HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Mei 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 20 Mei 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Teguh Putra	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Istirahat Cukup, Fokus Penuh di Tempat Kerja

Apa Itu Istirahat ?

Istirahat berarti suatu keadaan tenang, relaks, tanpa tekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah. Jadi, beristirahat bukan berarti tidak melakukan aktivitas sama sekali.

Istirahat Bukan Sekadar Berhenti – Melainkan Kembali ke “Hati”



Mengapa Tidur Cukup Adalah Isu Keselamatan :

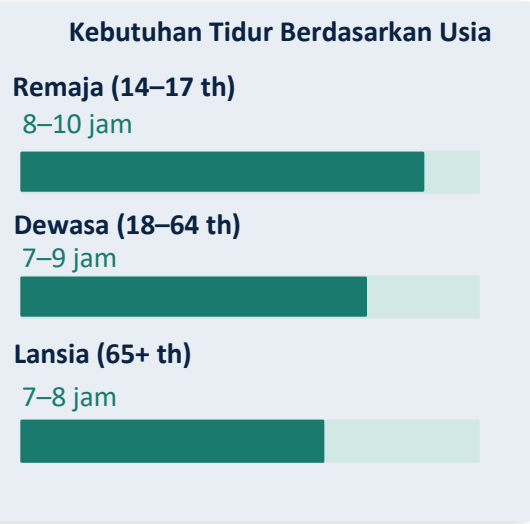
- 13% → Pekerja kurang tidur berisiko lebih tinggi mengalami kecelakaan.
- 33% → Penurunan waktu reaksi setelah kurang tidur, setara dengan alkohol 0.05%.
- 70% → Kecelakaan kerja melibatkan faktor kelelahan sebagai penyebab.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Mei 2026	

Apa Itu Kurang Tidur ?

Definisi Medis

- Dewasa membutuhkan 7–9 jam tidur per malam (National Sleep Foundation, 2023).
- Kurang tidur kronis = tidur <6 jam selama 2 minggu berturut-turut.
- Sleep deprivation akut = kurang tidur 17–19 jam tanpa istirahat.



Dampak Kurang Tidur di Tempat Kerja :

1. Risiko Kecelakaan → Pekerja kurang tidur lebih mungkin mengalami kecelakaan (NSC, 2023).
2. Fungsi Kognitif → Menurunkan konsentrasi, memori jangka pendek, dan kemampuan pengambilan keputusan.
3. Kesehatan Fisik → Meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan sistem imun melemah (WHO, 2022).
4. Produktivitas → Produktivitas menurun akibat kurang tidur.

Kenali Tanda-Tanda Kurang Tidur :

1. Sulit berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan.
2. Reaksi lambat saat merespons perintah atau situasi darurat.
3. Membuat kesalahan kecil yang tidak biasa terjadi.
4. Sering menguap dan mmata terasa berat di tempat kerja.
5. Mudah marah dan emosi tidak stabil.
6. Kepala terasa berat atau pusing tanpa sebab jelas.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Mei 2026	

Tips Mendapatkan Tidur Berkualitas :

1. Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, termasuk akhir pekan.
2. Hindari kafein dan nikotin minimal 4 jam sebelum tidur.
3. Matikan layer (HP/TV) minimal 30 menit sebelum tidur.
4. Ciptakan suasana kamar yang gelap, tenang, dan sejuk (18-22^{o}C).
5. Hindari makan berat 2-3 jam sebelum tidur.
6. Lakukan relaksasi ringan: pernapasan, stretching, atau meditasi.

Alat Bantu Tidur yang Bisa dicoba :

1. Alat Fisik → Penutup mata (sleep mask) dan Earplug (penyumbat telinga).
2. Vitamin
3. Pendukung Digital → Aplikasi meditasi dan musik/suara alam.







KESIMPULAN :

Istirahat yang cukup membantu menjaga kesehatan tubuh dan pikiran sehingga kita dapat bekerja dengan lebih fokus, produktif, dan maksimal. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara waktu istirahat sangat penting untuk meningkatkan kualitas kerja dan kesehatan diri.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Mei 2026	

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 017.GI-HSE.ST Tanggal : 19 Mei 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 20 Mei 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Istirahat Cukup, Fokus Penuh di Tempat Kerja**
Pembicara : Teguh Putra

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	NURDIN	HSSE nurdn@geonet.co.id	1)	
2	Rundy Septian	Admin rseptian@geonet.co.id		2)
3	M. Chairul Fajri	Dev mfajri@geonet.co.id	3)	
4	Jatnika Firdaus	Leader Support jfirdaus@geonet.co.id		4)
5	Mulyadi	Finace mulyadi@geonet.co.id	5)	
6	RISKY FAHREZA	DEV rfahreza@geonet.co.id		6)
7	Taris Fathur Rachman	Dev Lead trachman@geonet.co.id	7)	
8	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id		8)
9	Jeri Giovanni	Supporting jeri.giovanni16@gmail.com	9)	
10	Nur Fadiah Apriani	Finance Staff n.fadiah@geonet.co.id		10)
11		Support	11)	
12	Dede Kustiana	Finance Staff dkustiana@geonet.co.id		12)
13	Anggun Wara Rahajeng	HSSE awrahajeng@geonet.co.id	13)	
14	Ahmad Sobari	HRD asobari@geonet.co.id		14)
15	Fahmuddin Sidqi	 Sidqifahmuddin@gmail.com	15)	
16	Prastika Wulandari	Remote Sensing pwulandari@geonet.co.id		16)
17	Silka Suci Yunivilda	HSE Intern silkasvilda@gmail.com	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 017.GI-HSE.ST Tanggal : 19 Mei 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Nindita Dyah A.	Content Marketing Intern ninditadyah.ar@gmail.com	18)	
19	Bram Yudha P.	bypranoto@geonet.co.id		19)
20	Rizan Budi Setiawan	rbsetiawan@geonet.co.id	20)	
21	Lukman Hakim	Sales lhakim@geonet.co.id		21)
22	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id	22)	
23	Salsabila Faiztha K	Sales sfaiztha@geonet.co.id		23)
24	firdaus	Teknik Support firdaus@geonet.co.id	24)	
25	[illegible]	M. Mahfudhan mfajrayabe@geonet.co.id		25)
26	Annisa Nabila Lanraysni	GIS Engineer anabila@geonet.co.id	26)	
27	UMAR ABDURROHMAN	GIS Engineer. uabdurrohman@geonet.co.id		27)
28	fajar Putra	[illegible]	28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)