HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : April 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 08 April 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Alfayra Nabila Z	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Asupan Gula Sehari-hari

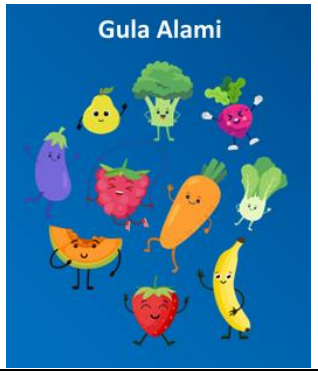




Apa itu Gula?

- Gula adalah salah satu sumber energi bagi tubuh.
- Di dalam tubuh, gula diolah menjadi glukosa.
- Glukosa dibutuhkan untuk: Fungsi otak, Aktivitas fisik. Dan Menjaga energi sehari-hari.
- Gula bisa berasal dari makanan alami maupun tambahan.

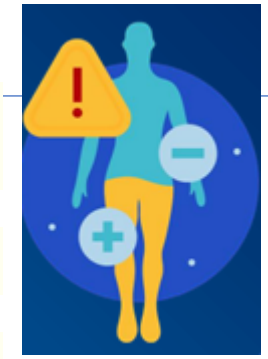
Darimana Gula Kita Dapatkan ?





HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : April 2026	

Mengapa Gula Penting, Tetapi Perlu Dibatasi?



- Gula membantu tubuh mendapatkan energi dengan cepat
- Namun, tubuh hanya membutuhkan jumlah tertentu.
- Kelebihan gula tidak disimpan sebagai energi, tetapi:
  - Disimpan sebagai lemak
  - Memengaruhi keseimbangan tubuh

Berapa Banyak Gula yang Dianjurkan ?



- Anjuran konsumsi gula harian (WHO) :
  - Ideal: dibawah 5% dari total energi harian atau kurang lebih 25 gram per hari (setara 6 sendok teh gula).
  - Batas maksimal: 10% dari total energi harian, atau sekitar kurang lebih 50 gram (setara 4 sendok makan gula).
- Banyak minuman manis bisa mendekati batas ini hanya dalam 1 gelas.

Gula dalam Kebiasaan Kerja Sehari-hari



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : April 2026	



Dampak Konsumsi Gula Berlebihan

Jangka Pendek :

- Energi kurang stabil (Sugar Crash)
- Masalah kulit

Jangka Panjang :

- Obesitas
- Gigi berlubang
- Diabetes

Cara Sederhana Mengontrol Asupan Gula

- Kurangi minuman/makanan manis secara bertahap
- Biasakan minum air putih
- Perhatikan komposisi gula pada kemasan
- Pilih cemilan yang lebih alami

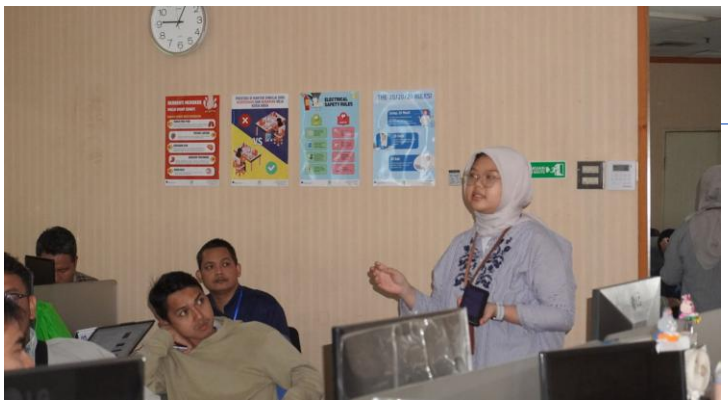


KESIMPULAN :

Gula tentunya dibutuhkan oleh tubuh, tetapi harus tetap dalam jumlah yang wajar. Seringkali kita mengonsumsi asupan gula secara berlebihan dan tanpa sadar. Oleh karena itu, sangat diperlukan kesadaran dan keseimbangan pada diri mengenai asupan gula bagi tubuh dengan selalu memperhatikan segala asupan makanan/minuman beserta kandungan gulanya.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : April 2026	

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 011.GI-HSE.ST Tanggal : 08 April 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 08 April 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Asupan Gula Sehari-hari**
Pembicara : Alfayra Nabila

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	NURDIN	HSSE nurdin@geonet.co.id	1)	
2	ISMAIL	Admin ISMAIL@geonet.co.id		2)
3	Mulyadi	Finance Staff mulyadi@geonet.co.id	3)	
4	M. Chairul. Saimi	Dev maejri@geonet.co.id		4)
5	Zuenul Mutmain	Sales zuenul@geonet.co.id	5)	
6	Rendy Septian.	Admin rseptian@geonet.co.id		6)
7	Rauzi	Supporting Curiamyaffgg@gmail.com	7)	
8	Jatnika F	Leader Support Standar@geonet.co.id		8)
9	HERI.T	M. SDM htriyanto@geonet.co.id	9)	
10	Dikky.P	Dev manager dprodana@geonet.co.id		10)
11	Taris Fathur Rachman	Dev Leader trachman@geonet.co.id	11)	
12	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id		12)
13	Dede Kusliana	Finance staff dkusliana@geonet.co.id	13)	
14	Anggun Wara Rahajeng	HSSE awrahajeng@geonet.co.id		14)
15	Bram Yudha P.	 bayprangsa@geonet.co.id	15)	
16	Prasfika Wulandari	Remote Sensing pwulandari@geonet.co.id		16)
17	Silka Suci Yunivilda	HSSE Intern silkasuvilda@gmail.com	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 011.GI-HSE.ST Tanggal : 08 April 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Silvabila Fathia K	Sales Spadmin@geonet.co.id	18)	
19	Nur Fadiah Agriani	Finance Intern nfadiah@geonet.co.id		19)
20	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	20)	
21	[illegible]	[illegible]		21)
22	Rian Budi Setiawan	Infrastructure rbsetiawan@geonet.co.id	22)	
23	Lukmanul Hakim	Sales lhakim@geonet.co.id		23)
24	Anggraeni Nabila Rahmayanti	CRS Engineer anabila@geonet.co.id	24)	
25	Ahmad Rohani	HRD		25)
26	Jeri Giovanni	Support	26)	
27	firdaus	Network Support firdaus@geonet.co.id		27)
28	Nindita Dyah A.	Content Marketing Intern ninditadyah.ar@gmail.com	28)	
29	[illegible]	[illegible]		29)
30	[illegible]	DEV [illegible]@geonet.co.id	30)	
31	UMAR ABDURROHMAN	PMO uabdurrohman@geonet.co.id		31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)