

MENTARI

MENGGAIPAI TUJUAN AMAN SETIAP HARI

Media Informasi HSEC - Internal Golden Energy Mines

PERAN PENGAWAS TAMBANG

KEBIJAKAN KESELAMATAN PERTAMBANGAN
BUDAYA KESELAMATAN
PELUNCURAN FRESH OPERATOR
TRAINEE PROGRAM

Vol. 25 / JUNI 2025

PROJECT GO GREEN BUNATI | MENJAGA KESELAMATAN MENJAMIN PRODUKTIVITAS | SEKOLAH LAPANG MADU KELUT | 6 KEBIASAAN SEBELUM TIDUR

SEKAPUR SIRIH TIM REDAKSI

Selamat berjumpa kembali sahabat MENTARI dengan bulletin kita.

Apakah kita mengamati dan merasakan betapa hangatnya suasana dunia saat ini dengan adanya perang dagang maupun perang persenjataan yang sedang terjadi ?

Ya, perang dagang ternyata mempengaruhi hampir semua sendi-sendi ekonomi dimanapun di seluruh negara. Industri pertambangan dan industri penunjangnya pun turut terdampak, salah satunya adalah turunnya permintaan batubara terutama yang diangkut melalui laut (*seaborne*).



Sesuai hukum ekonomi, disaat pasokan banyak, dan permintaan turun, maka harga penjualan akan turun. Hal ini membuat banyak perusahaan melakukan penghematan disetiap lini produksi.

Pada beberapa perusahaan yang belum mapan, pengelolaan keselamatan, Kesehatan kerja, dan lingkungan hidup (K3LH) dianggap sebagai pemborosan. Padahal jika diperhatikan, justru merupakan investasi dan menunjang efisiensi.

Salah satu langkah untuk menjaga kinerja perusahaan di tengah iklim ekonomi yang dinamis adalah dengan memprioritaskan penggunaan budget pada tujuan "*safe-operation*", yang artinya mempertahankan produksi dengan aman dan selamat.

Karyawan harus dimampukan untuk mengenali bahaya, resiko, dan pengelolaan resiko pada masing-masing tugasnya, serta dampak pada diri, keluarga, dan perusahaan jika terjadi kecelakaan.

Oleh karena itu, bulletin MENTARI akan berusaha untuk selalu menampilkan artikel bermanfaat untuk kita semua dalam meningkatkan kinerja keselamatan, Kesehatan kerja, dan lingkungan hidup.

Redaksi juga mengharapkan tulisan dari rekan-rekan pembaca untuk saling berbagi agar bisa saling belajar untuk perbaikan berkelanjutan.



**Salam,
Tim Redaksi Bulletin HSEC**

KONSISTENSI DALAM MENEGAKKAN DISIPLIN DAN PERAN PENGAWASAN DALAM KESELAMATAN PERTAMBANGAN

Artikel Oleh: Arfian – PT KIM

Keselamatan di lingkungan pertambangan tidak hanya bergantung pada tersedianya alat pelindung diri (APD) atau prosedur yang tertulis rapi, namun lebih dari itu, keselamatan pertambangan sangat ditentukan oleh sejauh mana pelatihan, pengawasan, pembinaan, dan penerapan tindakan disiplin dan dilakukan secara konsisten oleh seluruh pihak, terutama oleh pengawas lapangan. Dalam konteks inilah, peran pengawasan menjadi sangat krusial.

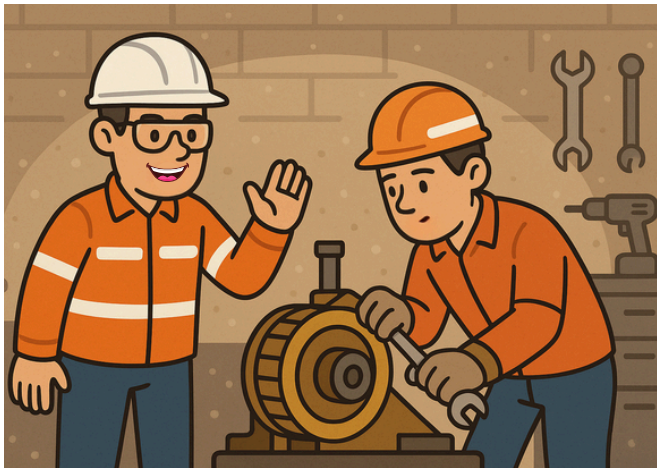
Kepengawasan adalah proses memastikan bahwa semua pekerjaan dilakukan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, baik dari aspek teknis, prosedural, maupun keselamatan kerja. Seorang pengawas tidak hanya bertugas memantau, tetapi juga mengarahkan, mengoreksi, dan membina pekerja agar tetap berada dalam koridor yang aman. Salah satu tugas pengawas adalah bertanggung jawab kepada dirinya sendiri, anggotanya, dan KTT sebagai pemangku kepentingan tertinggi di lapangan atas keselamatan, kesehatan, dan kesejahteraan dari semua orang yang bertugas di aktivitas pertambangan.

Dalam praktiknya, pengawas juga merupakan "penjaga budaya keselamatan". Ia menjadi panutan (*role model*), pengingat, dan penegak aturan terdepan. Tanpa fungsi kepengawasan yang aktif dan konsisten, sistem keselamatan akan rapuh dan mudah diabaikan serta bisa berujung celaka dan berakibat kematian.



