



MENTARI

Menggapai Tujuan Aman Setiap Hari



golden energy mines



MENTARI

PUBLIC SPEAKING | SAFETY ALIGNMENT

TYRE MANAGEMENT

LEMAK JAHAT VS LEMAK BAIK

PENYELARASAN PEMAHAMAN AUDITOR

DISPOSAL AMAN TAMBANG SELAMAT

PERENCANAAN KESELAMATAN PERTAMBANGAN

EKSPEDISI GUNUNG DEMPO

SEKAPUR SIRIH TIM REDAKSI

Halo sahabat MENTARI!

Kita jumpa lagi dengan buletin MENTARI volume 27 edisi bulan Desember 2025.

Dalam hitungan hari, kita akan memasuki tahun 2026, tentu kita akan sambut dengan semangat yang tinggi untuk kinerja keselamatan, kesehatan, lingkungan, dan produksi yang lebih baik lagi dari 2025.

Ucapan terimakasih untuk seluruh team kita karena secara umum, kinerja Keselamatan, Kesehatan, dan Lingkungan di tahun 2025 ini cukup baik dalam menunjang produksi yang aman. Tentunya masih banyak celah untuk peningkatan perbaikan yang menerus (continuous improvement) untuk menempatkan perusahaan di posisi yang mampu bersaing di tengah situasi pasar yang masih sangat menantang.



Edisi kali ini menampilkan semangat team Business Unit (BU) Sumatra yang melakukan perjalanan ke gunung Dempo di provinsi Sumatera Selatan untuk lebih memperkuat kerjasama team, menambah ketangguhan, dan meningkatkan kepedulian pada pengelolaan lingkungan. Kesemuanya itu diperlukan untuk menjalankan penambangan yang berkelanjutan.

Perwakilan dari seluruh BU dan HSE corporate juga telah mengadakan bimbingan teknis dan rapat koordinasi untuk penyelarasan (allignment) program HSE tahun 2026 guna persiapan memasuki tahun 2026 yang makin banyak tantangannya. Sesi pemanfaatan data untuk menunjang kepemimpinan yang efektif dan berpola pikir bertumbuh (growth mindset) menjadi perhatian dan komitmen kita di langkah berikutnya.

Cerita pengalaman saat mengikuti pelatihan “public speaking” perlu disimak, karena ternyata walau kita semua merasa sudah bisa berkomunikasi, ada trik-trik tertentu yang dapat memperkuat ketrampilan berkomunikasi agar orang yang kita ajak berkomunikasi bisa lebih paham dan membuat mereka bergerak ke arah yang lebih baik.

Team redaksi juga menampilkan artikel dari team site tentang keselamatan di area disposal dan pengelolaan ban yang merupakan dua dari 14 aturan baku (Golden Rules) yang harus selalu kita ingat, kita pahami, dan kita patuhi agar semua selamat semua bahagia dan MENTARI kita tercapai.

Akhir kata, selamat Natal bagi rekan-rekan yang merayakan dan selamat menjelang tahun baru 2026. Semoga dengan semangat baru kita semua mendapat berkah sehat, selamat, bahagia.

Salam Selamat,
Tim Redaksi Bulletin HSEC



Safety Alignment Meeting

Artikel oleh: Ramagit Darmawan – HSE Corporate GEMS



Gambar 1. Pemaparan sharing session oleh para narasumber

Industri tambang batubara Indonesia saat ini menghadapi tantangan yang semakin besar, diantaranya perang tarif internasional, penggunaan sumber energi terbarukan, kebijakan tentang sustainability, dan lainnya. Hal ini memicu pelaku industri harus lebih aktif melakukan terobosan (inovasi) untuk menjaga keberlangsungan bisnis dengan cara yang lebih efisien dan efektif.

Beberapa inovasi yang bisa dilakukan adalah dengan peningkatan kapasitas pekerja, mengoptimalkan penggunaan sumber daya, dan peningkatan kinerja keselamatan untuk mengurangi kecelakaan.

Safety alignment meeting ini digagas direktorat HSE Corporate untuk menyelaraskan dan mensinergikan program Keselamatan 2026 di semua site, agar program kerja lebih efektif dalam mencapai target, penggunaan sumber daya yang lebih efisien, serta memberi pemahaman pada leader tentang peran dan tanggung jawabnya dalam menjalankan program keselamatan menuju "safe production" atau berproduksi dengan aman.

Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 4 dan 5 Desember 2025, bertempat di kota Jambi. Hadirin merupakan perwakilan masing-masing site, para KTT, team HSE Corporate, Pak Supandi dan team sebagai nara sumber "kekuatan Data" dari BIB dan nara sumber "safety leadership" Bp. Dwi Pujiarso dari IndoSHE.



Gambar 2. Antusiasme peserta saat pemaparan materi dari narasumber.

