

Rapid Entire Body Assessment (REBA) Assessment Worksheet

No. : _____ Bagian/Divisi : _____

Nama : _____ Pekerjaan : _____

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**

Tabel A

Badan	Leher											
	Kaki 1				Kaki 2				Kaki 3			
1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
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

Penilaian Beban (Load/Force)

0	< 5 kg
1	5-10 kg
2	> 10 kg

+1 Terjadi beban kejutan selama bekerja

Penilaian Genggaman (coupling)

0	Kondisi Baik. Pegangan mudah digenggam
1	Cukup Baik. Pegangan cukup baik, tapi tidak ideal
2	Kurang Baik. Pegangan tidak baik meskipun dapat digunakan
3	Tidak Aman atau tidak ada pegangan

Tabel C

Nilai Skor A												
1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7	7
1	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8	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:

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

Tabel B

Lengan Bawah

Nilai Tabel B	1			2			Pergelangan Tangan		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	1	2	2	1	2	3	1	2	3
1	1	2	3	2	3	4	2	3	4
3	3	4	5	3	4	5	3	4	5
4	4	5	5	4	5	6	4	5	6
6	6	7	8	5	6	7	5	6	7
7	7	8	8	6	7	8	6	7	8
8	8	8	8	8	9	9	8	9	9

Nilai Skor B

Lengan Bawah (kanan/kiri)*

Pilih salah satu posisi di bawah ini:



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
 Disain: Laboratorium Perancangan Sistem Ergonomi dan Ergonomi Industri, Teknik Industri, ITS