

Tabel A		Neck											
		1				2				3			
Legs		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Trunk Posture Score	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	3	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	5	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9

4. Menghitung Skor Tabel A  
 Skor Pergerakan Punggung : +1  
 Skor Pergerakan Leher: +1  
 Skor Pergerakan Kaki: +1  
 NILAI SKOR TABEL A: 1

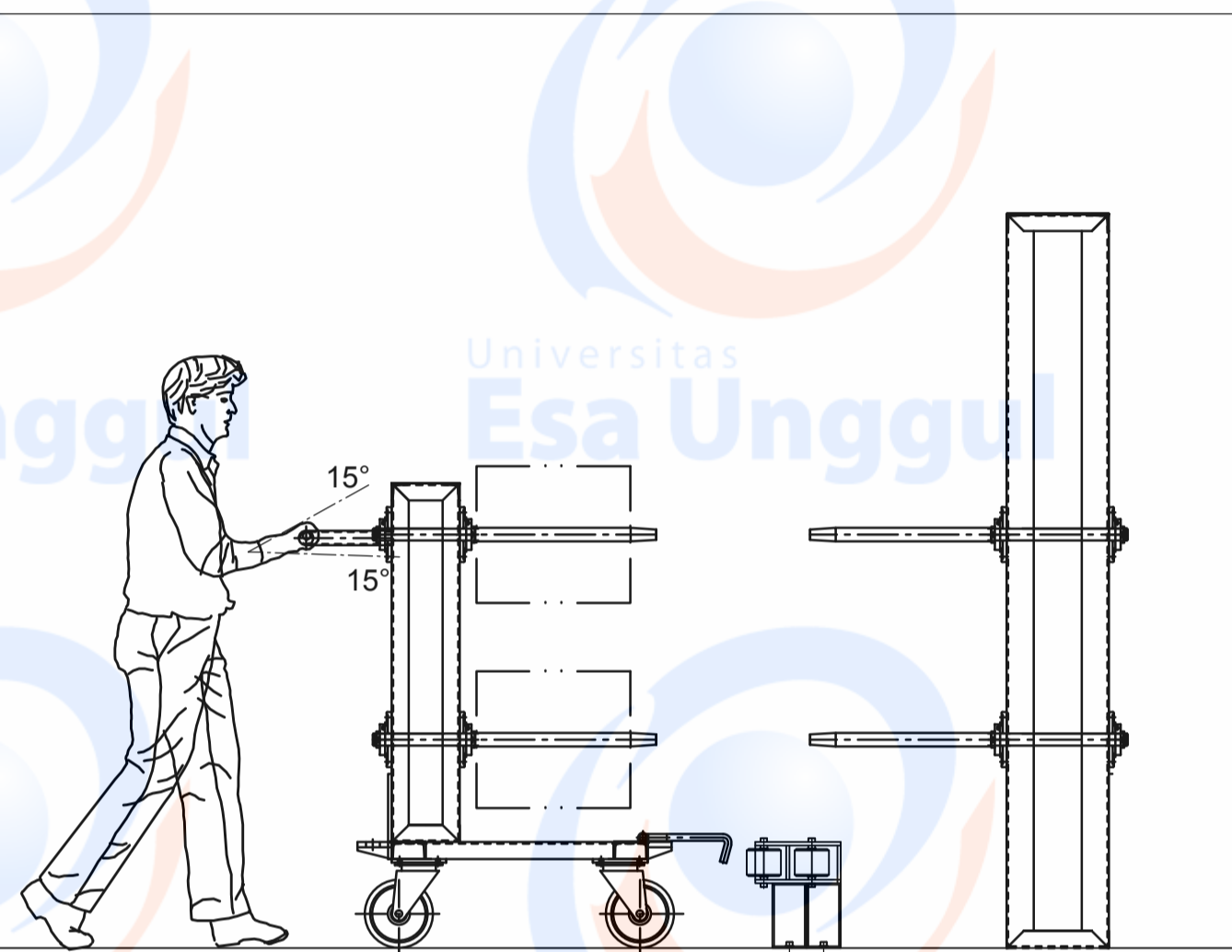