Untuk itu pengawas perlu memahami dan menerapkan metode penegakan disiplin dengan tahapan eskalasi yang sistematis, mulai dari pendekatan secara personal, bimbingan edukatif hingga pemberian sanksi administratif. Pengawas akan selalu berkoordinasi dengan bagian *Human Resources* (HR) dalam penegakan kedisiplinan.

Berikut adalah beberapa metode yang umum diterapkan di perusahaan dalam penegakan kedisiplinan:



1. Pendekatan Pertemanan (Friendly Reminder)

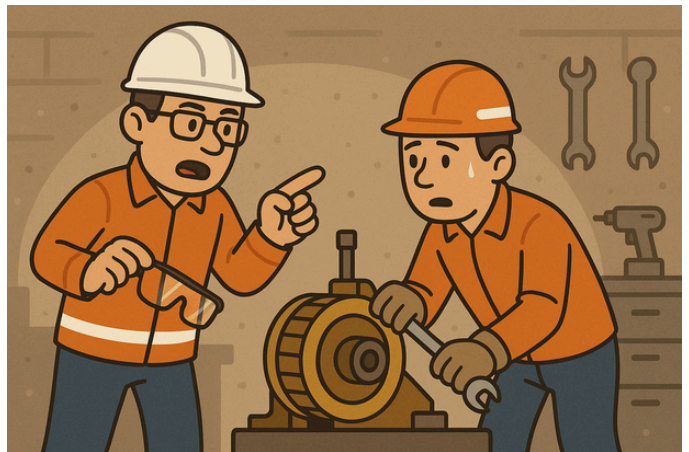
Digunakan saat pelanggaran pertama kali terjadi atau bersifat ringan. Pengawas cukup mengingatkan secara langsung, tegas, dan seperti pada teman. Misalnya:

“Pak Rudi, kacamatanya tolong dipakai, ya. Biar keren dan mata nggak kena debu.”

2. Peringatan Lisan Tegas

Diberikan jika pelanggaran berulang atau memiliki risiko lebih tinggi terjadi. Misalnya, pekerja yang berulang kali tidak menggunakan APD diberi teguran lisan formal tanpa sanksi administrasi:

“Ini sudah kedua kalinya saya lihat Pak Rudi tidak pakai APD. Kalau ini terulang lagi, saya memberikan sanksi administratif yang lebih tegas loh pak. Ayo dipakai kacamatanya.”



3. Pembinaan Langsung (Coaching)

Coaching digunakan jika pelanggaran terjadi karena kurang pemahaman dan telah beberapa kali terjadi. Pendekatan ini bersifat dua arah, terdapat tanya-jawab diantara kedua pihak.

Pak Rudi sudah beberapa kali diberikan peringatan lisan, apabila masih terjadi pelanggaran selanjutnya (sudah ketiga kalinya), diberikan *coaching* di ruangan pengawas dengan situasi formal.



4. Peringatan Tertulis

Merupakan tindakan disiplin lanjutan yang sesuai dengan peraturan perusahaan - *Golden Rules*/Aturan Baku- atau regulasi lain yang berkaitan dengan pelanggaran yang dilakukan. Tindakan disiplin bisa dalam bentuk Surat Peringatan Tertulis.



Setelah melalui sesi *coaching*, Pak Rudi masih didapati tidak memakai kacamata di *workshop*. Dengan adanya temuan ini, maka diberikan Peringatan Tertulis sesuai peraturan terkait. Salah satunya memberikan Surat Peringatan Tertulis I, II, III sampai PHK sesuai dengan Aturan Baku yang berlaku di perusahaan.

Contoh Kegagalan Eskalasi Pendisiplinan:



Seorang operator beberapa kali mengoperasikan *HP* saat mengemudikan *LV*. Pengawas yang melihat hanya memberi teguran lisan terhadap kondisi tersebut. Pelanggaran terus berulang yang mengakibatkan operator mengalami kecelakaan di jalan tambang. **Investigasi insiden menunjukkan tidak adanya tindakan eskalasi peringatan oleh pengawas. Pengawas hanya memberikan peringatan lisan tanpa melakukan *coaching* dan memberi peringatan tertulis. Akibatnya, pengawas turut dikenakan sanksi karena dianggap lalai dalam menjalankan fungsinya untuk memastikan keselamatan pekerja di area pengawasannya.**

Kasus ini menunjukkan bahwa tidak terdapatnya konsistensi dalam memberikan teguran dan peringatan yang diikuti dengan **gagalnya sistem eskalasi dalam penegakan disiplin oleh pengawas berujung pada ketidakpedulian pekerja terhadap pelanggaran yang dia lakukan dan mengakibatkan kecelakaan fatal. Kecelakaan ini bisa dicegah jika pengawas terus memberikan peringatan dan teguran serta memberlakukan sanksi administratif sesuai metode dan aturan yang berlaku.**

Jika pengawas mengabaikan proses ini, maka pekerja cenderung akan mengabaikan peraturan, yang akan meningkatkan risiko kecelakaan tambang dan budaya keselamatan yang sudah dibangun akan runtuh. Oleh karena itu, **penting bagi organisasi dan pengawas untuk terus konsisten dalam penegakan disiplin mewujudkan keselamatan yang berkelanjutan.** Harapan kita semua upaya yang konsisten ini perlahan akan membentuk budaya keselamatan yang kuat dan resiko terjadinya kecelakaan tambang bisa dikendalikan.

