HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Desember 2025	

Safety Talk

Tanggal	: 03 Desember 2025	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Vidya Anggari Ayuningtyas	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Healthy Break, Wake Up Your Energy

Pendahuluan:



- Healthy break merupakan suatu konsep penting dalam mendukung produktivitas dan kesejahteraan individu di lingkungan kerja.
- Dengan memberikan jeda sejenak yang diisi dengan aktivitas sehat fisik dan mental, hal tersebut dapat mengurangi stress, meningkatkan fokus, dan menjaga energi sepanjang hari.

Ketika Pikiran Mulai Terasa Penuh, Tekanan Kerja, Emosi Meningkat, dan Energi Menurun:

a. Stretching Pernapasan

1. Posisi Tubuh yang Nyaman

- Duduk tegak dikursi dengan kaki menapak di lantai atau berdiri dengan kaki selebar bahu.
- Memastikan bahu rileks, punggung lurus, dan leher tidak tegang.

2. Tarik Napas Dalam

- Angkat tangan perlahan ke atas kepala sambil menarik napas dalam melalui hidung.
- Rasakan dada dan perut mengembang seiring udara masuk.

3. Regangkan Tubuh

- Saat udara masuk, regangkan tubuh dan rasakan peregangan di bahu, punggung, dan sisi tubuh.

4. Tahan Napas Singkat

- Tahan napas selama 2-3 detik dan rasakan energi mengalir di tubuh.

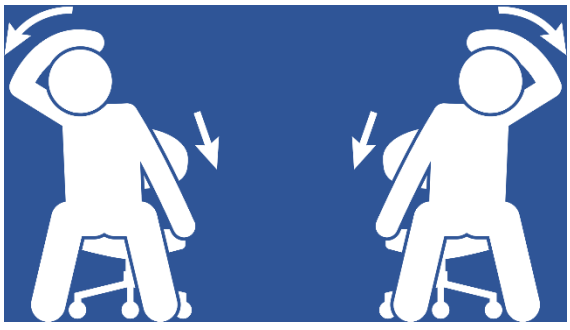
5. Buang Napas Perlahan

- Membuang udara perlahan melalui mulut sambil menurunkan tangan.
- Biarkan tubuh rileks.

6. Ulangi 3-5 kali

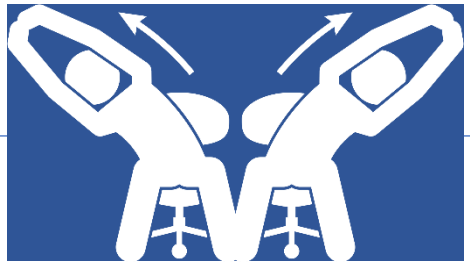
- Lakukan siklus tarik-tahan-buang napas beberapa kali hingga tubuh terasa lebih ringan dan pikiran lebih jernih.

b. Office Strech Break

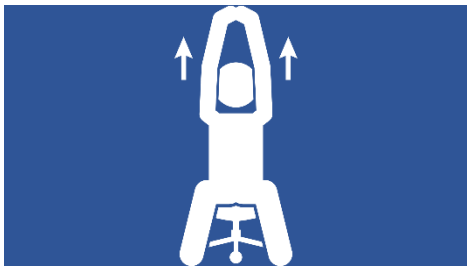


- Instruksi → Duduk tegak dan tangan kanan pegang kepala, serta miringkan kepala ke kanan.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 2 kali pengulangan.
- Manfaat → Mengurangi tegang leher akibat menunduk ke layar.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Desember 2025	



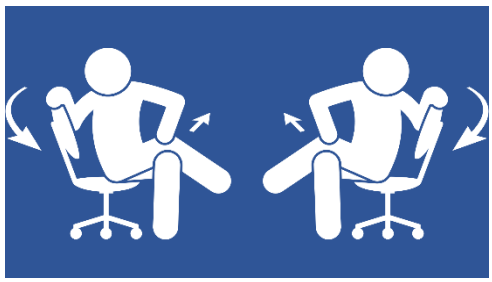
- Instruksi → Angkat satu tangan di atas kepala dan condongkan badan ke sisi berlawanan.
- Durasi → 15 detik dikali 2 sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Melegakan pinggang dan otot samping badan setelah duduk lama.



