

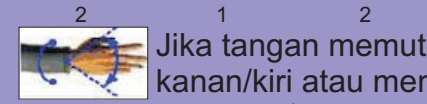
# Rapid Entire Body Assessment (REBA) Assessment Worksheet

No. : \_\_\_\_\_ Bagian/Divisi : \_\_\_\_\_

Nama : \_\_\_\_\_ Pekerjaan : \_\_\_\_\_

## Pergelangan Tangan (kanan/kiri)\*

Pilih salah satu posisi di bawah ini:

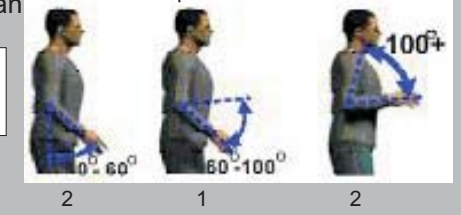


Jika tangan memutar ke kanan/kiri atau menekuk ke kanan/kiri +1

Skor Pergelangan Tangan

## Lengan Bawah (kanan/kiri)\*

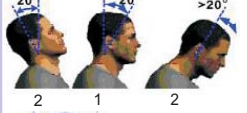
Pilih salah satu posisi di bawah ini:



Skor Lengan Bawah

## Leher

Pilih salah satu posisi di bawah ini:

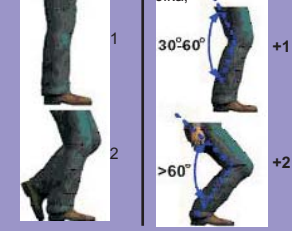


Jika leher memutar ke kanan/kiri atau menekuk ke kanan/kiri; maka +1

SKOR LEHER

## Kaki

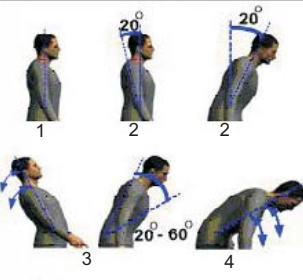
Pilih salah satu posisi di bawah ini:



SKOR KAKI

## Badan

Pilih salah satu posisi di bawah ini:



Apakah kondisi ini terjadi?

Jika badan memutar ke kanan /kiri ATAU badan menekuk ke samping kanan/kiri; maka +1

SKOR BADAN

## Penilaian Aktivitas

Jika satu atau lebih bagian tubuh dalam posisi statis; misalkan postur tetap selama lebih dari 1 menit +1

Jika terjadi aktivitas yang berulang pada area yang relatif kecil; misalkan berulang >4 kali/menit (tidak termasuk jalan) +1

Jika aktivitas menyebabkan perubahan besar atau pada pijakan yang tidak stabil +1

	Kaki	Leher											
		1				2				3			
Badan	1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9

Nilai Tabel A	Nilai Pembebanan	Penilaian Beban (Load/Force)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	0 < 5 kg
		1 5-10 kg
		2 > 10 kg
		+1 Terjadi beban kejutan selama bekerja

Nilai Skor A	Penilaian Genggaman (coupling)			
	Kondisi Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Tidak Aman atau tidak ada pegangan
<input type="text"/>	0 Pegangan mudah digenggam	1 Pegangan cukup baik, tapi tidak ideal	2 Pegangan tidak baik meskipun dapat digunakan	3 Tidak Aman atau tidak ada pegangan

## Tabel C

Nilai Skor A												Nilai Skor B
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7	1
1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8	2
2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	3
3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	4
4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9	5
6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10	6
7	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	11	7
8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11	8
9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	9
10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12	10
11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

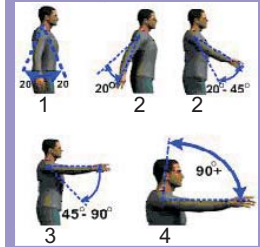
Nilai Aktivitas  + Nilai Tabel C  = Nilai Skor REBA:

## Tabel B

Nilai Tabel B	Lengan Bawah									Pergelangan Tangan	
	1			2			3			1	2
<input type="text"/>	1	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2
	1	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4
	3	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5
	4	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6
	6	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7
	7	8	8	7	8	8	7	8	8	7	8
	8	8	8	8	9	9	8	9	9	8	9

## Lengan Bawah (kanan/kiri)\*

Pilih salah satu posisi di bawah ini:



Jika:



Nilai Lengan Bawah

Skor REBA	Level Resiko	Level Tindakan	Tindakan (termasuk evaluasi lebih lanjut)
1	Dapat diabaikan	0	Tidak perlu tindakan
2-3	Rendah	1	Mungkin diperlukan tindakan
4-7	Sedang	2	perlu tindakan
8-10	Tinggi	3	Perlu tindakan secepatnya
11-15	Sangat Tinggi	4	Perlu tindakan sekarang juga

Source: Hignett, S., McAtamney, L. (2000) Applied Ergonomics, 31, 201-205  
 adri, Laboratorium Perancangan Sistem Kerja dan Ergonomi dan Institut Teknologi Bandung - 2008