HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Februari 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 04 Februari 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Muh. Choirul Fajri	Signature	
Topik	Keamanan		

Materi : Micro-Sleep: Macro-Risiko, Menghadapi Kelelahan Saat Mengemudi



Apa Itu Micro Sleep?

- Microsleep adalah periode tertidur singkat yang berlangsung paling lama 30 detik.
- Meski hanya sebentar, banyak orang yang mengalami microsleep di tengah-tengah aktivitas yang penting, salah satunya adalah berkendara.

Fakta Penting :

- Microsleep = Macro-Risiko
- Data tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 35% kecelakaan disebabkan oleh microsleep.
- Reaksi/respon tubuh menurun drastis saat mengantuk
- 2-3 detik microsleep, kendaraan melalui puluhan meter tanpa terkontrol



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Februari 2026	

Tanda-Tanda Microsleep :



Kelopak mata sangat berat



Menguap terus menerus



Sulit fokus



Mata berkedip berlebihan



Tidak menyadari apa yang baru terjadi padahal tidak sedang melamun



Kepala teranguk-anguk

Penyebab Microsleep :

- Kurang tidur
- Perjalanan jauh dan monoton
- Kurang minum
- Terlalu kenyang/makan berat



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Februari 2026	

Tips & Tricks :



- Tidur cukup sebelum melakukan perjalanan
- Ajak rekan berkendara yang senang berbincang
- Mendengarkan musik bertempo cepat
- Menepi untuk istirahat setelah 3 jam berkendara. Terdapat 4 rest area di ruas tol Cipali arah Palimanan (Km 86, 102, 130, 166)
- Jangan menunda untuk beristirahat → power nap istirahat sejenak 10-20 menit

KESIMPULAN :

Microsleep itu nyata adanya dan sering terjadi tanpa disadari saat pengemudi mengalami kelelahan. Risiko yang ditimbulkan sangat besar dan berakibat fatal. Namun, pencegahannya sederhana, seperti mengenali tanda-tanda mengantuk, bersitirahat cukup, dan tidak memaksakan diri saat lelah. Oleh karena itu, berhenti sejenak untuk beristirahat dapat menyegarkan kembali konsentrasi dan dapat menyelamatkan nyawa saat berkendara.

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 005.GI-HSE.ST Tanggal : 04 Februari 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 04 Februari 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Micro-Sleep, Macro Resiko : Menghadapi Kelelahan Saat Mengemudi**
Pembicara : Muhammad Choirul Fajri

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	NURDIN	HSSE nurdin@geonet.co.id	1)	
2	Jeri Giovahni	Supporting jeri.giovahni1504@gmail.		2)
3	RISKY FAHREZA	DEV rfahreza@geonet.co.id	3)	
4	Randy Septian	admin rseptian@geonet.co.id		4)
5	Iwan	Support	5)	
6	Jatnika Firdaus	leader support jfirdaus@geonet.co.id		6)
7	Fauzi	Supporting fauzi@gmail.com	7)	
8	Ismail	Admin ismail@geonet.co.id		8)
9	Mulyadi	Supporting	9)	
10	Heri.T	M. Administrasi htriyanto@geonet.co.id		10)
11	Taris Fathur Rachman	Dev Lead trachman@geonet.co.id	11)	
12	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id		12)
13	Dede Kusnana	Finance Staff dkusnana@geonet.co.id	13)	
14	Anggun Wara Rahayeng	HSSE awarahayeng@geonet.co.id		14)
15	Prasfika Wulandari	Remote Sensing pwulandari@geonet.co.id	15)	
16	Nindita Dyah A	Content Marketing Intern ninditadyah.ar@gmail.com		16)
17	Silka Suci Yunivilda	HSSE Intern silkasuvilda@gmail.com	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 005.GI-HSE.ST Tanggal : 04 Februari 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Nur Fadilah Apriani	Finance Intern nfadilah@geonet.co.id	18)	
19	Alfarra Nabila Zahrani	GIS Engineer anabila@geonet.co.id		19)
20	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	20)	
21	Salsabila Falzha K	Sales Sfalzha@geonet.co.id		21)
22	Feaul Putra	Head Sales fputra@geonet.co.id	22)	
23	Rian Budi Setiawan	Infra rbsetiawan@geonet.co.id		23)
24	Ahmad Safrani	HRD asafrani@geonet.co.id	24)	
25	firdaus	Tunnis Support Firdaus@geonet.co.id		25)
26	UMAR ABDURROHMAN	RND uabdurrohman@geonet.co.id	26)	
27	M. Choirul Fajri	Dev mfajri@geonet.co.id		27)
28	Lukman H.	Sales lhakim@geonet.co.id	28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)