- Instruksi → Angkat kedua tangan lurus ke atas dan panjangkan tulang belakang.
- Durasi → 15 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Membuka dada, mengurangi bungkuk, dan meningkatkan aliran darah.

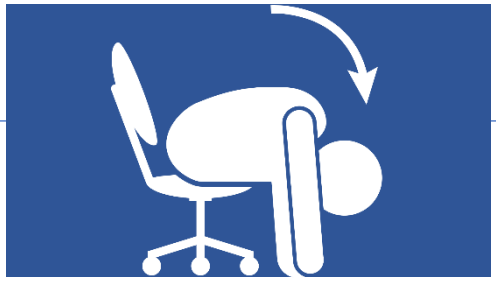


- Instruksi → Duduk tegak, satu tangan memegang kursi dan tangan yang lain diangkat lalu condongkan ke samping.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 2 kali pengulangan.
- Manfaat → Mengurangi kaku pinggang dan punggung samping.



- Instruksi → Pegang sandaran kursi dan putar tubuh ke kanan tanpa memaksa.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Melemaskan tulang belakang dan punggung bawah.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Desember 2025	



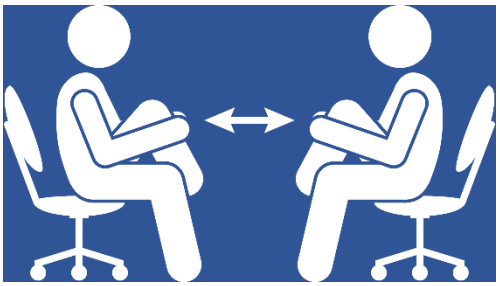
- Instruksi → Duduk di ujung kursi dan tundukkan badan ke depan. Lalu, biarkan lengan menggantung.
- Durasi → 15 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Merilekskan punggung bawah dan meningkatkan aliran darah ke kepala.



- Instruksi → Posisi duduk, kedua tangan di pinggang, dan mendorong dada ke depan, lalu melengkukngkan punggung.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 2 kali pengulangan.
- Manfaat → Kontra-postur untuk posisi membungkuk saat kerja.

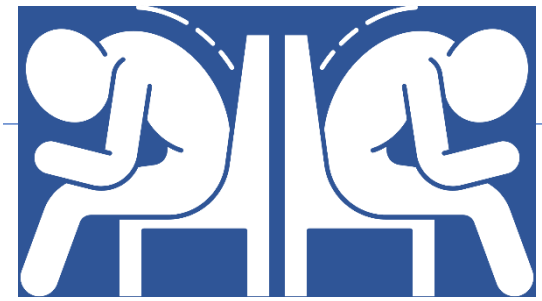


- Instruksi → Berdiri di belakang kursi dan condongkan tubuh, lalu mendorong pinggul ke belakang.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Melegakan punggung atas dan bawah.

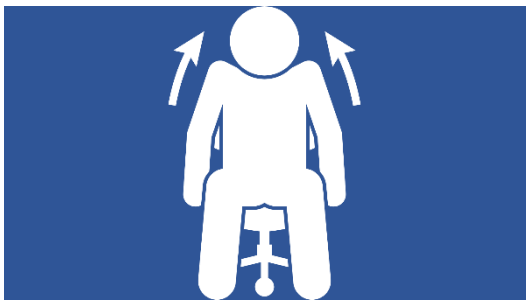


- Instruksi → Duduk tegak dan silangkan kaki kanan di atas lutut kiri dan lakukan pada sisi sebaliknya.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Mengurangi kaku pinggul akibat duduk terlalu lama.

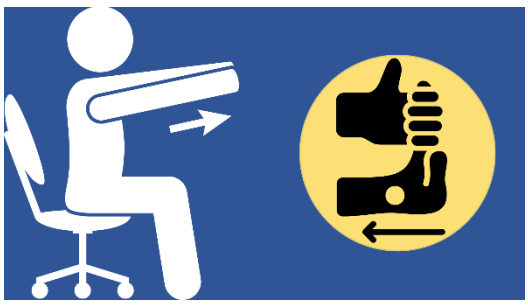
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Desember 2025	



- Instruksi → Letakkan tangan di paha, bungkukkan punggung, dan lengkungkan punggung ke depan. 5-6 kali ritmis.
- Durasi → 20-25 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Mobilisasi tulang belakang dan merilekskan punggung.