Dari kasus tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa **pengawas bukan sekadar hadir di lapangan, melainkan bertindak aktif dalam memastikan setiap pekerja menjalankan tugas dengan aman dan sesuai aturan.** Metode penegakan disiplin harus dilakukan bertahap dan konsisten, mulai dari peringatan lisan hingga sanksi tertulis sesuai tingkat pelanggaran.

PENGAWAS HARUS BERTINDAK AKTIF DALAM MEMASTIKAN SETIAP PEKERJA MENJALANKAN TUGAS DENGAN AMAN DAN SESUAI ATURAN



Contoh pengawas yang mengawasi dan mengarahkan saat pekerjaan pengangkatan dan penyanggaan berlangsung

KEBIJAKAN KESELAMATAN PERTAMBANGAN

PILAR UTAMA SISTEM MANAJEMEN KESELAMATAN PERTAMBANGAN

Artikel Oleh : Farid Galang M. – PT Cipta Kridatama site BIB

Dalam industri pertambangan, penerapan kebijakan keselamatan bukan hanya menjadi tuntutan regulasi, namun juga kewajiban moral. Sesuai dengan Peraturan Menteri ESDM No. 26 Tahun 2018 tentang Pelaksanaan Kaidah Teknik Pertambangan yang Baik, didalamnya dijelaskan bahwa seluruh badan usaha pertambangan wajib menerapkan SMKPT Minerba dan dalam **Keputusan Menteri ESDM No. 1827 K/30/MEM/2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Kaidah Teknik Pertambangan yang Baik**, disebutkan Kebijakan merupakan elemen fundamental dalam membangun budaya keselamatan kerja yang efektif dan berkelanjutan.

A. Definisi dan Hirarki Kebijakan

Elemen kebijakan seperti yang tertuang dalam konteks Sistem Manajemen Mutu (SMM) di ISO 9001 adalah dokumen tertinggi dalam hierarki sistem dokumentasi perusahaan. Di dalam SMKPT yang mempunyai tujuh elemen, elemen pertama yaitu kebijakan berfungsi sebagai fondasi bagi enam elemen lainnya yang membentuk keseluruhan sistem manajemen.

Elemen kebijakan juga menjadi dasar setiap tindakan di lapangan, berfungsi sebagai kompas utama yang mengarahkan semua aktivitas tambang, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi.

Sebagai contoh, saat ini kebijakan PT GEMS mengikrarkan "zero harm", dimana semua prosedur kerja tambang dari eksplorasi sampai pengapalan harus dibuat dengan prinsip **safe operation** dan menjadikan keselamatan sebagai kebutuhan dalam bekerja.

B. Lima Unsur Pokok dalam Kebijakan SMKPT

Dalam suatu kebijakan terdapat 5 (lima) unsur pokok yang harus dipenuhi yaitu Penyusunan kebijakan, Isi kebijakan, Penetapan kebijakan, Komunikasi kebijakan, dan Tinjauan kebijakan.

1. Penyusunan Kebijakan

Penyusunan kebijakan harus diawali dengan **tinjauan awal atas kondisi kinerja keselamatan pertambangan** yang mencakup:

1. Identifikasi risiko keselamatan kerja.
2. Membandingkan dengan praktik terbaik di industri sejenis.
3. Evaluasi efisiensi dan efektivitas sumber daya keselamatan.
4. Partisipasi aktif pekerja dalam proses penyusunan.



2. Isi Kebijakan

Kebijakan wajib memuat visi, misi, dan tujuan perusahaan dalam aspek keselamatan pertambangan. Di samping itu, harus dinyatakan secara eksplisit komitmen terhadap:

1. Pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja.
2. Perlindungan terhadap aset dan kesinambungan produksi.
3. Penerapan operasional yang aman, efisien, dan produktif.
4. Pemenuhan semua ketentuan hukum dan peraturan terkait keselamatan pertambangan.
5. Pelibatan aktif pekerja dalam pengelolaan aspek keselamatan.

3. Penetapan Kebijakan

Kebijakan harus ditetapkan oleh manajemen puncak perusahaan sebagai bentuk komitmen tertinggi terhadap penerapan SMKP. Dokumen kebijakan ini harus tercatat secara administratif dan legal, serta disahkan sesuai struktur organisasi yang berlaku. Kebijakan juga dijadikan rujukan utama saat melakukan audit internal maupun eksternal merujuk pada **Keputusan Menteri ESDM No. 1827 K/30/MEM/2018, Lampiran II).**

4. Komunikasi Kebijakan

Kebijakan tidak cukup hanya disusun dan disahkan, tetapi juga harus dikomunikasikan secara efektif kepada seluruh pekerja. Komunikasi ini dapat dilakukan melalui sosialisasi, kampanye, pelatihan, rapat keselamatan, dan cara lainnya. Kebijakan yang dikomunikasikan dan dilaksanakan dengan konsisten akan **menumbuhkan budaya peduli keselamatan.**

5. Tinjauan Kebijakan



Kebijakan wajib ditinjau secara berkala, ketika terjadi perubahan dalam organisasi, peraturan perundangan, maupun kondisi operasional. Untuk memastikan bahwa kebijakan tetap sesuai dan selaras dengan dinamika industri serta kebutuhan perusahaan.

