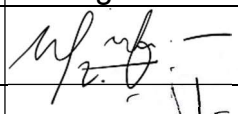
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	

Safety Talk

Tanggal	: 1 November 2023	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Ismail	Signature	
Topik	Fresh Inside, Healthy Inside and Outside		

Materi : Menempatkan Tanaman Didalam Ruangan

Terminologi :

2. Saat ini menempatkan tanaman di dalam ruangan sudah menjadi tren dan kesukaan bagi banyak orang. Ada beberapa alasan orang ingin meletakkan tanaman di dalam ruangan yaitu untuk mempercantik tampilan ruangan, memberikan kesan segar dan agar tidak terkesan terlihat monoton pada ruangan. meletakkan tanaman dalam ruangan tak sebatas untuk dekorasi saja, namun mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan.

3. Menempatkan tanaman dalam ruangan mampu membantu menghilangkan racun dan polutan di udara. sangat disarankan menaruh tanaman di ruangan karena dapat menyerap zat-zat berbahaya yang ada di udara dalam ruangan. Selain itu, menempatkan tanaman dalam ruangan pun bisa meminimalisir alergi serta asma dan dapat mengurangi rasa stres.

4. Selain kehadirannya yang dapat mempercantik ruangan dan lingkungan, tanaman yg berada dalam ruangan juga mampu memberikan nuansa dan kesan alami yang juga memberikan berbagai manfaat dari berbagai aspek termasuk untuk kesehatan. Dengan melihat sesuatu yang tampak segar di mata, produktivitas kegiatan kita sehari hari pun bisa meningkat.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	

Manfaat dari menempatkan tanaman di dalam ruangan, diantaranya :



1. Meningkatkan oksigen di dalam ruangan
   a. Manfaat menempatkan tanaman di dalam ruangan yang pertama adalah meningkatkan oksigen. Berbeda dengan mekanisme pernapasan manusia, selama fotosintesis, tanaman menyerap karbon dioksida dan melepaskan oksigen ke lingkungan. Dengan demikian, produk yang dikeluarkan tanaman ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kadar oksigen yang dibutuhkan manusia.

   b. Namun, ketika fotosintesis berhenti pada malam hari, sebagian besar tumbuhan akan kembali menyerap oksigen dan melepaskan karbon dioksida, kecuali beberapa tumbuhan, seperti anggrek, sukulen, dan bromeliad epifit. Jadi, gunakan tanaman ini di kamar tidur agar oksigen tetap mengalir di malam hari

2. Melembabkan udara dan mencegah penyakit

   a. Manfaat menempatkan tanaman didalam ruangan yang kedua adalah melembabkan udara sekaligus mencegah penyakit. Di alam liar, akar tumbuhan bertanggung jawab untuk menyerap air tanah, yang kemudian akan menguap melalui daun dalam proses transpirasi. Penelitian menunjukkan bahwa proses ini menyumbang sekitar 10 persen kelembaban di atmosfer.

   b. Hal yang sama juga terjadi di dalam ruangan, artinya dengan menempatkan tanaman di dalam ruangan dapat meningkatkan kelembaban ruangan. Hal ini sangat penting, terutama bagi anda yang tinggal di iklim kering, seperti perkotaan di dataran rendah.

   c. Sebuah studi dari Universitas Pertanian Norwegia menemukan bahwa tanaman dalam ruangan mengurangi risiko kulit kering, pilek, sakit tenggorokan, dan batuk kering. Penelitian lain menunjukkan bahwa kelembaban absolut yang lebih tinggi dapat mengurangi kelangsungan hidup dan penyebaran virus flu.

3. Efektif membersihkan polutan
    a. Udara di dalam ruangan belum tentu bebas dari polutan. Polusi udara dalam ruangan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung iskemik, stroke, penyakit paru-paru kronis, infeksi saluran pernapasan pada anak-anak, dan kanker paru-paru.

    b. Penelitian yang dilakukan oleh badan antariksa AS (NASA) telah menemukan bahwa tanaman memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas udara, itu berarti menempatkan tanaman didalam ruangan juga sangat bermanfaat, dan pasti daun serta akar tanaman berperan dalam menghilangkan uap beracun tingkat rendah dari dalam ruangan yang tertutup rapat.

4. Mempercepat penyembuhan dan Meningkatkan kekebalan tubuh

    a. Membawa bunga atau tanaman saat menjenguk pasien di rumah sakit mungkin terdengar klise, namun tanaman dikenal ampuh untuk membantu pemulihan pasien pasca operasi. Satu studi merekomendasikan tanaman itu sebagai obat pelengkap yang tidak invasif, murah, dan efektif untuk pasien bedah.

    b. Teknik lain untuk mempercepat waktu pemulihan adalah terapi hortikultura dimana pasien diminta untuk merawat tanaman. Merawat tanaman membuat kita berpikir positif dan menenangkan, pastinya akan lebih meningkatkan stamina tubuh. Diketahui bahwa pasien pasca operasi yang melakukan interaksi fisik dengan tanaman memiliki masa pemulihan yang jauh lebih cepat.

