HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 14 Januari 2026	Lokasi	Online (Ms Teams)
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Mengenal Komposisi Tubuh Kita

Latar Belakang :

- Tubuh adalah alat kerja utama
- Jika kondisi tubuh tidak seimbang atau tidak sehat, resiko kecelakaan kerja akan meningkat
- Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami komposisi tubuh dan bagaimana pengaruhnya terhadap keselamatan kerja

Apa Itu Komposisi Tubuh?

Perbandingan Bagian-Bagian Utama Penyusun Tubuh :

- Air
- Otot
- Lemak
- Tulang

“Setiap komponen memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari.”

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	

1. AIR

- Secara umum komposisi air dalam tubuh manusia adalah sebesar 60% dari berat badan.
- Pria : 60 - 65%
- Wanita: 50 - 60% (lebih rendah karena komposisi lemaknya lebih tinggi)
- Lansia : Lebih rendah 40 - 45%

➢ Dampak Apabila Kekurangan Air :

- **Dehidrasi ringan** (kurang dari 1-2% cairan) → Efeknya haus, mulai lelah, konsentrasi menurun, reaksi tubuh melambat (salah langkah, salah hitung → kecelakaan kerja ringan)
- **Dehidrasi sedang** (kehilangan 3-5% cairan) → Pusing, mulut kering, keringat berkurang, detak jantung meningkat). Resiko : Hilang fokus, koordinasi buruk, kecelakaan meningkat tajam.
- **Dehidrasi berat** (> 6-10%), Resiko : Kecelakaan serius, kondisi medis.

➢ Cara Mengatasi :

- Minum air putih secara rutin, tidak menunggu haus,
- Idealnya 2-3 L per hari
- Perhatikan warna urin:

1. Apabila bening – kuning muda → cukup cairan
2. Kuning tua – keruh → kurang cairan

2. OTOT

- Fungsi : mengangkat, mendorong, menarik, dan menjaga postur tubuh
- Resiko jika otot lemah / tegang :

1. Cedera otot
2. Nyeri punggung
3. Salah gerakan saat bekerja

➢ Komposisi Otot

- Semakin berat massa otot, maka akan semakin baik indikator kebugaran dan kesehatan tubuh

Perempuan			Laki-Laki			Ket
Umur			Umur			
(18-38)	(40-59)	(60-80)	(18-38)	(40-59)	(60-80)	
<24.3%	<24.1%	<23.9%	<33.3%	<33%	<32.9%	rendah
24.3 – 30.3%	24.1 – 30.1%	23.9-29.9%	33.3 – 39.3%	33.1% - 39.1%	32.9 – 38.9%	Normal
30.4 – 35.3%	30.2 – 35.1%	30 – 34.9%	39.4 – 44%	39.2- 43.8%	39 – 43.6%	Fitnes
>35.4%	>35.2%	>35%	>44.1%	>43.9%	> 43.7%	Atlet

3. **LEMAK**
   - Fungsi : cadangan energi dan pelindung organ
   - Resiko jika berlebihan:
     1. Gerakan jadi lambat
     2. Mudah lelah
     3. Resiko penyakit yang mempengaruhi kinerja → jantung, dll

➢ Komposisi Lemak
Komposisi lemak ideal:

General Body Fat Percentage Categories		
Classification:	**Women:**	**Men:**
Essential Fat	10 - 12%	2 - 4%
Athletes	14 - 20%	6 - 13%
Fitness	21 - 24%	14 - 17%
Acceptable	25 - 31%	18 - 25%
Obesity	32% plus	25% plus

4. **TULANG**
   - Fungsi : Menopang tubuh dan melindungi organ
   - Resiko jika tulang lemah :
     1. Mudah cedera
     2. Patah tulang saat jatuh atau terbentur

➢ Komposisi Tulang
- Komposisi tulang tidak dinyatakan dalam % tetapi dengan Kg

Laki-laki
- Berat badan < 65 kg → **2,5 – 3,0 kg**
- Berat badan 65 – 95 kg → **3,0 – 3,7 kg**
- Berat badan > 95 kg → **3,7 – 4,5 kg**

Wanita
- Berat badan < 50 kg → **1,8 – 2,3 kg**
- Berat badan 50 – 75 kg → **2,3 – 2,9 kg**
- Berat badan > 75 kg → **2,9 – 3,5 kg**

BMI (Body Mass Index)
- Body Mass Index / Indeks Massa Tubuh adalah angka yang digunakan untuk menilai apakah berat badan seseorang sudah sesuai dengan tinggi badannya.
- Rumus BMI :

Rumus BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2}$$

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	geOnet !