Kebijakan keselamatan pertambangan bukan sekadar dokumen administratif, melainkan komitmen nyata perusahaan dalam melindungi sumber daya di lingkungan pertambangan. untuk menunjukkan keseriusan dalam membangun sistem keselamatan yang tangguh dan berkelanjutan.

BUDAYA KESELAMATAN

Artikel Oleh : Retno Nartani - HSE Corporate

Tahukah teman, budaya bukan sekedar tari-tarian tradisional atau pakaian nasional. Saat lebaran, hampir semua keluarga menghadirkan ketupat dan lauk pauknya, itupun merupakan budaya. Saat kita bertemu orang yang lebih tua usianya, hampir dipastikan kita cium tangan, itupun budaya kita, sesuatu yang sudah lama kita tahu dan pasti kita lakukan.



Arti budaya secara mudah adalah hal-hal yang dilakukan secara bersama-sama dan dianggap sebagai hal yang baik untuk semua orang, tanpa dipaksa atau diawasi.



Nah, sebagai **contohnya di Bandung**, kecintaan pada klub sepakbola juga sudah menjadi budaya, karena dari bangun tidur, di warung kopi, di angkot, bahkan di kantor, banyak yang membicarakan tentang sepakbola, hampir selalu menjadi topik pembicaraan, bahkan bangga mencintai klub sepakbola ini.

Sekarang kita beralih kepada **keselamatan**, ditempat kerja kita terutama, saat ini kita sedang berusaha mem-budayakan keselamatan kerja kepada seluruh karyawan termasuk mitra. Kita lakukan beberapa cara agar karyawan secara berkelanjutan terus memahami makna keselamatan dan perlahan menjadikannya budaya.

Kondisi seperti apa sih yang bisa disebut bahwa keselamatan sudah menjadi budaya di perusahaan tersebut? Yuks kita simak gambar berikut:



Membangun budaya keselamatan adalah peran semua pekerja. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

1 Sebelum berangkat kerja, kita **ingatkan dan katakan** ke diri sendiri tentang **tujuan kita bekerja (MENTARI)**.

2 Ketika di tempat kerja, sebelum memulai, **pahamkan diri kita tentang bahaya dan resiko di pekerjaan kita**, dan **pahami prosedur kerja aman (SOP)** pekerjaan kita.

3 Jika ada yang kurang dipahami atau ragu-ragu, tanya pada pengawas atau atasan kita. **JANGAN** mengambil jalan pintas dan **JANGAN** terburu-buru.



4 Sebagai pengawas atau atasan atau **pemimpin (leader)** harus mau **mengawasi dan membimbing karyawan** agar mau mentaati peraturan, mengikuti SOP, dan berani mengingatkan rekannya yang melakukan tindakan tidak aman dan kondisi tidak aman.



5 Manajemen memberikan komitmen pada keselamatan, misalkan memberikan anggaran (*budget*) untuk pengadaan perangkat keselamatan, misalkan pelatihan, perkakas, alat penunjang, juga kunjungan ke lapangan untuk memompa semangat karyawan.

6 Pengawas dan pemimpin juga harus mampu menjadi contoh karyawannya agar mentaati aturan *safety*.

Dan lain-lain.

Dengan setiap hari kita bekerja sesuai prosedur dan selalu mengingat MENTARI, maka akan terbentuk kebiasaan pada perilaku keseharian kita. Jika seluruh karyawan melakukannya setiap hari, maka akan menjadi budaya keselamatan. Salah satu ciri budaya keselamatan sudah di perilaku karyawan, maka keselamatan akan selalu menjadi pembicaraan di setiap saat dan setiap tempat, juga karyawan bangga jika taat aturan dan selamat dari hari ke hari.

Bukankah itu sama dengan budaya sepakbola di atas? yaitu jadi topik pembicaraan dan bangga karena taat pada aturan keselamatan serta pulang ke rumah dengan sehat dan selamat.

Gunanya budaya keselamatan perlu ditanamkan ke seluruh karyawan yaitu saat karyawan selamat, perusahaan kuat untuk tempat kita mencari nafkah, dan MENTARI kita tercapai.



PT PETROSEA SITE PT BSL LUNCURKAN FRESH OPERATOR TRAINEE PROGRAM UNTUK WARGA MUSI RAWAS UTARA

Artikel Oleh : Billy A. Nurreja, Khawali, Haris D. Kristiawan – PT BSL



Musi Rawas Utara, 01 Juli 2025 – Dalam upaya mendukung pengembangan sumber daya manusia dan memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat sekitar wilayah operasional, PT Petrosea site PT Barasentosa Lestari (PT BSL) secara resmi meluncurkan program **Fresh Operator Trainee Program (FOTP) atau Program Pelatihan Operator Baru**. Program ini merupakan bagian dari komitmen perusahaan melalui inisiatif *Corporate Social Responsibility* (CSR) yang ditujukan khusus bagi generasi muda asal Kabupaten Musi Rawas Utara, Sumatera Selatan.