Penyelarasan program HSE 2026 dari semua site mencakup penetapan parameter dan strategi pencapaian KPI HSE 2026, mengoptimalkan peran pengawas. Fokus utamanya adalah membangun komitmen adaptasi terhadap perubahan dan menghasilkan langkah konkret (key takeaway) untuk diimplementasikan di area operasional.



Gambar 3. Diskusi Kelompok membahas KPI 2026



Gambar 4. Pemaparan hasil diskusi dari PT. BIB

Bapak Herbin Sitorus, sebagai BU Head Sumatra, membuka acara hari pertama ini dengan mengajak kita semua mempunyai pola pikir "Growth Mindset" atau pola pikir bertumbuh untuk mampu menyikapi kondisi masa sekarang yang selalu berubah-ubah. Dilanjutkan paparan safety performance 2025 serta rencana program 2026 oleh GM HSEC, Bapak Adrianus Darmawan.

Sesi berikutnya yang diampu oleh GM HSE PT. BIB, Bapak Supandi, menampilkan kuatnya data jika diolah dengan benar akan membuat fungsi pengawasan lebih efektif atau lebih tajam dan terarah yang akan mampu meningkatkan kinerja keselamatan di lapangan.

Sesi diskusi berikutnya menghasilkan kesepakatan parameter KPI dan strategi perncapaian tahun 2026 yang mencakup penetapan target LTIFR dan TIFR di setiap unit, peningkatan kualitas audit SMKP, tindak lanjut hasil penilaian PKKP, serta optimalisasi program SAP yang berfokus pada kuantitas dan kualitas laporan. Selain itu, disepakati pula pemenuhan jadwal dan hasil pelatihan internal, penyelesaian IBPR dengan metode baru, kepatuhan audit CSMS, penguatan kompetensi pengawas untuk memastikan keamanan area kerja, serta peningkatan implementasi digitalisasi iSafe di lapangan.

Pada akhir sesi hari pertama, dirangkum butir-butir hasil pertemuan (Key Takeaway Points) yang harus disampaikan oleh peserta pada seluruh team di lapangan. Butir-butir tersebut disampaikan oleh Ibu Retno sekaligus menutup pertemuan hari pertama.



Gambar 5. Penutupan hari pertama Safety Alignment oleh Ibu Retno

Sesi hari kedua, diisi dengan paparan Safety Leadership oleh Bapak Dwi Pujiarso. Industri tambang tidak dapat dipisahkan dari Sumber Daya Manusia, perlu ketrampilan kepemimpinan atau "leadership" yang menekankan bahwa alignment memerlukan kesamaan nilai, komitmen, standar, ritme, dan tujuan melalui pelibatan yang berfokus pada rasa memiliki, rasa dihargai, dan akuntabilitas (tanggung gugat).

Penekankan optimalisasi peran pengawas sebagai subjek utama yang berfungsi sebagai penjaga kontrol kritis (Guardian of Critical Controls), pemimpin lini depan (Frontline Leader), pengintegrasikan keselamatan dan produksi, pelatih (Coach) bagi kru, serta penjamin lini pertama (First Line of Assurance) dalam memastikan bahaya teridentifikasi, terkendali, dan terlapor sesuai standar.

Kemampuan memimpin dan mengelola sumberdaya yang ada inilah kunci tercapainya "Safe Production" - untuk menjaga perusahaan tetap aman, nyaman, mampu bersaing, dan kuat menghadapi tantangan dalam perjalanan proses produksinya.



Kegiatan di hari kedua ini ditutup oleh GM Operasional dari KIM Blok yaitu Bapak Yuyu Gumilar yang memberikan penegasan dan penguatan kepada semua peserta meeting akan pentingnya komitmen dalam menjalankan program-program penyelarasan yang telah disepakati dan kualitas kepengawasan di lapangan.

Pelatihan Public Speaking bersama e EASYTOSPEAK

Artikel oleh: Brigitta Prajati – CSR & External Relations Sr Specialist



Gambar 1. Praktek Public Speaking ibu Brigitta Prajati

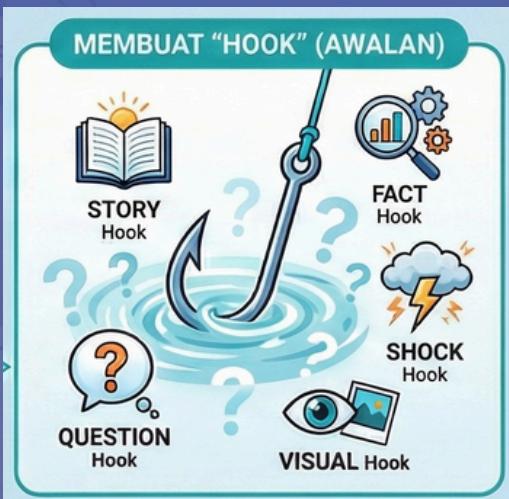
Belum lama ini, Rabu 29 Oktober 2025, berlokasi di Sinarmas Land Plaza Tower II, saya bersama 21 rekan lainnya, mengikuti Pelatihan Public Speaking yang diselenggarakan oleh HSE Corporate Sinar Mas Mining berpartner dengan konsultan "Easy to Speak". Sejak awal pelatihan dimulai, ibaratnya gelas kosong, saya langsung cepat terisi, melihat pembawaan professional trainer coach Nugie Al Afgani yang panggilan dekatnya "Kang Nugie" yang sangat interaktif, penuh makna, relevan, hangat dan mudah menyulut antusiasme para peserta Pelatihan. Bersama sang MC "Mas Purwa" keseluruhan pelatihan mengalir lancar dan sampai sore hari semua peserta masih semangat.

