HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Februari 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 18 Februari 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Fauzi Assegaf	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Bijak dalam Menggunakan Obat bagi Kesehatan



Pengertian Obat

- Obat adalah campuran bahan, termasuk produk biologi yang digunakan untuk mempengaruhi sistem fisiologi atau keadaan patologi guna mendiagnosis, mencegah, menyembuhkan, mengurangi, atau menghilangkan penyakit dan gejalanya pada manusia atau hewan.

Penggolongan Obat :

Penggolongan obat menurut Permenkes No. 917/1993 adalah:

1. **Obat Bebas**

   Obat Bebas adalah obat yang dijual bebas di pasaran dan dapat dibeli tanpa resep dokter. Contoh: Paracetamol.

2. Obat Bebas Terbatas

Obat Bebas Terbatas adalah obat keras tetapi masih dapat dijual atau dibeli bebas tanpa resep dokter. Contoh: Chloropeamine Meleate/CTM.

3. Obat Keras dan Psikotropika

Obat Keras adalah obat yang hanya dapat dibeli di apotek dengan resep dokter. Contoh: Asam Mefenamat.

4. Obat Narkotika

Obat Narkotika adalah obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis, maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran. Contoh: Morfin dan Petidin.

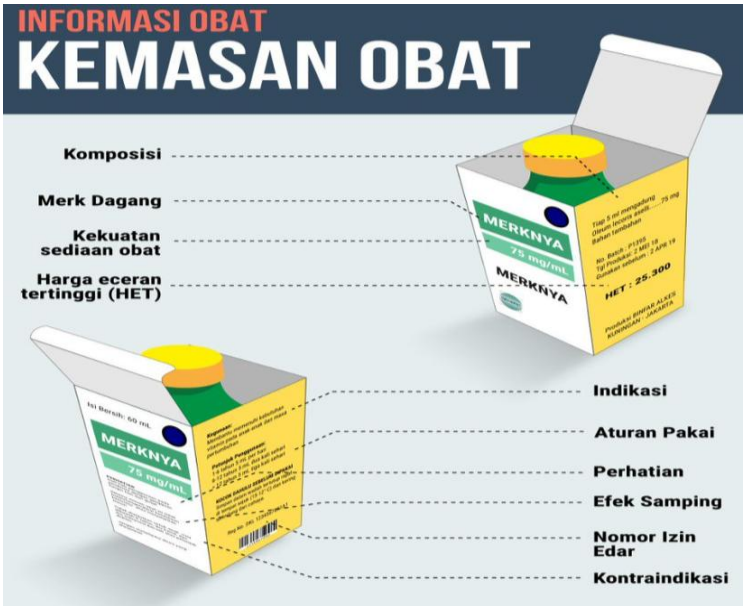


Informasi pada Kemasan, Etiket, dan Brosur :

Pada setiap brosur atau kemasan obat selalu dicantumkan:

- Nama Obat
- Komposisi
- Indikasi
- Informasi cara kerja obat
- Aturan pakai
- Peringatan (khusus untuk obat bebas terbatas)

- Perhatian
- Nama produsen
- Nomor batch/lot
- Nomor Registrasi
- Tanggal kadaluarsa



Tips Pemilihan Obat :

Cara Pemilihan Obat
Untuk menetapkan jenis obat yang dibutuhkan perlu diperhatikan:

- Gejala atau keluhan penyakit
- Kondisi khusus misalnya hamil, menyusui, bayi, lanjut usia, diabetes mellitus dan lain-lain.
- Pengalaman alergi atau reaksi yang tidak diinginkan terhadap obat tertentu.
- Nama obat, zat berkhasiat, kegunaan, cara pemakaian, efek samping dan interaksi obat yang dapat dibaca pada etiket atau brosur obat.
- Pilihlah obat yang sesuai dengan gejala penyakit dan tidak ada interaksi obat dengan obat yang sedang diminum.
- Untuk pemilihan obat yang tepat dan informasi yang lengkap, tanyakan kepada Apoteker.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Februari 2026	

Jenis Obat :

- Padat
  1. Tablet adalah sediaan farmasi yang padat, berbentuk bundar dan pipih atau cembung rangkap.
  2. Kapsul didefinisikan sebagai sediaan padat yang terdiri dari obat dalam cangkang keras atau lunak yang dapat larut.
  3. Obat kaplet/(kapsul tablet) adalah bentuk tablet yang dibungkus dengan lapisan gula dan biasanya diberi zat warna yang menarik.

- Semipadat
  1. Obat setengah padat yang dapat berupa salep atau krim.

- Obat Cair adalah obat dalam bentuk cairan bisa berupa larutan, emulsi, suspensi, dan cairan steril.