Peluncuran program dilakukan secara simbolis oleh **Bupati Musi Rawas Utara, Bapak Devi Suhartoni**, bertempat di kediaman resmi beliau. Acara ini turut dihadiri oleh jajaran manajemen PT Barasentosa Lestari, PT Petrosea, perwakilan Pemerintah Daerah, serta para peserta program yang telah melalui proses seleksi.



Peserta terpilih akan mengikuti pelatihan intensif sebagai operator alat berat yang dilaksanakan di fasilitas pelatihan **PT Petrosea – site Kideco Jaya Agung, Kalimantan Timur**. Kurikulum pelatihan mencakup aspek teknis pengoperasian alat berat, standar keselamatan kerja (K3), serta pembentukan karakter dan sikap dasar kerja yang profesional.

"Fresh Operator Trainee Program ini adalah bagian dari strategi kolaborasi antara PT Barasentosa Lestari dengan PT Petrosea untuk menciptakan dampak sosial yang nyata dan berkelanjutan di wilayah operasional kami. Kami bangga dapat memberdayakan memberikan sumbangsih pada masyarakat sekitar tambang dan memberikan mereka akses terhadap pelatihan serta peluang kerja di industri pertambangan," ujar **Bapak Zulkarnaini, Manager HSE PT Barasentosa Lestari**.



Bupati Musi Rawas Utara menyambut baik program ini dan menyampaikan apresiasi penghargaan kepada PT Petrosea dan PT Barasentosa Lestari atas komitmen dalam mendukung peningkatan kapasitas sumber daya manusia sekitar tambang.

"Kami sangat menghargai langkah PT Petrosea yang telah membuka peluang bagi generasi muda Musi Rawas Utara. Program ini sejalan dengan visi kami untuk menciptakan masyarakat yang mandiri, terampil, dan mampu bersaing di dunia kerja," ungkap **Bupati Musi Rawas Utara, Bapak Devi Suhartoni**.

Melalui program ini, PT Petrosea berharap dapat mencetak tenaga kerja yang tidak hanya cakap secara teknis, tetapi juga memiliki nilai-nilai integritas, keselamatan, dan profesionalisme yang mampu bersaing di dunia kerja.



PROJECT GO GREEN BUNATI: UPAYA NYATA MEWUJUDKAN PELABUHAN YANG LEBIH HIJAU DAN RAMAH LINGKUNGAN

Artikel Oleh : Achmad Fachrur Rozi – PT BIB



PT Borneo Indobara (BIB), melalui kolaborasi semua departemen dan mitra kerjanya, melakukan sebuah inisiatif lingkungan bertajuk *Project Go Green Bunati*. Inisiatif ini merupakan wujud nyata komitmen perusahaan dalam penambangan yang bertanggung jawab, khususnya di wilayah operasional Pelabuhan Bunati, Tanah Bumbu, Kalimantan Selatan. Fokus utama kegiatan ini adalah penanaman pohon di area pelabuhan sebagai langkah awal menciptakan lingkungan kerja yang lebih hijau, sejuk, dan ramah lingkungan.



Latar belakang dari dilaksanakannya program ini tidak lepas dari kondisi aktual di lapangan, di mana sebagian besar area Pelabuhan Bunati masih terdiri atas lahan timbunan yang berpotensi tinggi mengalami erosi. Hingga saat ini belum tersedia *green field area* atau area penghijauan yang memadai untuk mendukung kestabilan lingkungan sekitar pelabuhan. Hal ini turut diperkuat oleh hasil evaluasi dari konsultan lingkungan yang merekomendasikan pentingnya pembentukan area hijau sebagai bagian dari strategi pengelolaan lingkungan yang berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, PT BIB merancang *Project Go Green Bunati* sebagai langkah konkret melalui kegiatan revegetasi di titik-titik strategis yang rentan terhadap erosi. Tujuan dari program ini tidak hanya terbatas pada perbaikan kualitas lingkungan fisik, tetapi juga mencakup beberapa aspek penting lainnya seperti menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan asri, menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pelestarian alam di kalangan karyawan dan mitra kerja, serta mendukung pencapaian target lingkungan perusahaan dalam kerangka *green mining* dan prinsip pertambangan yang bertanggung jawab dan berkelanjutan.



Pelaksanaan *Project* ini dibagi menjadi dua tahap. Tahap pertama dilaksanakan pada tanggal 6 dan 13 Mei 2025 yang berlokasi di *East Port* Bunati, sedangkan tahap kedua dilakukan pada tanggal 28 Juni 2025 di area *North* dan *West Port* Bunati sekaligus memperingati "Hari Lingkungan Hidup Sedunia 2025". Kegiatan ini melibatkan keterlibatan langsung dari karyawan PT BIB dan para mitra kerja yang berada di sekitar area pelabuhan. Dalam kegiatan ini, ditanam sekitar ±5.000 bibit pohon dengan jenis tanaman yang beragam yang dipilih berdasarkan daya adaptasi terhadap lingkungan pelabuhan, seperti kayu putih, waru laut, bambu jepang, pucuk merah, trembesi, teh-tehan, dan puley.