Berat Badan Ideal



Hubungan

- **Hubungan komposisi tubuh dan kecelakaan kerja :**

Komposisi tubuh yang tidak seimbang :

1. Menurunnya konsentrasi
2. Reaksi tubuh lebih lambat
3. Mudah cedera
4. Penurunan produktivitas

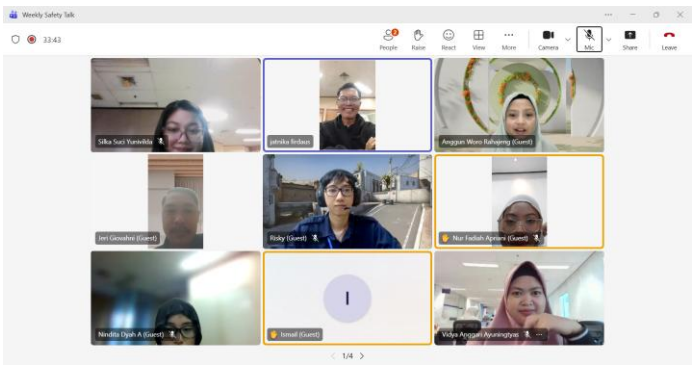
- **Tips menjaga komposisi tubuh yang baik**
  1. Minum air putih cukup
  2. Makan bergizi seimbang dan rajin melatih otot dengan berolahraga
  3. Lakukan pemanasan sebelum kerja (stretching, sarapan, dan berdoa)
  4. Istirahat cukup
  5. Gunakan APD sesuai prosedur

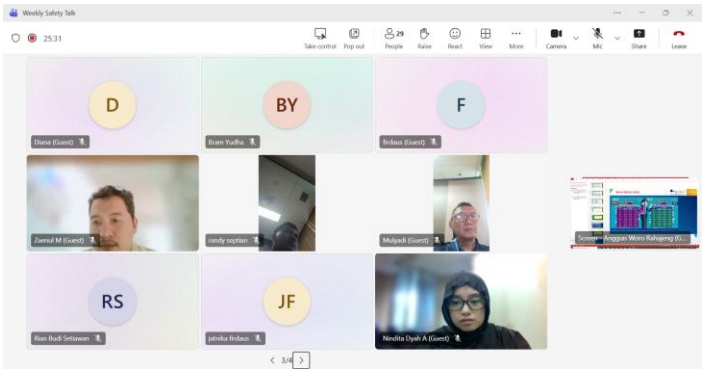
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Januari 2026	

KESIMPULAN

Komposisi tubuh mengacu pada proporsi relatif dari jaringan tanpa lemak, seperti otot, tulang, air, dan organ secara menyeluruh. Oleh karena itu, komposisi tubuh dapat menjadi hal dasar yang ditentukan dari pola hidup, aktivitas fisik, dan asupan gizi sehingga diperlukan pola hidup dan asupan gizi yang lebih tepat 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 : 002.GI-HSE.ST Tanggal : 14 Januari 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 14 Januari 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : Mengenal Kompisisi Tubuh Kita
Pembicara : Anggun Wara Rahajeng

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Jasnika Firdaus	Leader Support Jfirdaus@geonet.co.id	1)	
2	firdaus	Teknis Support firdaus@geonet.co.id		2)
3	M. Choirul Fajri	Developer mfajri@geonet.co.id	3)	
4	Alfayza Nabila Zahrani	OLS Trainer anabila@geonet.co.id		4)
5	Taris Fathur Rachman	Dev Lead trachman@geonet.co.id	5)	
6	Rizky Ichtireza	DEV rfahreza@gmail.com		6)
7	Dede Kustiana	dkustiana@geonet.co.id Finance Staff	7)	
8	Agustina Dewi	adewi@geonet.co.id Finance Manager		8)
9	Prasfika Wulandari	Remote Sensing prasfikawulandari@geonet.co.id	9)	
10	Fauzi	Supporting fauziassyafiq@gmail.com		10)
11	Nindita Dyah A.	Content Marketing ninditadyah.ar@gmail.com	11)	
12	Tauli Putra	Web Dev tauli@geonet.co.id		12)
13	Silka Suci Yunivilda	HSSE Intern silkasuvilda@gmail.com	13)	
14	UMAR ABDURROHMAN	RND. Uabdurrohman@geonet.co.id		14)
15	Bram Yudha P.	bypratiwo@geonet.co.id	15)	
16	Rian Budi Setiawan	~~Asisten~~ Intern rbsetiawan@geonet.co.id		16)
17	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 002.GI-HSE.ST Tanggal : 14 Januari 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	HERI TRIYONTO	M. [illegible] hrmgeonet@geonet.co.id	18)	
19	Randy Septian	admin rseptian@geonet.co.id		19)
20	Jeri Giovanni	supporting	20)	
21	[illegible]	Admin [illegible]		21)
22	Mulyadi	Suporting	22)	
23	Ahmad Akbar	HRD asistant@geonet.co.id		23)
24	Lukman Hakim	Sales lhakim@geonet.co.id	24)	
25	[illegible]	[illegible]		25)
26	Anggun W Rahajeng	HSSE	26)	
27	Nurdin	HSSE		27)
28	Diana		28)	
29	Vidya A.			29)
30	Nur Fadiah Apriani	Finance Intern nfadiah@geonet.co.id	30)	
31	Zainul Mutaqain			31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)