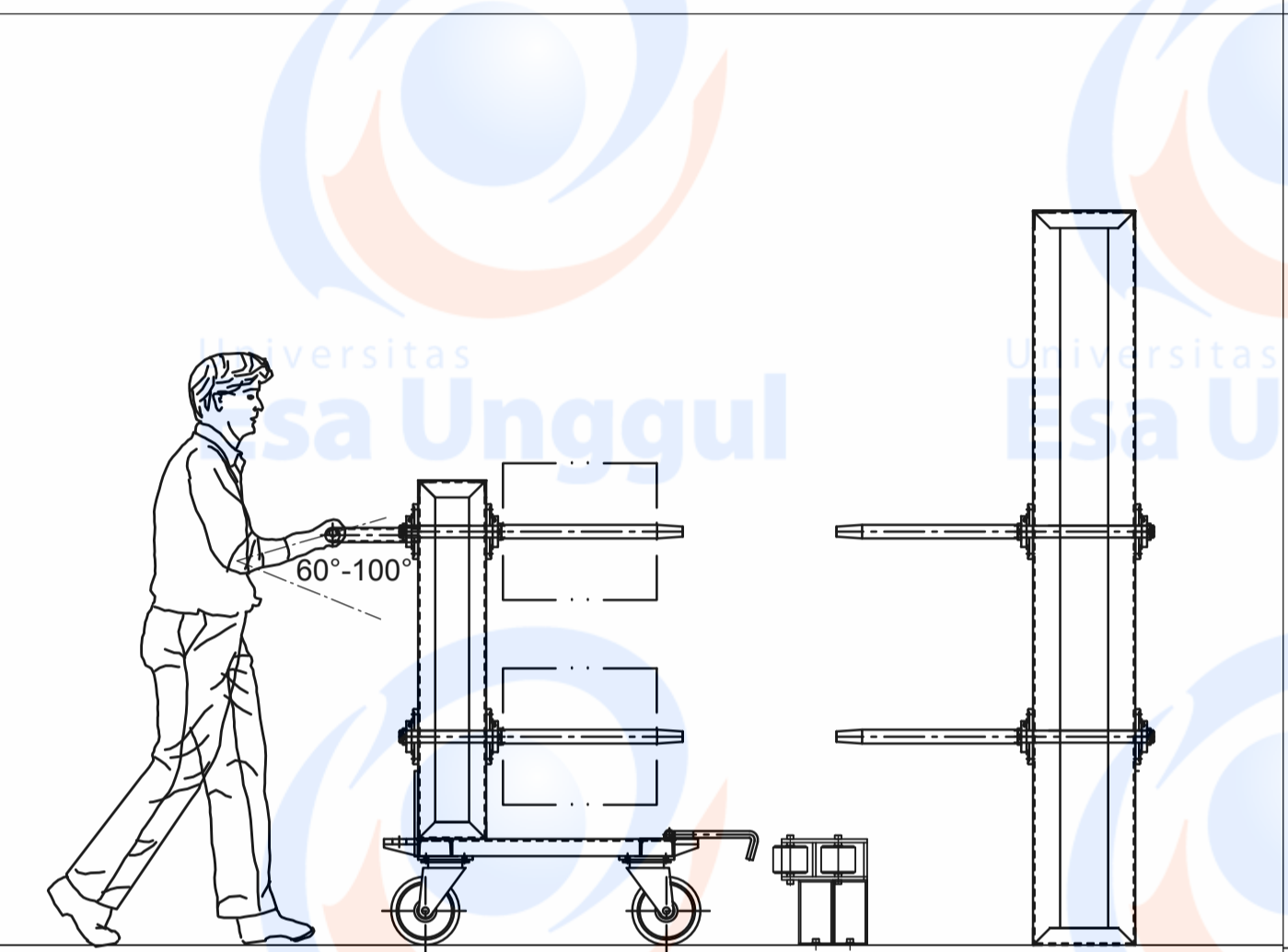
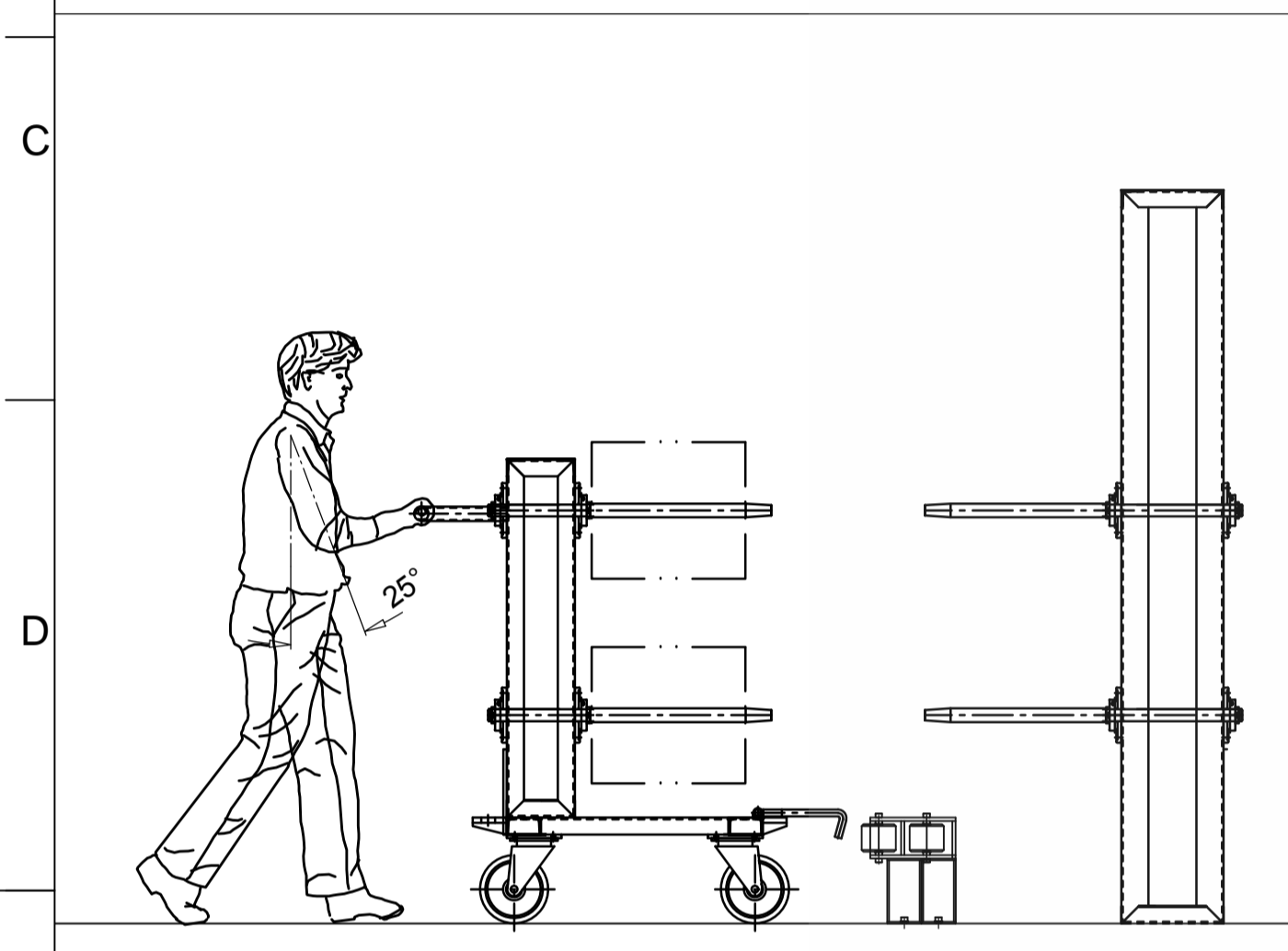
5. Tambahkan Skor Gaya atau Beban,  
 Beban 5-10 kg = skor +1  
 Beban >10 kg = skor +2  
 Beban Linner Ply adalah 38-42 Kg

