

Pengukuran Sikap Kerja Dengan Metode REBA

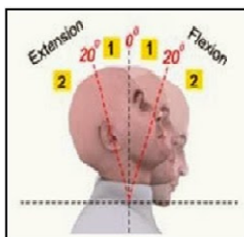
(Rapid Entry Body Assesment)

Tabel A.

1. Pergerakan Leher

Pergerakan	Nilai	Penambahan Nilai
Fleksi 0° - 20°	1	+1 Jika leher memutar atau miring
Fleksi/ekstensi $>20^{\circ}$	2	

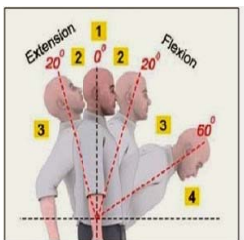
Skor:



2. Pergerakan Punggung

Pergerakan	Nilai Skor	Penambahan Nilai
Tegak Lurus	1	+1 Jika Posisi punggung memutar atau miring
Fleksi/Ekstensi 0° - 20°	2	
Fleksi 20° - 60° Ekstensi $> 20^{\circ}$	3	
Fleksi $> 60^{\circ}$	4	

Skor:



3. Pergerakan Kaki

Pergerakan	Nilai Skor	Penambahan Nilai
Posisi Kaki Stabil atau tegak lurus, berdiri, berjalan atau duduk	1	+1 Jika lutut ditekuk 30° - 60° Fleksion
Posisi Kaki tidak stabil atau tidak tegak lurus, pada postur yang tidak stabil	2	+2 jika lutut ditekuk sebesar $> 60^{\circ}$ (tidak dalam posisi duduk)

Skor:

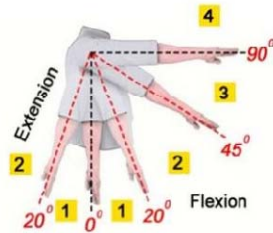


Tabel B

1. Pergerakan Lengan Atas

Pergerakan	Nilai Skor	Penambahan Nilai
Ekstensi 20° Fleksi 20°	1	+1 jika lengan atas abduksi atau berputar +1 Jika bahu naik atau mengangkat -1 jika lengan atas mendapat sokongan atau tumpuan
Ekstensi $>20^{\circ}$ Fleksi $20^{\circ}-45^{\circ}$	2	
Fleksi $45^{\circ}-90^{\circ}$	3	
Fleksi $>90^{\circ}$	4	

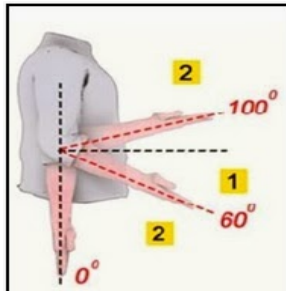
Skor:



2. Pergerakan Lengan Bawah

Pergerakan	Nilai Skor
Fleksi $60^{\circ}-100^{\circ}$	1
Fleksi $<60^{\circ}$ Fleksi $>100^{\circ}$	2

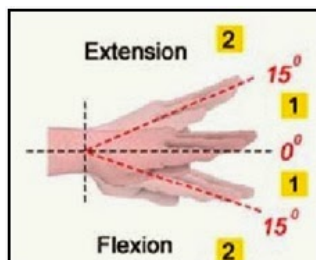
Skor :



3. Pergerakan Pergelangan

Pergerakan	Nilai Skor	Penambahan Nilai
Fleksi/Ekstensi $0^{\circ}-15^{\circ}$	1	+1 jika posisi pergelangan tangan berputar atau menyimpang
Fleksi/Ekstensi $>15^{\circ}$	2	

Skor :



Tabel skor REBA

Skor Tabel A

Badan	Leher											
	1				2				3			
	Kaki				Kaki				Kaki			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
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
Beban												
0		1		2		+1						
<5kg		5-10kg		>10kg		Penambahan beban secara tiba-tiba atau secara cepat						