Cara Minum Obat yang Benar :

1. Tepat dosis
   Minumlah obat sesuai dengan dosis yang dianjurkan, Jangan sekali sekali mengubah (Mengurangi/menggandakan) dosis sendiri tanpa anjuran dokter.

2. Selalu perhatikan aturan pakai obat
   Misal: Jika obat diminum dengan aturan pakai 3x sehari, berarti obat tersebut dikonsumsi setiap 8 jam sekali. Perhatikan juga apakah obat dikonsumsi setelah makan atau sebelum makan.

3. Tepat cara penggunaan
   Minumlah obat sesuai dengan cara yang direkomendasikan oleh resep dokter

4. Perhatikan makanan/minuman/obat lain yang dikonsumsi bersamaan dengan konsumsi obat.
   Sebaiknya obat selalu diminum dengan segelas air putih, jangan diminum menggunakan teh, susu, atau jus buah karena dapat beresiko menyebabkan terjadinya interaksi dengan obat.

5. Selalu minum antibiotik sampai habis
   Jangan berhenti minum obat antibiotik sebelum habis meskipun sudah merasa lebih sehat. Hal ini sangat penting mencegah terjadinya resistensi obat.

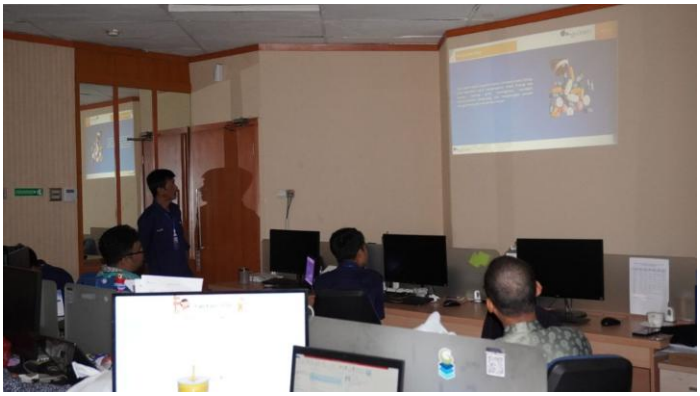
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Februari 2026	

KESIMPULAN :

Bijak dalam menggunakan obat berarti mengonsumsi obat sesuai indikasi, dosis, dan anjuran tenaga kesehatan agar aman, efektif, serta terhindar dari risiko efek samping. Oleh karena itu, mari gunakan obat dengan tepat, dosis yang benar dan cara yang aman karena keputusan kecil hari ini menentukan kesehatan kita esok hari.

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 006.GI-HSE.ST Tanggal : 18 Februari 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 18 Februari 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Bijak dalam Menggunakan Obat bagi Kesehatan**
Pembicara : Fauzie Assegaf

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	MURDJN	HSSE murdan@geonet.co.id	1)	
2	RISKY FAHREZA	DEV rfahreza@geonet.co.id		2)
3	Randy Septian	administrasi rseptian@geonet.co.id	3)	
4	Mulyadi	Finance		4)
5	IWAN	support	5)	
6	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id		6)
7	Taris Fathur Rachman	Dev trachman@geonet.co.id	7)	
8	Diky P	Dev manager dpratama@geonet.co.id		8)
9	Jeri Giovahni	Supporting jerigiovahni150a@gmail.com	9)	
10	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id		10)
11	Anggun Wara Rahajeng	HSSE awarahajeng@geonet.co.id	11)	
12	Dede kustiana	finance dkustiana@geonet.co.id		12)
13	HERI PRIYONO	IT - Administrasi hpriyono@geonet.co.id	13)	
14	Bram Yudha P.	bypratoso@geonet.co.id		14)
15	Prasfika Wulandari	Remote Sensing pwulandari@geonet.co.id	15)	
16	Nur Fadiah Apriani	nfadiah@geonet.co.id Intern Finance		16)
17	Silka Suci Yunivilda	HSSE Intern silkasuvilda@gmail.com	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 006.GI-HSE.ST Tanggal : 18 Februari 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Salsabila Fariha Ic	Sales Spaceha@geonet.co.id	18)	
19	Nindita Dyah A.	Content Marketing Intern ninditadyah.ar@gmail.com		19)
20	Alfayra Nabila Zahrani	GIS Eng anabila@geonet.co.id	20)	
21	Fauzi Putra	Network Engineer fauzi@geonet.co.id		21)
22	Firdaus	Teknis Support firdaus@geonet.co.id	22)	
23	Umar Abdurrohman	PMO uabdurrohman		23)
24	Jatnika Firdaus	Leade support jfirdaus@geonet.co.id	24)	
25	ISMAIL	Admin ismail@geonet.co.id		25)
26	Fauzi	Supporting faunasyaf99@gmail.com	26)	
27	Ahmad Sobari	HSE asobari@geonet.co.id		27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)