6. Maka Skor A= Skor Tabel A + Skor Gaya atau Beban = 2+1 = 3

Step 1: Adjust...  
 If neck is twisted: +1  
 If neck is bending: +1  
 Neck Score: +1

Step 2: Adjust...  
 If trunk is twisted: +1  
 If trunk is bending: +1  
 Trunk Score: +1

Leg Score: +2



Tabel B		Lower Arm						
		1			2			
Upper Arm Score		Wrist	1	2	3	1	2	3
Upper Arm Score	1	1	2	2	1	2	3	
	2	1	2	3	2	3	4	
	3	3	4	5	4	5	5	
	4	4	5	5	5	6	7	
	5	6	7	8	7	8	8	
	6	7	8	8	8	9	9	

10. Lihat skor postur di Tabel B  
 Gunakan nilai dari langkah 8-9 di atas, temukan skor di Tabel B

11. Tambahkan skor pegangan (coupling)

- a. Baik (jika objek memiliki pegangan ideal) = skor +0
- b. Cukup (jika objek memiliki pegangan tetapi tidak ideal) = skor +1
- c. Buruk (jika objek tidak memiliki pegangan namun bentuk objek beraturan sehingga masih dapat diangkat) = skor +2
- d. Tidak dapat diterima (jika objek tidak memiliki pegangan dan bentuk objek tidak beraturan sehingga sangat sulit untuk diangkat) = skor +3

12. Skor B, temukan di kolom dalam Tabel C  
 Tambahkan nilai dari langkah 10 dan 11 untuk memperoleh skor B. Temukan di kolom dalam Tabel C dan cocokkan dengan skor A di baris dari langkah 6 untuk memperoleh skor Tabel C.

Maka Score B adalah:  
 Score B = Posture Score B + Coupling Score  
 = +1 +0 = 1

Step 7: Adjust...  
 If shoulder is raised: +1  
 If upper arm is abducted: +1  
 If arm is supported: -1  
 Upper Arm Score: +2-1 = +1

Lower Arm Score: +2

Step 9: Locate Wrist Position:  
 If wrist is bent from midline or twisted: Add +1  
 Wrist Score: +1

Score A	Tabel C											
	Score B											
1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
7	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	11	11
8	8	8	8	9	10	10	10	10	11	11	11	11
9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

13. Skor aktivitas
- a. Tambahkan skor +1 jika postur dilakukan lebih dari 1 menit (statis)
  - b. Tambahkan skor +1 jika postur janggal dilakukan >4 kali per menit
  - c. Tambahkan skor +1 jika perubahan signifikan dari postur janggal ke postur janggal lainnya dilakukan dalam rentang waktu yang berdekatan
- Skor Tabel C ditambahkan dengan skor aktivitas untuk memperoleh skor REBA akhir.

Maka Skor REBA = Tabel C + Activity Score  
 = 2 + 1 = 3

- Skor 1 = risiko dapat diabaikan
- Skor 2 atau 3 = risiko rendah, perubahan mungkin dibutuhkan
- Skor 4-7 = risiko sedang, investigasi lebih lanjut, perubahan secepatnya
- Skor 8-10 = risiko tinggi, investigasi dan implementasi perubahan
- Skor 11 ke atas = risiko sangat tinggi, implementasi perubahan

ITEM	DESCRIPTION	MATERIAL	QUANTITY	REMARKS
MESSENGERS		FILENAME		
DRAWING NAME	ANALISA REBA AKTIFITAS PEMASANGAN LINNER PLY SETELAH PERBAIKAN			
DESIGNED BY		DRAWING NO.	7-F-1822-M-01	
DRAWN BY	DENI	DATE	12 JUNI 2017	
CHECKED BY		SCALE	1:25	
APPROVED BY		SHEET NO.	1 of 1	

REV. NO	DESCRIPTION	REVISED BY DATE	CHECKED BY DATE	APPROVED BY DATE
USER KNOWN	REVISIONS			

PT GAJAH TUNGGAL Tbk