Skor Tabel B

Lengan	Lengan Bawah					
	1			2		
	Pergelangan Tangan			Pergelangan Tangan		
	1	2	3	1	2	3
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
Genggaman						
0 - Baik	1 – Kurang Baik		2 - Buruk		3 – Tidak Dapat Diterima	
Pegangan pas dan tepat ditengah genggaman kuat	Pegangan tangan bisa diterima tapi tidak ideal/coupling lebih sesuai digunakan oleh bagian lain dari tubuh		Pegangan tangan tidak bisa diterima walaupun memungkinkan		Dipaksakan, genggaman yang tidsk aman, tanpa pegangan cuopling tidak sesuai digunakan oleh bagian lain dari tubuh	



Tabel Skor C

Tabel C												
Skor B	Skor A											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
2	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
3	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
4	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	11	12
5	3	4	4	5	6	8	9	10	10	11	12	12
6	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12
7	4	5	6	7	8	9	9	10	11	11	12	12
8	5	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	12
9	6	6	7	8	9	10	10	10	11	12	12	12
10	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
11	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
12	8	8	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
Aktivitas												
+1 = jika 1 atau lebih bagian tubuh statis, ditahan>1 menit				+1 = jika pengulangan gerakan dalam rentang waktu singkat, diulang lebih dari 4x peminat (tidak termasuk berjalan)				+1 = Jika gerakan menyebabkan perubahan atau pergeseran postur yang cepat dari posisi awal				



Action Level	Skor REBA	Tingkat Risiko	Tindakan Pengendalian Lebih Lanjut
0	1	Tidak ada Risiko	Tidak Perlu Tindakan Lebih Lanjut
1	2-3	Risiko Rendah	Mungkin Perlu Tindakan
2	4-7	Risiko Sedang	Perlu Tindakan
3	8-10	Risiko Tinggi	Perlu Tindakan Secepatnya
4	11-15	Risiko Sangat Tinggi	Perlu Tindakan Sekarang Juga



KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN SIKAP KERJA POSISI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PINGGANG BAWAH PADA PEGAWAI PENGGUNA KOMPUTER DI PT. ARTHAGRAHA GENERAL INSURANCE

A. Berikan tanda √ pada salah satu kotak yang tersedia dan isilah titik-titik yang tersaji di bawah ini sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu.

1. Nama :
2. Usia : tahun
3. Jenis Kelamin : ☐ Pria ☐ Wanita
4. Pendidikan : ☐ SD ☐ SMP ☐ SMU ☐ PT
5. Status : ☐ Kawin ☐ Belum kawin
6. Masa kerja :

B. Pilihlah salah satu alternatif respon (jawaban) untuk setiap pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu dengan menchecklist tanda √.

Masing-masing alternatif respon bermakna:

SS = Sangat Sering

S = Sering

KK = Kadang-Kadang

TP = Tidak Pernah

KUESIONER TENTANG NYERI PINGGANG BAWAH

No.	Pernyataan	JAWABAN			
		SS	S	KK	TP
1	Saya merasakan panas pada punggung bagian bawah				
2	Saya merasakan tertusuk-tusuk pada punggung bagian bawah				
3	Saya merasakan nyeri pada punggung bagian bawah sebelum melakukan aktifitas				
4	Saya merasakan nyeri pada punggung bagian bawah saat melakukan aktifitas				
5	Saya merasakan nyeri pada paha sebelum melakukan aktifitas				
6	Saya merasakan nyeri pada paha saat saya melakukan aktifitas				
7	Saya merasakan nyeri pada betis saat saya belum melakukan aktifitas				
8	Saya merasakan nyeri pada betis saat saya melakukan aktifitas				
9	Dalam satu sesi pekerjaan saya sering merasakan pegal pada pinggang				
10	Dalam satu sesi pekerjaan saya sering merasakan linu pada tulang belakang				