HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juli 2026	

Safety Talk

Tanggal	: 29 Juli 2026	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Jeri Giovahni	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Membangun Kesadaran dan Kebiasaan Hidup Sehat

Pengenalan

Safety talk tentang kesehatan adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat di kalangan masyarakat. Dalam safety talk ini, kita akan membahas berbagai aspek penting tentang kesehatan, mulai dari pola makan yang sehat, olahraga yang tepat, hingga manajemen stres.



Dengan memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip kesehatan yang benar, kita dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit

Pola makan yang sehat

sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Dalam hal ini, kita perlu mengonsumsi makanan yang mengandung berbagai nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, serat, vitamin, dan mineral. Pilihlah makanan yang segar, alami, dan tidak mengandung bahan tambahan yang berbahaya



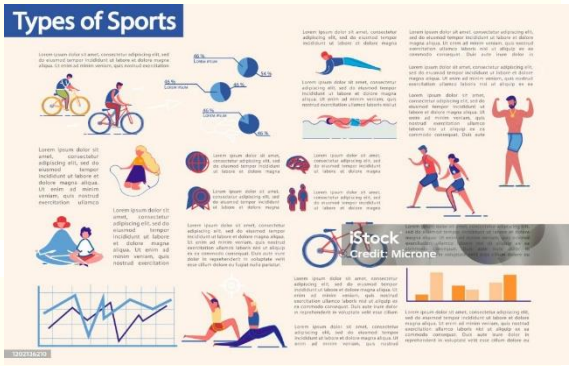
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juli 2026	

Sebagai contoh, konsumsilah sayuran dan buah-buahan segar setiap hari untuk memenuhi kebutuhan serat, vitamin, dan mineral tubuh. Hindari makanan olahan yang mengandung banyak gula, garam, dan lemak trans. Selain itu, pastikan juga untuk mengonsumsi protein nabati atau hewani secara seimbang.



Olahraga yang Tepat

Olahraga adalah kegiatan fisik yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Dengan berolahraga secara teratur, kita dapat meningkatkan sirkulasi darah, menguatkan otot dan tulang, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Pilihlah olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik dan minat kita.



Beberapa jenis olahraga yang bisa dipilih antara lain jogging, bersepeda, renang, atau bermain olahraga seperti sepak bola atau bulu tangkis. Lakukan olahraga minimal 30 menit setiap hari atau minimal 3-4 kali dalam seminggu. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan sebelum

Manajemen Stres

Stres adalah suatu kondisi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk belajar mengelola stres dengan baik. Caranya bisa dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti mendengarkan musik, membaca buku, atau menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman.



Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga juga bisa membantu mengurangi stres. Jika stres yang kita alami terlalu berat, ada baiknya untuk mencari bantuan dari profesional seperti psikolog atau terapis.



Perhatikan Kualitas Tidur

Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Kurang tidur atau tidur yang tidak nyenyak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti kelelahan, penurunan imunitas tubuh, dan gangguan psikologis.

Usahakan untuk tidur minimal 7-8 jam setiap malam dan ciptakan lingkungan tidur yang nyaman, gelap, dan tenang. Hindari penggunaan gadget atau menonton televisi sebelum tidur karena dapat mengganggu kualitas tidur



Senyum dan Bersosialisasi

Senyum adalah obat alami yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan pikiran. Ketika kita tersenyum, tubuh akan menghasilkan endorfin, hormon kebahagiaan, yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres.

Selain itu, bersosialisasi dengan orang lain juga penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional. Melakukan kegiatan sosial seperti bergabung dengan komunitas atau melakukan kegiatan sukarela dapat memberikan rasa kepuasan dan meningkatkan kualitas hidup



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Juli 2026	

Kesimpulan

Safety talk tentang kesehatan adalah langkah awal yang penting dalam membangun kesadaran dan kebiasaan hidup sehat. Dengan menerapkan pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, mengelola stres dengan baik, tidur yang cukup, serta senyum dan bersosialisasi, kita dapat menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup.

Jaga kesehatan tubuh Anda mulai dari sekarang dan rasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Ingatlah bahwa kesehatan adalah investasi berharga yang tidak ternilai harganya. Semoga materi ini bermanfaat dan menginspirasi Anda untuk hidup lebih sehat!.



Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 025.GI-HSE.ST Tanggal : 29 Juli 2026

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 29 Juli 2026
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : **Membangun Kesadaran dan Kebiasaan Hidup Sehat**
Pembicara : Jeri

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	NURDIN	HSSE NURDIN@geonet.co.id	1)	
2	M. Choirul Fajri	Dev Mfajri@geonet.co.id		2)
3	Randy Septian	admin rseptian@geonet.co.id	3)	
4				4)
5	ISMAIL	Admin Ismail@geonet.co.id	5)	
6	Mulyadi	Staff Finance mulyadi@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	Panzi	Supporting panziahmad99@gmail.com	9)	
10	SECRET	M. ADAM hfajrycuda@geonet.co.id		10)
11	Nur Fadiah Apriani	Finance n.fadiah@geonet.co.id	11)	
12	Dede Kuskana	Finance Staff dkuskana@geonet.co.id		12)
13	Fahmuddin Sidqi	Sidqi fahmuddin@gmail.com	13)	
14	Prastika Wulandari	Remote Sensing prastikawulandari@geonet.co.id		14)
15	Silka Suci Yunivilda	HSE Intern silkasuciyunivilda@gmail.com	15)	
16	Bram Yudha	Support bypranoso@geonet.co.id		16)
17	Riran Budi Setiawan	mpm rsetiawan@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 025.GI-HSE.ST Tanggal : 29 Juli 2026

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Fajrul Falah	Worker Humas@geonet.co.id	18)	
19	Ahmad Sofari	HRD sofari@geonet.co.id		19)
20	Alfayra Nabila Zahrani	GIS Engineer anabila@geonet.co.id	20)	
21	Dwinanda Mutiara	Sales dmutiara@geonet.co.id		21)
22	Risky Fahreza	DEV FAHREZA@ygeonet.co.id	22)	
23	Firdaus	Telnis Support firdaus@geonet.co.id		23)
24	Lukman	Sales Ihakim@geonet.co.id	24)	
25	Salsabila Farahat	Sever sfarahat@geonet.co.id		25)
26	Jeri Gravahi	Supporting	26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)