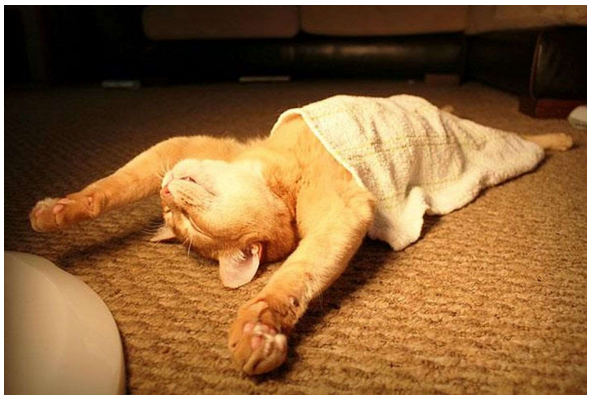
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	

Safety Talk

Tanggal	: 4 Oktober 2023	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Taris Ftaur Rachman	Signature	
Topik	Tidur yang Berkualitas, Produktivitas yang Menjanjikan		

Materi : Cara meningkatkan kualitas tidur untuk meningkatkan produktivitas

Terminologi :



Tidur adalah keadaan istirahat yang ditandai dengan penurunan kesadaran, responsivitas, dan gerakan fisik. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting untuk kesehatan dan produktivitas.

Tidur yang berkualitas adalah tidur yang cukup, teratur, dan nyenyak.

Tidur yang berkualitas penting untuk kesehatan dan produktivitas.

TAHAPAN TIDUR

1. **Light Sleep**
   Light sleep adalah tahap pertama dari tidur. Pada tahap ini, otot-otot mulai rileks dan mata mulai tertutup. Denyut jantung dan pernapasan melambat. Pada tahap ini, kita masih mudah terbangun.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	geOnet !

2. **Deep sleep**
   Deep sleep adalah tahap tidur yang paling nyenyak. Pada tahap ini, tubuh dan pikiran beristirahat dan memulihkan diri. Denyut jantung dan pernapasan sangat lambat. Otot-otot sangat rileks. Pada tahap ini, kita sulit dibangunkan.

3. **REM**
   REM (Rapid Eye Movement) sleep adalah tahap tidur yang ditandai dengan gerakan mata yang cepat dan mimpi. Pada tahap ini, otak aktif dan tubuh mengalami relaksasi otot. Pada tahap ini, kita sering bermimpi.

   Catatan :
   Siklus tidur ini terjadi secara berulang-ulang sepanjang malam. Siklus tidur ini biasanya berlangsung sekitar 90 menit.

PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP PRODUKTIFITAS

1. Meningkatkan daya ingat dan Konsentrasi
2. Meningkatkat Mood dan suasana hati
3. Meningkatkan kreativitas dan produktivitas
4. Meningkatkan kekebalan tubuh
5. Mengurangi risiko penyakit kronis

TIPS MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	

FAKTOR YANG MENGGANGGU KUALITAS TIDUR

1. Stress dan Cemas Berkepanjangan
2. Penyakit Yang Mengganggu Kualitas Tidur
3. Penggunaan Gadget Sebelum Tidur
4. Diet Yang Tidak Sehat
5. Gangguan Tidur
6. Partner Tidur

Gangguan Tidur

Insomnia
Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, kecemasan, depresi, penyakit kronis, dan efek samping obat-obatan.

Apnea Tidur
Apnea tidur adalah gangguan pernapasan saat tidur yang dapat menyebabkan terbangun berulang kali. Apnea tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk obesitas, ukuran tenggorokan yang sempit, dan kelainan struktural pada hidung atau tenggorokan.

Restless leg syndrome
Restless leg syndrome adalah gerakan kaki yang tidak dapat dikontrol yang terjadi selama tidur. Restless leg syndrome dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk anemia, kehamilan, dan penyakit ginjal.

Narkolepsi
Narkolepsi adalah kelainan saraf yang menyebabkan keinginan kuat untuk tidur di siang hari yang tidak dapat dikendalikan. Narkolepsi dapat disebabkan oleh kerusakan pada sistem saraf pusat

Dokumentasi :



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	







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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 15.GI-HSE.ST Tanggal : 04 Oktober 2023

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 04 Oktober 2023
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "Tidur yang Berkualitas, Produktivitas yang Menjanjikan"
Pembicara : Taris Fatur Rachman

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Ahmad Sobari	HRD asobari@geonet.co.id	1)	
2	Firdaur	Production firdaur@geonet.co.id		2)
3	Anggun Wara Rahajeng	Project awrahajeng@geonet.co.id	3)	
4	Nurdin	Produksi nurdin@geonet.co.id		4)
5	UMAR ABDURROHMAN.	R N D uabdurrohman@geonet.co.id	5)	
6	Lukman Hakim	R.S lhakim@geonet.co.id		6)
7	Jeri Giovahni	Office Boy jeri.giovanni1504@gmail.com	7)	
8	ISMAIL	Admin ismail@geonet.co.id		8)
9	M. Samsig	office boy 0896-3691-9354	9)	
10	Risky Fauzan	DEV 0896 9607 7920		10)
11	Ranzi	umum 085675561960	11)	
12	Mulyadi	Umum mulyadi@geonet.co.id		12)
13	HERI.T	ADM heriyanto@geonet.co.id	13)	
14	Dinanti Anessa radiah	Sales admin dianessaradiah@geonet.co.id		14)
15	Dede Kustiana	Finance Staff dkustiana@geonet.co.id	15)	
16	Della TAN	DEV dtangu@geonet.co.id		16)
17	Fenih Putra	081381253623	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 15.GI-HSE.ST Tanggal : 04 Oktober 2023

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Zaenul M.	Sales zmustaqim@geonet.co.id.	18)	
19	Taris F. R	Dev trachman@geonet.co.id		19)
20	Fetyan Hikami	Project Officer. FHikami@geonet.co.id.	20)	
21				21)
22			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)