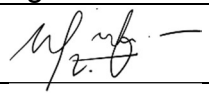
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juni 2023	

Safety Talk

Tanggal	: 14 Juni 2023	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Diky Pradana Putra	Signature	
Topik	Telah dilakukan perbaikan terhadap diskusi pada Safety Talk sebelumnya		☐ Ya ☐ Tidak

Materi : Konsumsi Makanan Pedas, Berbahaya kah?

Terminology :

- Tingkat kepedasan Cabai dapat diukur dengan skala Scoville Heat Units (SHU)
- Cabai adalah buah dan tumbuhan anggota genus Capsicum.
- Buah genus Capsicum mengandung Zat Capsaicin, suatu bahan kimia yang merangsang ujung saraf penerima pedas di lidah, dan jumlah satuan pedas Scoville menunjukkan jumlah Capcaisin yang ada.

Resiko :

1. Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)
2. Diare
3. Menyakiti Mulut
4. Tenggorokan Terbakar
5. Gangguan pada Lidah
6. Penurunan Kognitif Otak
7. Tumor Lambung dan Tumor Hati

Keuntungan :

- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh : Cabai memiliki kandungan vitamin C dan vitamin A yang terdapat zat antioksidan yang bermanfaat untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit.
- Menurunkan berat badan : Senyawa capsaicin pada cabai dapat meningkatkan temperatur tubuh dan mempercepat kerja metabolisme. Serta kalori dalam tubuh lebih cepat untuk terbakar.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juni 2023	

- Mencegah kanker : Kandungan capsaicin pada cabai berkhasiat untuk menghambat dan mematikan pertumbuhan sel-sel kanker tanpa merusak sel sehat disekitarnya.
- Menyehatkan jantung : Kandungan capsaicin pada cabai ternyata juga efektif melawan inflamsi yang merupakan penyebab dari penyakit jantung.

Kesimpulannya :
Makan pedas boleh saja. Sebab, kandungan *capsaicin* dalam cabai pada dasarnya dapat memberi manfaat baik bagi tubuh. Namun sebaiknya, makanan pedas tidak dikonsumsi secara berlebihan.

Dokumentasi :





** Pastikan semua pekerja untuk hadir dalam rapat, apabila tidak hadir mohon diberikan salinan notulen rapat.*

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 02.GI-HSE.ST Tanggal :

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 14 Juni 2023
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : Konsumsi Makanan Pedas, Berbahayakah?
Pembicara : Diky Pradana Putra

No	Nama	Jabatan/ Email/ No Hp	TTD	
1	Anindya Akhdan Mubina	Internship	1)	
2	Ibu Tina			2)
3	Dede K.	Finance Staff	3)	
4	MURDIN	gis Production 0817 7418 6050		4)
5	Risky Faurcza	web developer	5)	
6	M. Sanusi	Office Boy 0896 - 3691 - 9354		6)
7	Lukman Hakim	K.S. Specialist 081325993169.	7)	
8	Irwan	085540020449 75		8)
9	Vidya Anggari Ayuningtyas	085795095113 GIS	9)	
10	Della TAN	0821 4674 4794 develop		10)
11	Jatmika fardaus	production 087882952703	11)	
12	Firdaus	GIS Production		12)
13	fauzi putra	Mantal workshop	13)	
14	Mulyadi	Bagian Umum 085219273915		14)
15	ISMAIL	Admin 0858 84865780	15)	
16	YUDI T	Adm 087814260141		16)
17	Fajran. Hikmah	Front office. 0895 3609 48 612.	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 01.GI-HSE.ST Tanggal :

No	Nama	Jabatan/ No Hp	TTD	
18	Fauzi	085671556196	18)	
19	Anggun W. Rahajeng	HSE		19)
20			20)	
21				21)
22			22)	
23				23)
24			24)	
25				25)
26			26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

Anggun WR

(HSE Manager)

Digitally signed by Anggun WR
Date: 2023.06.15 10:56:45 +07'00'