HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2025	

Safety Talk

Tanggal	: 20 Agustus 2025	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Jatnika Firdaus	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Pencahayaan dan Suara di Lingkungan Kantor

Pendahuluan :



Pencahayaan dan suara di Lingkungan Kantor Berperan Penting untuk:

- Kenyamanan
- Kesehatan
- Produktivitas

Kalau salah pengaturan:

- Hasilnya bisa mulai dari mata cepat lelah
- Sampai konsentrasi buyar karena bising

Pencahayaan

- Pencahayaan di Kantor
  Tujuan: Memberikan penerangan cukup, nyaman di mata, dan tidak menimbulkan silau

  Jenis Pencahayaan :
  1. Alami : sinar matahari dari jendela / skylight (baik untuk kesehatan mata dan ritme sirkadian
  2. Buatan (artificial light) : ambient lighting→pencahayaan umum (lampu plafon), task lighting→pencahayaan fokus untuk pekerjaan spesifik (lampu meja), dan accent lighting→pencahayaan dekoratif atau penekanan area tertentu

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2025	

- Standar pencahayaan kantor (SNI 6197:2011 & rekomendasi OSHA/IES) :
  - Area kerja umum 300-500 lux
  - Area detail tinggi (desain, membaca cetak kecil): 500-1000 lux
  - Gunakan lampu dengan temperatur warna 4000-5000 Kelvin (putih netral) agar tidak terlalu kuning atau kebiruan

- Dampak Pencahayaan buruk :
  - Mata cepat lelah, sakit kepala dan gangguan penglihatan
  - Cepat lelah, mengantuk dan menurunkan kinerja
  - Terlalu redup – suram, terlalu terang – silau dan tidak nyaman
  - Area yang kurang cahaya beresiko menimbulkan kecelakaan kerja, seperti tersandung dst





Suara di Kantor

- Tujuan: Menjaga tingkat kebisingan pada level nyaman agar konsentrasi terjaga

  Sumber kebisingan :
  1. Internal : percakapan karyawan, mesin printer, telepon, pendingin ruangan
  2. Eksternal : lalu lintas, konstruksi, suara dari ruangan lain



- Standar kebisingan kantor (SNI 7231:2009 & WHO):
  - Area kerja umum : 40-50 dB
  - Ruang rapat/presentasi : 35-45 dB
  - Batas aman kesehatan jangka panjang : ≤ 85 dB (untuk paparan terus menerus)

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2025	

- Cara Pengendalian Kebisingan Berlebih :
  - Gunakan material peredam suara (karpet panel akustik, sekat busa)
  - Tata letak ruang kerja untuk menjauhkan area fokus dari sumber bising
  - Gunakan white noise machine atau musik latar lembut untuk menutupi suara menganggu

- Dampak Kebisingan Berlebih :
  - Sulit konsentrasi
  - Stress meningkat
  - Komunikasi antar karyawan terganggu





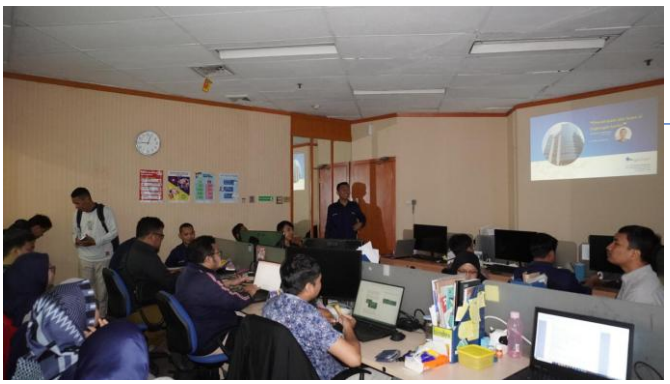
KESIMPULAN :

Pencahayaan dan suara yang baik di area kantor dapat meningkatkan kenyamanan, kinerja, dan Kesehatan karyawan. Sementara itu, kondisi yang buruk dapat menyebabkan penurunan produktivitas karyawan.

Oleh karena itu, penataan pencahayaan yang tepat dan pengelolaan kebisingan sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang optimal dan mendukung kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2025	

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 031.GI-HSE.ST Tanggal : 20 Agustus 2025

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 20 Agustus 2025
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "**Pencahayaan dan Suara di Lingkungan kantor**"
Pembicara : Jatnika Firdaus

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id	1)	
2	Dede Kustiana	Finance Staff dkustiana@geonet.co.id		2)
3	Anggun Wara Rahajeng	HSE awrahajeng@geonet.co.id	3)	
4	Jeri Giovanni	jeri.giovanni150@gmail.com Supporting		4)
5	M. Choirul. Fajri	Dev mfajri@geonet.co.id	5)	
6	NURDIN	produksi nurdin@geonet.co.id		6)
7	Fauzi	Supporting fauziasegaf99@gmail.com	7)	
8	ISMAIL	Administrasi ismail@geonet.co.id		8)
9	Randy Septian	admin rseptian@geonet.co.id	9)	
10	Rian Budi Setiawan	Infrastruktur rbsetiawan@geonet.co.id		10)
11	Zaenul Mutaqin	Sales zmutaqin@geonet.co.id	11)	
12	IWAN	SUPPORTING		12)
13	Nur Fadiah Apriani	Intern Finance nfadiah@geonet.co.id	13)	
14	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id		14)
15	Bram Yudha P.	bypranoso@geonet.co.id	15)	
16	Prastika Wulandari	remote sensing prastikawulandari@geonet.co.id		16)
17	Alfayra Nabila 2	anabila@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 031.GI-HSE.ST Tanggal : 20 Agustus 2025

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Salsabila Faiztha K	Intern Sales sFaiztha@geonet.co.id	18)	
19	Nindita Dyah Arundhati	Intern Content Marketing		19)
20	Tegar Rafsa	Digital Marketing tpambbit@Geonet.co.id	20)	
21	Mulyadi	Supporting		21)
22	Diana Nur F	dnfatirah@geonet.co.id	22)	
23	Lukman Hakim	Sales. lhakim@geonet.co.id		23)
24	Firdaur	Production firdaur@geonet.co.id	24)	
25	Jatnika F	Leads Support jfirdaus@geonet.co.id		25)
26	Diky Pradana	Sys Dev Manager dpradana6@geonet.co.id	26)	
27	Taris Fathur Rachman	Dev Leader trachman@geonet.co.id		27)
28	Ahmad Ghozi	HRD aghozi@geonet.co.id	28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)