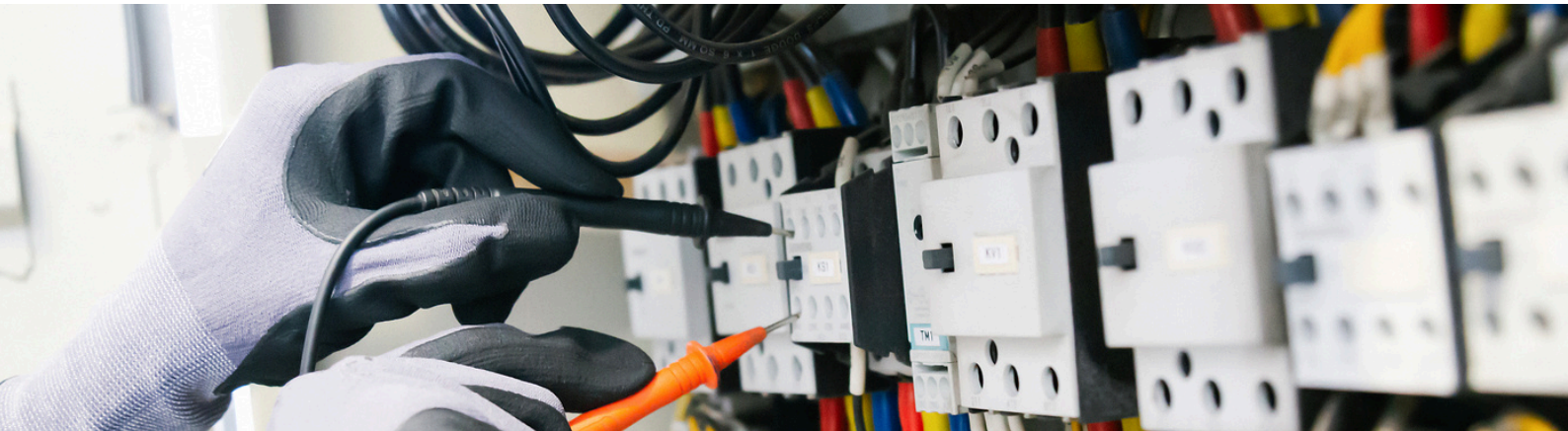
Melalui *Project Go Green Bunati*, PT BIB berharap dapat menciptakan area penghijauan yang berkelanjutan, baik dari sisi ekologis, estetika, maupun sosial. Selain itu, perusahaan juga ingin menumbuhkan semangat kepedulian lingkungan di antara seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan operasional, menjadikan pelabuhan tidak hanya sebagai pusat aktivitas pengapalan, tetapi juga sebagai ruang yang harmonis seimbang dengan alam sekitarnya.

Dengan semangat kolaborasi dan kepedulian bersama, PT BIB optimis bahwa program ini akan menjadi awal dari transformasi lingkungan yang lebih baik dan berkelanjutan di Pelabuhan Bunati.



Menjaga Keselamatan, Menjamin Produktivitas

Artikel Oleh : Billy Afrilian Nurreja, Hendra Gunawan, Kusnadi – PT BSL



Keselamatan kerja kelistrikan sangat penting untuk mencegah kecelakaan dan cedera yang disebabkan oleh listrik. Penerapan prinsip-prinsip keselamatan kerja kelistrikan, termasuk penggunaan alat pelindung diri (APD), pemahaman prosedur kerja, dan perawatan peralatan, dapat mengurangi risiko terpapar bahaya dan resiko saat melakukan pekerjaan kelistrikan.

Pentingnya Keselamatan Kerja Kelistrikan

Keselamatan kerja kelistrikan bertujuan untuk melindungi pekerja dan lingkungan dari bahaya listrik, seperti sengatan listrik, kebakaran, dan ledakan. **Kecelakaan kerja kelistrikan dapat menyebabkan cedera serius, kerusakan properti, dan bahkan kematian.**

Beberapa penyebab umum kecelakaan kerja kelistrikan diantaranya adalah:

1. Penggunaan Peralatan Listrik yang Tidak Aman atau Tidak Terawat:

Peralatan yang rusak atau tidak sesuai standar dapat menjadi sumber bahaya seperti: kabel yang terkelupas, atau tidak menggunakan peralatan sesuai SNI.

2. Bekerja di Sekitar Area Kabel Bertegangan Tinggi:

Jaga jarak minimum dari radiasi saat bekerja di sekitar kabel bertegangan tinggi, beri tanda barikade agar tidak ada pekerja lain yang masuk ke dalam radius tersebut.

3. Penggalian Kabel Bawah Tanah Bertegangan:

Kecelakaan dapat terjadi jika kabel bertegangan tinggi tidak terdeteksi atau terlindungi dengan baik.

4. Praktik Kerja yang Tidak Aman:

Kesalahan dalam prosedur kerja/tidak mematuhi prosedur yang berlaku, seperti tidak mematikan sumber listrik sebelum bekerja, dapat menyebabkan kecelakaan yang bisa berakibat fatal.



Langkah-langkah Keselamatan Kerja Kelistrikan

Untuk mencegah kecelakaan kerja kelistrikan, perlu dilakukan langkah-langkah berikut:

1. Gunakan Alat Pelindung Diri (APD):

Pastikan pekerja dilengkapi dengan APD yang sesuai, seperti helm, sarung tangan tahan listrik, sepatu keselamatan, dan pakaian pelindung serta *Full Body Harness* jika diperlukan (pemasangan kabel di area tinggi).

