HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : September 2023	

Safety Talk

Tanggal	: 27 September 2023	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Firdaus	Signature	
Topik	Efek Mengkonsumsi Manis & Kalori berlebihan		

Materi : Efek Mengkonsumsi Manis & Kalori berlebihan

Terminologi :

Pengertian Gula

Gula adalah nama generik untuk rasa manis, karbohidrat yang larut, banyak di antaranya digunakan dalam makanan dan minuman. Gula ditemukan di jaringan sebagian besar tumbuhan. Madu dan buah merupakan sumber alami gula sederhana yang berlimpah.

Fungsi gula dalam tubuh

Ringkasan Gizi:

Kal	Lemak	Karb	Prot
16	0g	4,2g	0g

Terdapat 16 kalori dalam Gula Pasir (1 sdt).
Rincian Kalori: **0% lemak**, 100% karb, 0% prot.

1. Sumber Energi

   Gula membantu menyediakan energi cepat bagi tubuh kita melalui glukosa yang diambil dari gula dan disimpan dalam hati dan otot.

2. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi
   Manfaat gula membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi karena memastikan bahwa otak memiliki energi yang diperlukan untuk berfungsi.

HSE PROGRAM

WEEKLY SAFETY TALK
Periode : September 2023

geOnet!

Jumlah kebutuhan Kalori Dalam Setiap tubuh manusia sesuai dengan usianya

Apa yang dimaksud dengan kalori?

Kalori adalah **jumlah energi yang diperoleh dari makanan dan minuman**. Penting bagi setiap orang untuk memenuhi kebutuhan kalori hariannya guna memperoleh energi untuk melakukan aktivitas sepanjang hari. Perlu diketahui, kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda tergantung dari usia, jenis kelamin dan kondisi tertentu.

Usia	Jumlah Kalori	
	Pria	Wanita
10-12 Tahun	2100 Kkal	2000 Kkal
13-15 Tahun	2475 Kkal	2125 Kkal
16-18 Tahun	2675 Kkal	2125 Kkal
19-29 Tahun	2725 Kkal	2250 Kkal
30-49 Tahun	2625 Kkal	2150 Kkal
50-64 Tahun	2325 Kkal	1900 Kkal
65-80 Tahun	1900 Kkal	1550 Kkal
>80 Tahun	1525 Kkal	1425 Kkal

Contoh Jumlah Kalori tinggi dalam minuman manis kekinian :





Contoh makanan yang kita konsumsi sehari-hari, Jumlah Kalori dalam kandungan nasi :

Berapa kalori dalam 1 centong nasi putih?

Kalori nasi putih 1 centong (setara dengan kalori nasi putih 100 gram) = **129 kalori** Kalori nasi putih 2 centong = 258 kalori Kalori nasi putih 3 centong = 387 kalori Kalori nasi putih 1 mangkok = 204 kalori Kalori nasi putih 1 piring atau 1 porsinya sekitar 204 kalori.



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : September 2023	



Efek dari mengkonsumsi makanan dan minuman “Manis & Kalori” berlebihan bertahun-tahun adalah **diabetes melitus.**

Gejala-gejala Diabetes di usia muda yang sering tak disadari :

1. Merasa tidak pernah kenyang sehingga terus-terusan makan. Hal ini disebabkan oleh kadar insulin yang menurun sehingga gula tidak bisa diubah menjadi energi
2. Rasa haus yang tak kunjung hilang juga disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi insulin
3. Sering buang air kecil dan mengompol, terutama di malam hari. Akibat terlalu banyak minum dan tidak diimbangi dengan kemampuan tubuh untuk menyerap cairan, hal ini akan terjadi pada anak-anak
4. Berat badan turun drastis dalam 2-6 minggu sebelum terdiagnosis. Penderita diabetes juga akan kehilangan kemampuan untuk menyerap gula darah sehingga jaringan otot dan lemak menyusut
5. Kelelahan
6. Mudah marah
7. Sesak nafas

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : September 2023	

Dokumentasi :







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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 14.GI-HSE.ST Tanggal : 27 September 2023

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 27 September 2023
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "Efek Mengkonsumsi Manis dan Kalori Berlebihan"
Pembicara : Firdaus

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Rian Budi Setiawan.	Infrastructure support 0813156 09387	1)	
2	Ahmad Sobari	HRD asobari@geonet.co.id		2)
3	Jafnika firdaus	production jfirdaus@geonet.co.id	3)	
4	Jeri Giovahni	Office Boy jeri.giovahni150@gmail.com		4)
5	NURDIN	production nurdin@geonet.co.id	5)	
6	ISMAIL	Admin ismail@geonet.co.id		6)
7	UMAR ABDURROHMAN	R N D UABDURROHMAN@geonet.co.id	7)	
8	Lukman Hakim	Remote Sensing lhakim@geonet.co.id		8)
9	M. Samsi	office boy 0896-8391-9354	9)	
10	IWan	089640020 1478		10)
11	Rauzi	Umum 0852755619C	11)	
12	Feri Putra	Digital marketing		12)
13	Risky Kurnia	DEV 0896 9807 7920	13)	
14	Taric Fathur R	Dev 082214600096		14)
15	Della TAN	Dev 0821 4674 4704	15)	
16	Dinanti Anggaradiah	Admin Sales 0812 8705 1504		16)
17	Anggun Wara Rahajeng	project aurahajeng@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 14.GI-HSE.ST Tanggal : 27 September 2023

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Agustina Dewi	Finance	18)	
19	Diky P	Development		19)
20	Hepi.T		20)	
21	Firdaus	Production Firdaus@geonet.co.id		21)
22	Fajran.Hikami	Front office. 0857360548671.	22)	
23				23)
24			24)	
25				25)
26			26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)