5. Meningkatkan konsentrasi, daya ingat dan produktivitas

    a. Tumbuhan mampu memberikan koneksi, sehingga membuat efek tenang, fokus, dan pikiran jernih dalam bekerja, Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa belajar atau bekerja di lingkungan di mana terdapat berbagai macam tumbuhan yang hidup dapat memberikan efek yang baik untuk kita. Penelitian dari Norwegian University of Life Sciences menemukan bahwa berada di sekitar tanaman dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas.

b. Para peneliti percaya bahwa pekerjaan yang dilakukan di bawah pengaruh alami Tumbuhan dan atau tanaman hias biasanya memiliki kualitas yang lebih tinggi dan diselesaikan dengan tingkat akurasi yang jauh lebih tinggi daripada yang tidak dilakukan di lingkungan bebas tanaman. Sejalan dengan penelitian ini, sebuah studi dari University of Michigan juga membuktikan bahwa lingkungan yang diciptakan oleh tanaman dapat meningkatkan retensi memori hingga 20 persen.

6. Pereda Stres

Manfaat menempatkan tanaman didalam ruangan yang selanjutnya adalah untuk meredakan stress yang dialami. Menempatkan tanaman didalam ruangan yg hijau di setiap titik selalu sangat menenangkan bagi manusia. Keindahan Tanaman yg ditempatkan di dalam ruangan ini secara perlahan dan pasti akan menghilangkan kecemasan atau perasaan tidak nyaman, menanamkan rasa damai yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas yang akan mengalihkan perhatian anda dari hal-hal yang dapat membuat anda stress.

7. Menjaga Kesehatan Pernafasan

a. Manfaat menempatkan tanaman didalam ruangan yang terakhir dan utama adalah menjaga kesehatan pernapasan. Karena menempatkan tanaman didalam ruangan mempunyai kemampuan menyaring udara disekitar yg sangat baik untuk kesehatan pernafasan, Apalagi bagi anda yang menempatkan tanaman didalam ruangan.

b. Udara yang disaring oleh tanaman yang anda tempatkan di dalam ruangan menjadi udara yang bersih dan sehat, maka kesehatan pernapasan anda akan terjaga. Selain itu, tanaman yang anda tempatkan di dalam ruangan juga menjaga kelembaban udara di sekitarnya. Hal ini akan membuat udara yang anda hirup terasa lebih segar.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	

CONTOH TANAMAN YANG BISA DITEMPATKAN DIDALAM RUANGAN





1. Lidah Mertua

Tanaman lidah mertua dikenal juga dengan sebutan *Sansevieria*. Bentuknya berupa daun panjang dan runcing dengan tekstur tebal dan keras.

Ada yang berwarna hijau muda dengan perpaduan warna kuning, ada pula jenis yang berwarna hijau tua.

Lidah mertua dipercaya sebagai tanaman dalam ruangan yang kaya manfaat.

Selain menghasilkan banyak oksigen, lidah mertua juga mampu menyerap karbon monoksida dan karbon dioksida di dalam ruangan.



2. Chinese Evergreen

Masuk ke dalam tumbuhan Aglonema, tanaman yang bisa ditempatkan di dalam ruangan ini juga cukup membantu meningkatkan kualitas udara di dalam ruangan dengan kemampuan menyaring polutan dan racun udara. Selain itu, tanaman yang bisa ditempatkan di ruangan berdaun cantik ini memancarkan oksigen, yang membantu meningkatkan produktivitas selagi beraktivitas.

Disebut dengan nama Chinese Evergreen, karena dipercaya sebagai pembawa rezeki.

Sejumlah varietas jenis tanaman pembawa rejeki memiliki warna silver pada bagian tengah daunnya.

Ia dapat hidup dengan rendah cahaya dan perlu menyiramnya sekali setiap minggu atau saat tanaman dalam kondisi kering.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	geOnet !



3. Peace Lily (Lili Perdamaian)

Namanya unik, bentuknya pun sangat cantik. Ya, Tanaman lili perdamaian juga termasuk salah satu tanaman yang cocok di dalam ruangan karena mampu menyerap polutan dengan baik.

Lili perdamaian tidak memerlukan banyak cahaya matahari untuk bisa tetap hidup, karena itu sangat cocok ditaruh di dalam ruangan.



4. Aloe Vera

Aloe vera atau lidah buaya dapat tumbuh subur di dalam ruangan. Tanaman ini juga menyukai cahaya matahari yang tidak langsung, jadi memang baik untuk diletakkan di teras atau dalam ruangan.

Selain menyegarkan ruangan, aloe vera juga mempunyai manfaat bagi kesehatan, Tanaman ini dipercaya mampu menyembuhkan ruam, luka bakar , dan iritasi kulit.

Tanaman hias dalam ruangan yang penuh antioksidan ini juga baik bagi sistem pencernaan dan dapat mengobati sembelit.



