

		Formulir ☐ Pre-Shift Meeting / PSM / ☒ Safety Talk / ☐		
Dibuat Oleh:	Diperiksa Oleh:	Disetujui Oleh:	Dept.	HSE
HSE	Head of Dept.	PJO	No. Doc	FORM-HSE-PNS-03
Ferdinan Muhammadsyah S	Krisdy Gunaryanto	Krisdy Gunaryanto	Rev.	01
			Hal.	1 - 1

Departemen/Perusahaan: PT. Pratama Nusa Sentosa Department/Company	Project/Project: Site TITAN Pumatena Setelan
Disampaikan Oleh/Talk given by: 1. Ferdinan M.S (HSE) 2. Canon Marpaung (MEC) 3.	Tanggal/Date: 02-03-2025

Topik Pre-Shift Meeting / Safety Talk / Title of Pre-Shift Meeting / Safety Talk:

- ① Tips Menjaga Kesehatan & Produktivitas Saat Bekerja
 2 Tips /Anjuran Mencegah Penyakit Mag Saat Bekerja

Daftar topik lainnya yang didiskusikan Selama Safety Talk/List other topics discussed during the talk

- *Konsumsi Makanan bergizi Seimbang saat Sahur dan Berbuka.
- + Penuhi Kebutuhan Cairan Tubuh
- * Pastikan Fit utk Bekerja
- * Tetap Aktif dengan olah Raga Ringan Minimal 30 menit.
- + Manajemen Waktu dan Prioritas.

Concerns/Issue	Tanggapan / Response

Tanda Tangan:

1. **FERDINAN M.S**
2. **CANON. MARPAUNG**
- 3.

Posisi:

1. **HSE**
2. **ELECTRICAL ENGINEER.**
- 3.

PNS	Formulir- Daftar Hadir ☐ Pre-Shift Meeting / P5M /			
	☒ Safety Talk / ☐ Lainnya:.....			
Dibuat Oleh:	Diperiksa Oleh:	Disetujui Oleh:	Dept.	HSE
HSE	Head of Dept.	PJO	No. Doc	FORM-HSE-PNS-03
Ferdinan Muhammadsyah S	Krisdy Gunaryanto	Krisdy Gunaryanto	Rev.	00
			Hal.	1 - 1

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan keterangan yang saya berikan menyangkut kondisi kebugaran dan kesiapan saya bekerja adalah benar.

Hari/ Tanggal : 02 - 03 - 2025 (MINGGU)

Shift : I

Lokasi : KM 39

No	Nama	Badge	Posisi / Dept.	Saya fit dan Bugar untuk bekerja hari ini		Tanda Tangan
				Yes	No	
(1)	Ferdinan M.S	104.24.3.015	HSE	✓		
(2)	Khairunnisah	104.24.3.014	TMC	✓		
(3)	M. Fikri Robbani	104.24.3.003	HR	✓		
(4)	TIMBUL . A I		MR	✓		
(5)	Adi . S		PROA .	✓		
(6)	FA . Candra		ER	✓		
(7)	Noverry puban			✓		
(8)	CHARLES			✓		
(9)	INDRA . B		MURATAMA .	✓		
(10)	Canon		EE	✓		
(11)	Sapri . Lib		MAR	✓		
(12)	manis		Pleu	✓		
(13)	HERAN		DRIVER	✓		
(14)	Andre G S M			✓		
(15)	JERRA PRASETIYAH		DRIVER ST	✓		
(16)	ABU tolon		fonklir	✓		
(17)	Rahiban syahir		a. Farkie	✓		
(18)	Dimas Yudianto		SECURITY	✓		
(19)						

Dokumentasi Kegiatan General Safety Talk



HINDARI

ANJURAN/TIPS PUASA BAGI PENDERITA MAAG

ANJURAN

TIDUR SETELAH
SAHUR



TIDAK LANGSUNG
TIDUR
(DUDUK/AKTIVITAS RINGAN)

TIDAK MAKAN
SAHUR



MAKAN SAHUR

MINUM KAFEIN,
MINUMAN SODA



MINUM AIR PUTIH
BANYAK

MAKANAN PEDAS
MAKANAN DENGAN
KANDUNGAN GAS
(SAWI, NANGKA, KOL,
KEDONDONG, DURIAN)



MAKAN PISANG
ATAU KURMA
(KECUALI PISANG AMBONG)

MAKAN PORSI
BESAR



MAKAN PERLAHAN
DARI PORSI KECIL

MAKANAN LEMAK
(GORENGAN,
COKELAT, KUE TAR)



MAKANAN DIREBUS
ATAU DIPANGGANG

Tips Menjaga Kesehatan & Produktivitas Saat Berpuasa

1 Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang saat Sahur dan Berbuka

Saat Sahur,
Konsumsi makanan karbohidrat kompleks, tinggi serat, serta hindari makanan berlemak dan berminyak.

Saat Berbuka,
Perbanyak air putih, konsumsi makanan manis alami, dan hindari makan berat dalam porsi besar.

2 Penuhi Kebutuhan Cairan Tubuh

Minum air putih 2L per hari dengan pola:

- 500mL saat sahur,
- 1L antara berbuka hingga sebelum tidur, dan
- 500mL saat berbuka.

3 Pastikan Fit untuk Bekerja

Istirahat yang cukup dan segera komunikasikan kepada pengawas dan/atau konsultasikan kepada personil medis apabila mengalami kelelahan saat bekerja.

4 Tetap Aktif dengan Olahraga Ringan Minimal 30 Menit

Contoh: berjalan kaki atau *stretching*.

5 Manajemen Waktu dan Prioritas

Bagi waktu dengan baik antara bekerja, istirahat, dan beribadah.

Setiap Orang **Selamat**, Selalu!