2. Pahami Prosedur Kerja:

Pelajari dan ikuti prosedur kerja yang benar untuk setiap tugas yang melibatkan berhubungan dengan listrik seperti memahami prosedur LOTO, memahami *layout* kelistrikan.

3. Lakukan Pemeriksaan dan Perawatan Peralatan Listrik secara Rutin dan Berkala:

Periksa dan rawat instalasi listrik secara rutin untuk memastikan tidak ada kerusakan atau potensi bahaya. Pastikan peralatan listrik dalam kondisi baik dan sesuai standar sebelum digunakan.

4. Isolasi Sumber Listrik:

Selalu matikan sumber listrik sebelum melakukan pekerjaan pada peralatan atau instalasi listrik dengan menggunakan metode LOTO.

5. Hindari Bekerja di Lingkungan Basah:

Pastikan area kerja kering dan hindari bekerja dengan peralatan listrik saat basah/hujan.

6. Lakukan Sosialisasi dan Pelatihan (*On dan Off the Job Safety*)

Tingkatkan kesadaran pekerja dan masyarakat tentang bahaya listrik dan cara pencegahannya melalui sosialisasi dan pelatihan.

Tandai peralatan listrik dengan Safety Tag



SEKOLAH LAPANG BUDIDAYA MADU KELULUT ALTERNATIF MATA PENCAHARIAN MASYARAKAT DAN KONTRIBUSI PELESTARIAN LINGKUNGAN MELALUI PROGRAM CSR PT KUANSING INTI MAKMUR

Artikel Oleh : Meriah Tinambunan – PT KIM



Desa Talang Silungko, Rantau Ikil, dan Tanjung Belit di Provinsi Jambi merupakan desa lingkaran tambang operasional tambang PT Kuansing Inti Makmur (PT KIM). Lahan pada desa tersebut banyak ditanami sawit dan karet sebagai sumber mata pencaharian masyarakat sekitar.



Melihat potensi ini, **PT KIM berinisiatif melalui program CSR untuk mengembangkan** salah satu unit usaha melalui **budidaya madu kelulut atau Galo-gal**, yang dimana secara turun-temurun umumnya masyarakat sudah berburu madu di alam atau kebun-kebun sekitar sawit dan karet. Hasil pemburuan tersebut dikonsumsi pribadi dan dijual ke tetangga sebagai obat herbal.

Berangkat dari tradisi di atas, PT KIM melakukan studi pengembangan pola budidaya yang lebih terpadu melalui penelitian lapangan madu kelulut. PT KIM bekerjasama dengan tim ahli dalam pengelolaan madu hutan **sebagai upaya membantu meningkatkan kemampuan masyarakat dalam berbudidaya madu secara mandiri, sehingga budidaya madu ini dapat menjadi salah satu alternatif mata pencaharian masyarakat yang dapat diandalkan.**



Proyek demplot (metode penyuluhan pertanian yang efektif untuk memperkenalkan inovasi kepada petani) madu kelulut dengan 8 stup madu kelulut **berlokasi di Pusat Pengembangan Pertanian Terpadu (P3T) Guntung sebagai uji pola antara PT KIM dengan masyarakat, telah melakukan panen perdana yang menghasilkan sekitar 2 liter madu pada bulan Mei 2025 yang lalu** dan selanjutnya tim CSR PT KIM sedang melakukan proses penduplikasian proyek ini kepada desa-desa lain di sekitar area lingkaran tambang di antaranya akan dibuat di dua desa, yaitu **Desa Rantau Ikil dan Desa Talang Silungko, Kabupaten Bungo** dengan tujuan memberikan alternatif mata pencarian masyarakat sekitar dan juga sebagai bentuk kontribusi dalam pelestarian lingkungan.



HINDARI FATIGUE!

TERAPKAN 6 KEBIASAAN SEBELUM TIDUR AGAR KUALITAS TIDUR TERJAGA

Artikel Oleh : dr. Febrio Maka Suci (PT BIB) dan Meilyna Nyomanto (HSEC)

Tidur yang berkualitas adalah fondasi penting bagi kesehatan fisik dan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* durasi tidur yang direkomendasikan adalah **7-9 jam** setiap harinya untuk menjaga fungsi jasmani, rohani serta psikososial seseorang.



Namun, banyak orang tidak menyadari bahwa kebiasaan-kebiasaan sebelum tidur dapat memengaruhi kualitas tidur di malam hari. Terlebih bagi pekerja tambang yang menghadapi beban kerja yang tinggi, pergeseran jam kerja yang tidak konsisten, serta paparan terhadap kondisi lingkungan ekstrim menjadikan tidur berkualitas sebagai kebutuhan yang mutlak.



Menurut *Journal of Occupational Health*, pekerja tambang memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur akibat **jam kerja bergilir (shift work), paparan cahaya buatan berlebih, serta stres fisik dan mental yang tinggi** (Costa, 2010). Fakta ini diperkuat oleh laporan **WHO** dan **Riskesdas 2018** yang menyatakan bahwa **lebih dari 30% orang dewasa, termasuk pekerja lapangan seperti tambang, mengalami gangguan tidur kronis**, yang berdampak langsung pada produktivitas dan risiko kecelakaan kerja.