5. Bromeliad

Tanaman yang bisa ditempatkan di dalam ruangan selanjutnya adalah Bromeliad, Bromeliad ternyata mampu menghilangkan lebih dari 80% dari enam senyawa organik yang berbahaya!

Untuk memaksimalkan manfaatnya sebagai penyerap polutan, Anda dapat memerhatikan ukurannya dibandingkan dengan ukuran ruangan. Semakin besar ruangan, sebaiknya bromeliad yang ditaruh juga semakin banyak atau ukurannya semakin besar.

"Bromeliad berasal dari *family* bromeliaceae. Tanaman ini dapat bertahan lama dengan selalu menghasilkan tunas samping yang akan menggantikan tanaman aslinya. Bromeliad dapat disimpan pada suhu 70 derajat F (sekitar 21 derajat Celsius), yang membuatnya ramah di dalam rumah.



6. Lili Paris (Spider Plant)

Bentuknya unik dengan banyak daun dan dapat menyerap polutan. Jenis tanaman ini sangat cocok digantung maupun diletakkan di meja sudut ruangan.

Perawatannya sangat mudah, tidak perlu menyiramnya setiap hari, cukup 2 atau tiga hari sekali.

Pastikan tanahnya tidak terlalu basah agar akarnya tidak cepat membusuk.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	geOnet !



7. Monstera

Meski termasuk tanaman tropis, Monstera cocok ditempatkan di dalam ruangan karena tidak terlalu bergantung pada cahaya matahari langsung dan tahan pada ruangan berpendingin udara.

Ciri khas dari daunnya yang lebar-lebar, membuat banyak orang hampir sulit membedakannya dengan tanaman jenis palem.



8. Dragon Tree

Dragon tree juga masuk dalam kategori tanaman yang bisa hidup tanpa sinar matahari dan cocok sebagai tanaman yang dapat ditempatkan di dalam ruangan.

Daun yang tidak begitu lebar, membuat ilusi dalam ruangan menjadi lebih luas.

Merawat tanaman ini tidak terlalu sulit, karena mereka dapat hidup di tempat gelap sekalipun dengan baik.



9. Tanaman Karet

Tanaman karet ini memiliki sistem pertahanan alami terhadap bakteri dan jamur di udara. Ini merupakan jenis tanaman dari India.

tanaman yang bisa ditempatkan di dalam ruangan ini juga cukup membantu meningkatkan kualitas udara di dalam ruangan dengan kemampuan menyaring polutan dan racun udara.

Akarnya tumbuh ke atas dan merambat di sekitar batang tanaman sehingga membentuk tampilan yang menarik.



10. Sirih Gading

Sirih gading termasuk tanaman dalam ruangan yang sangat mudah dirawat.

Tanaman dalam ruangan ini bisa tumbuh dengan baik ketika ditanam melalui media tanah maupun air.

Bentuknya menjuntai sehingga sangat bagus jika diletakkan pada rak atau ambalan yang menempel di dinding.

Tanaman ini adalah salah satu tanaman yang sangat baik dalam menyerap racun di udara.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	

Dokumentasi :







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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 19.GI-HSE.ST Tanggal : 01 November 2023

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 01 November 2023
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "Menempatkan Tanaman di Dalam Ruangan"
Pembicara : Ismail

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Teguh Putra	Digital marketing	1)	
2	Della TAST	Dev dtayu@geonet.co.id		2)
3	Lukman Hakim	R. S. lhakim@geonet.coid	3)	
4	Dinanti Anggaradiah	Sales danggaradiah@geonet.co.id		4)
5	Mulyadi	produktivitas nurdin@geonet	5)	
6	Anggun W. Rahajeng	Project awrahajeng@geonet.co.id		6)
7	Vidya A. A.	GIS vangsani@geonet.co.id	7)	
8	Jasmika. f	produktivitas firdaus@geonet.co.id		8)
9	Firdaus	Production firdaus@geonet.co.id	9)	
10	Agustina Dewi	Finance adewi@geonet.co.id		10)
11	Dede Kustiana	Finance dkustiana@geonet.co.id	11)	
12	HERU, T	ADM htriyanto@geonet.co.id		12)
13	Jeri Giovanni	Jeri.giovanni.150@gmail.com	13)	
14	Mulyadi	mulyadi@geonet.co.id Umum		14)
15	Fauzi	085675826196 Umum	15)	
16	M. Sanusih	office boy 0896-3691-9324		16)
17	Ahmad Sobari	HRD asobari@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 19.GI-HSE.ST Tanggal : 01 November 2023

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Rizky Faureza	Developer rFaureza@geonet.co.id	18)	
19	Taris Fathur R	Dev trachman@geonet.co.id		19)
20	Iwan	Luris	20)	
21	Fajran Hikmi	Front Office FHikmi@geonet.co.id		21)
22	SMAIL	Admin Smail@geonet.co.id	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)