- Instruksi → Angkat bahu ke arah telinga dan turunkan perlahan.
- Durasi → 20 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Mengurangi ketegangan bahu dan trapezius.

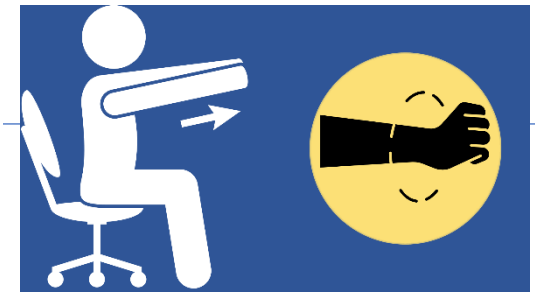


- Instruksi → Rentangkan lengan dan tekuk pergelangan ke atas, lalu tarik dengan lembut. Dapat dilakukan dengan tangan sebaliknya.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Mengurangi ketegangan otot lengan bawah.



- Instruksi → Rentangkan lengan dan tekuk pergelangan ke bawah, lalu tarik perlahan. Dapat dilakukan dengan tangan sebaliknya.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 2 kali pengulangan.
- Manfaat → Mencegah nyeri pergelangan akibat mengetik.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Desember 2025	



- Instruksi → Rentangkan kedua lengan ke depan dan dorong sejauh mungkin tanpa sakit.
- Durasi → 10 detik per sisi dengan 1 kali pengulangan.
- Manfaat → Merilekskan bahu dan punggung atas.

KESIMPULAN :

Produktivitas bukan hanya tentang bekerja tanpa henti, tetapi juga tentang tahu kapan harus berhenti sejenak. Oleh karena itu, jadikan healthy break sebagai langkah kecil menuju hidup yang lebih sehat dan seimbang.

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 045.GI-HSE.ST Tanggal : 05 Desember 2025

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Jumat, 05 Desember 2025
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Healthy Break**
Pembicara : Vidya Anggari Ayuningtyas

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Nurdin	HSSE nurdin@geonet.co.id	1)	
2	Jatnika Firdaus	Leader Support jfirdaus@geonet.co.id		2)
3	Randy Serefian	admin rserefian@geonet.co.id	3)	
4	Rauzi	Supporting fauziassegaf99@gmail.com		4)
5	RIZKY FAHREZA	DEV rfahreza@geonet.co.id	5)	
6	Taris Fathur Rachman	Dev Lead trachman@geonet.co.id		6)
7	Ahmad Gobari	HRD agobari@geonet.co.id	7)	
8	Agustina Dewi	Finance adewi@geonet-co.id		8)
9	Anggun Wara Rahajeng	HSSE awrahajeng@geonet.co.id	9)	
10	Dede Kustiana	Finance Staff dkustiana@geonet.co.id		10)
11	Bram Yudha P.	bypratoso@geonet.co.id	11)	
12	Nindita Dyah A.	Content Marketing Intern nindityadyah.ar@gmail.com		12)
13	Prasfika Wulandari	Remote Sensing pwulandari@geonet-co.id	13)	
14	Fairuzbilla Fariha K	Sales Intern ffariha@geonet.co.id		14)
15	Silka Suci Yunivilda	HSSE Intern silkasvilda@gmail.com	15)	
16	Nur Fadiah Apriani	nfadiah@geonet.co.id Intern Finance		16)
17	Rian Budi Setiawan	Infra rbsetiawan@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 045.GI-HSE.ST Tanggal : 05 Desember 2025

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Mulyadi	Suporting	18)	
19	Firdaus	Production firdaus@geonet.co.id		19)
20	Lukman Hakim	Sales lhakim@geonet.co.id	20)	
21	HERI TRIYANTO	M. ADMINISTRASI hkayanto@geonet.co.id		21)
22	ISMAIL	Admin Ismail@geonet.co.id	22)	
23	Vidya A. Ayuningtyas	Dev Eng		23)
24	Anfasya Nabila Ichwani	GIS Engineer anabila@geonet.co.id	24)	
25	Jeri Giovanni	jeri.giovanni1509@gmail.com Support		25)
26			26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)