Tidur yang buruk meningkatkan risiko berbagai penyakit serius, seperti tekanan darah tinggi, obesitas, diabetes, bahkan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Salah satu penyebab utamanya adalah kebiasaan buruk yang sering dilakukan sebelum tidur, dalam dunia medis, konsep ini dikenal sebagai *sleep hygiene* atau kebersihan tidur — yaitu serangkaian kebiasaan sehat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan durasi tidur.

Penelitian dalam *Journal of Clinical Sleep Medicine* juga menegaskan bahwa, "*Poor sleep hygiene practices significantly contribute to the onset and maintenance of chronic insomnia symptoms.*" (Irish et al., 2015). Artinya, kebiasaan sebelum tidur sangat berpengaruh terhadap kemampuan tubuh untuk beristirahat secara optimal. Tidur yang tidak berkualitas telah dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi, obesitas, diabetes tipe 2, hingga depresi (Medic et al., 2017).

Lalu apa saja sih kebiasaan yang harus dihindari sebelum tidur?

1 Sleep hygiene yang kurang mendukung

Kamar yang berantakan, penggunaan bantal, guling serta alas kasur dan selimut yang tidak nyaman (terlalu tebal/tipis) dan tidak bersih akan mengakibatkan kita susah tidur.



2 Main HP sebelum tidur, terutama setelah shift malam

Paparan cahaya biru (*blue light*) dan pancaran radioaktif dari ponsel, tablet, dan komputer dapat menghambat produksi hormon melatonin, hormon yang mengatur kantuk. **Gantilah kegiatan bermain HP dengan membaca buku atau relaksasi dengan mendengarkan alunan musik pelan.**

3 Konsumsi kafein atau minuman berenergi lainnya

Mengonsumsi kafein berlebihan terutama di akhir *shift* dapat meningkatkan denyut nadi, memperpanjang rasa waspada, serta menurunkan efek kantuk. **Disarankan konsumsi kafein dihentikan setidaknya 4–6 jam sebelum tidur.** Apabila merasa lelah, minuman hangat tanpa kafein seperti susu atau teh herbal bisa menjadi pilihan yang lebih aman.





4 Merokok sebelum tidur

Rokok mengandung nikotin yang meningkatkan suasana hati dan kinerja fisik, mirip dengan kopi. Kebiasaan merokok sebelum tidur akan menyebabkan gangguan tidur karena tubuh menjadi semakin berenergi dan suasana hati pun meningkat. Selain itu **merokok juga menyebabkan iritasi pada saluran pernafasan sehingga akan terasa sesak dan tidur menjadi tidak berkualitas.**

5 Olahraga berlebihan sebelum tidur

Olahraga sebenarnya bermanfaat untuk kualitas tidur. Namun, olahraga berlebihan (Zumba, HIIT) sebelum tidur akan membuat sel tubuh bergerak aktif dan mengganggu proses relaksasi. Dibutuhkan waktu untuk *cooling down* terlebih dahulu sekitar 30 menit. **Jika ingin tetap aktif malam hari, cukup lakukan peregangan ringan atau yoga.**



6 Makan banyak sebelum tidur

Makan dengan porsi besar sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan pencernaan yang menghambat tidur nyenyak karena saat makan terjadi peningkatan aktivitas pada saluran cerna sehingga tubuh akan bereaksi mencerna makanan terlebih dahulu. **Waktu terbaik untuk makan adalah minimal 3 jam sebelum waktu tidur.**

MINESAFE Voice

Mining Safety Affirmation & Empowerment

“Keselamatan kerja bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga hasil dari komunikasi yang terbuka, akurat dan berkelanjutan antar pihak.”



0000



Hilarius Karnedi
Strategic & ER

3 Tips Sehat di Musim Pancaroba

1. Atur Pola Makan dan Rutin Berolahraga
2. Menjaga Kebersihan Diri dan Area Kerja
3. Sedia payung atau jas hujan di dalam tas



KONTRIBUTOR BULLETIN

HSEC



Terbuka untuk semua karyawan PT Golden Energy Mines



Penerbitan bulletin setiap dua bulan



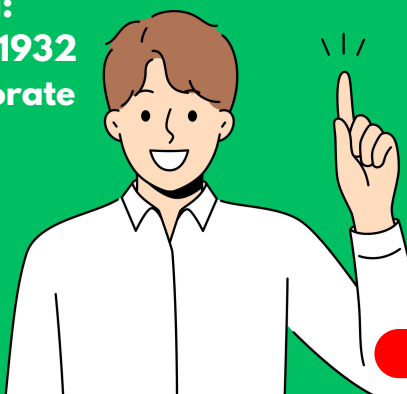
Kriteria penulisan
200 - 250 kata



Dapatkan **merchandise** menarik bagi kontributor terpilih



Konsultasi:
085967101932
HSE Corporate



Dengan subject:
Kontributor Bulletin HSEC_Tema
Contoh:
Kontributor Bulletin HSEC_K3



Tuliskan cerita menarikmu dan kirimkan ke alamat berikut ini:

mentari.gems@sinarmasmining.com

SUBMIT

Waktu pengumpulan:

Maksimal tanggal 10 setiap bulannya



***"Jadikan Sebagai Salah Satu Alasan Agar
Bekerja Lebih Aman dan Meningkatkan Motivasi
Kita Dalam Bekerja"***