HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2025	

Safety Talk

Tanggal	: 8 Oktober 2025	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Diky Pradana	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Waspada "Office Syndrome"

Definisi :



- Sekumpulan gejala gangguan kesehatan yang timbul akibat kebiasaan kerja di kantor.
- Duduk terlalu lama dalam posisi yang tidak ergonomis dan kurang gerak
- Kumpulan keluhan fisik yang dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius

Tanda-Tanda :



- **Nyeri otot dan tulang belakang:** Leher kaku, bahu tegang, punggung sakit, sering terasa pegal atau nyeri menjalar ke lengan atau pinggang.
- **Gangguan peredaran darah:** Kesemutan pada tangan atau kaki, kaki terasa dingin atau bengkak jika terlalu lama duduk.
- **Sakit kepala dan mata:** Mata lelah karena terlalu lama menatap layar monitor, sakit kepala tegang akibat postur duduk salah.
- **Masalah metabolisme:** Risiko obesitas, diabetes, hipertensi meningkat akibat jarang bergerak.
- **Gangguan Psikologis:** Stress, mudah Lelah, mood mudah berubah.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2025	



Penyebab :

1. Duduk terlalu lama (> 6 jam/hari) tanpa peregangan
2. Postur kerja tidak ergonomis (monitor terlalu rendah/tinggi, kursi tidak mendukung punggung)
3. Kurang aktivitas fisik (jarang jalan, jarang olahraga)
4. Kebiasaan buruk : menaruh dompet tebal di saku belakang saat duduk, menyilangkan kaki terlalu lama
5. Lingkungan kerja yang tidak mendukung: kursi keras, pencahayaan buruk, AC terlalu dingin

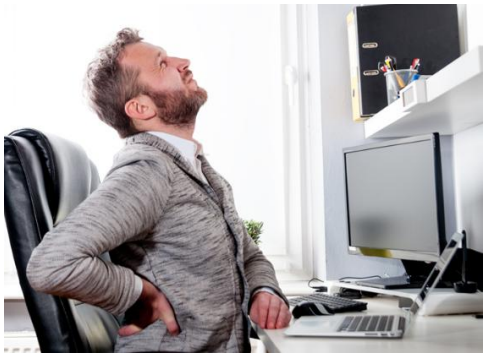
Dampak Jangka Panjang :



1. Gangguan saraf kejepit : hernia nukleus pulposus
2. Nyeri kronis pada tulang belakang : low back pain
3. Gangguan sendi bahu dan pergelangan tangan : carpal tunnel syndrome
4. Penurunan produktivitas karena sering sakit kepala, cepat Lelah, konsentrasi menurun

Solusi :

1. Atur postur dan ergonomi Kerja
2. Lakukan peregangan rutin
3. Aktif bergerak
4. Istirahat mata
5. Gaya hidup sehat



KESIMPULAN :

Office syndrome adalah gejala fisik dan mental yang timbul akibat kerja berlebihan di depan komputer atau di depan meja kerja dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, penting untuk mencegahnya dengan menjaga ergonomi dan postur yang baik saat bekerja.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2025	

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 037.GI-HSE.ST Tanggal : 08 Oktober 2025

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 08 Oktober 2025
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "**Waspada Office Syndrome**"
Pembicara : Diky Pradana Putra

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Mulyadi	Supporting	1)	
2	NURDIN	HSSE nurdin@geonet.co.id		2)
3	M. Choirul. F	Dev Mfajri@geonet.co.id	3)	
4	Randy Septian	Administrasi rseptian@geonet.co.id		4)
5	Jatnika Firdaus	Leader Support Jfirdaus@geonet.co.id	5)	
6	Fauzi	Supporting fauziazzegat99@gmail.com		6)
7	Wawan	Support	7)	
8	Nur Fadiah Apriani	nfadiah@geonet.co.id Intern finance		8)
9	Risky FAHREZA	DEV rfarezn@geonet.co.id	9)	
10	Azzahra Nabila Zahrayni	Intern anabila@geonet.co.id		10)
11	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	11)	
12	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id		12)
13	Dede Kustiana	Finance Staff dkustiana@geonet.co.id	13)	
14	HERMIT	HRD Manager hrdjakarta@geonet.co.id		14)
15	Taris Fathur R	Developer Leader trachman@geonet.co.id	15)	
16	Anggun Swara Rahajeng	HSSE swrahajeng@geonet.co.id		16)
17	Bram Wedha P.	bypratama@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 037.GI-HSE.ST Tanggal : 08 Oktober 2025

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Prastika Wulandari	Remote Sensing	18)	
19	Salsabila Falzha K	Caleg Intern salzeka@geonet.co.id		19)
20	Silka Suci Yunivilda	HSSE Intern silkasvilda@gmail.com	20)	
21	Malinda Shanika	Shanikamalindapos@gmail.com		21)
22	Nindita Dyah A.	Content Marketing Intern ninditadyah.ar@gmail.com	22)	
23	[illegible]	[illegible]		23)
24	Ahmad Abasi	RND asobasi@geonet.co.id	24)	
25	Jeri Giovahni	Supporting jeri.giovahnibsa@gmail.com		25)
26	firdaus	Production firdaus@geonet.co.id	26)	
27	UMAR ABDURROHMAN	RND Uabdurrohman@geonet.co.id		27)
28	Diky P	dpradanarg@geonet	28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)