Di awal pelatihan Kang Nugie mengutip salah satu nasihat Tokoh Nasional Ki Hajar Dewantara "setiap orang adalah guru, setiap tempat adalah kelas, dan setiap waktu adalah pembelajaran." Kalimat ini mengingatkan betapa saya bersyukur bisa diberikan kesempatan belajar, satu kelas dengan rekan-rekan yang hebat dan bertemu dengan Guru atau Coach Public Speaking yang handal yang tidak hanya memberikan dampak yang sangat positif bagi pekerjaan saya namun juga pada pribadi saya secara keseluruhan.

Banyak pelajaran baru yang membuat saya lebih paham dalam berkomunikasi, diantaranya mengenai perbedaan otak sadar dan otak bawah sadar yang kita perlu tahu agar konteks dan konten yang kita sampaikan efektif, cara mengaktifkan Reticular Activating System (RAS) sebagai filter menyaring informasi, termasuk beberapa tips diantaranya menghindari kata "harus" dan "sulit".

Public Speaking tidak hanya menyampaikan kata, tetapi juga seluruh "pikiran", "perasaan" dan "fisiologi atau bahasa tubuh" (thoughts, emotion and body) untuk meyakinkan peserta. Menyajikan pesan atau logika, melibatkan emosi agar menciptakan antusiasme, empati dan keyakinan, serta melibatkan bahasa tubuh seperti gerakan tangan, ekspresi dan kontak mata untuk memperjelas dan membangun koneksi dengan peserta.

Tips menghadapi sikap peserta juga disampaikan misalkan peserta yang mulai pasif, yang terlalu berisik maupun peserta yang terlihat tegang. Dengan berlatih mengkombinasikan "Words+Tone+Motion" menjadi 100% komunikasi efektif.



Berbagai karakter peserta juga dikenalkan, apakah mereka "the practical", "the analytical", "the empathic", "the dominant", atau "the passive". Dengan memahami peserta kita dapat menggunakan metode yang tepat dalam berbicara agar pesan yang disampaikan relate dengan peserta, menghargai karakter peserta dan mungkin dapat menjadi bahan refleksi bagi peserta untuk "respect", "relate" dan "reflect".

Setiap peserta diberikan kesempatan berbicara di depan kelas di awal sebelum Pelatihan dan di akhir setelah Pelatihan. Hampir semua peserta berhasil mempraktekkan dan Coach Kang Nugie memberikan apresiasi. "Selamat Anda Transform" adalah salah satu dari rangkaian kalimat positif yang saya kenang dan membuat saya terus mau maju dan berkembang.



"Words" menyampaikan makna, "Tone" menyampaikan emosi dan "Motion" memancarkan keyakinan". Latihan juga dilengkapi lagi dengan voice mastery menggunakan powerful voice, smiling voice, artikulasi, intonasi dan aksentuasi. Saya juga belajar bagaimana membuat "hook" di awal ketika berbicara di depan publik, baik dengan "story hook", "fact hook", "questions hook", "shock hook" sampai "visual hook", dan bagaimana mengakhiri dengan cara "call to action", "reflection", "power quote" dan "key words".



Sungguh pengalaman luar biasa dalam pelatihan dari grogi menjadi percaya diri menunjukkan bahwa kemampuan berbicara di depan umum bukanlah sekedar bakat bawaan, melainkan keterampilan yang bisa dan perlu dipelajari dan dikembangkan. Untuk memberikan yang terbaik saya memilih untuk selalu melakukan persiapan dan tidak berhenti untuk berlatih dan berlatih lagi agar mencapai kinerja yang maksimal.

Dengan dunia kerja yang terus berubah, dikelilingi generasi muda dan melihat para pemimpin yang luar biasa, saya tidak ingin berhenti belajar dan belajar agar terus dapat beradaptasi dan menjadi bagian dari setiap perubahan yang positif. "Mulai hari ini, saya siap untuk menghadirkan komunikasi terbaik dalam kehidupan dan mempraktekkan 100% komunikasi dimanapun dan kapanpun sampai saya menjadi versi terbaik dalam kehidupan".

Now I'm Ready To SPEAK!

TYRE MANAGEMENT

sebagai salah satu pencegahan insiden lalu lintas tambang

Artikel oleh: Jaya Kusuma Putra – PT. Chitraparatama site CK KIM



Gambar 1. Proses pemeliharaan ban oleh PT. Chitraparatama di PT CK site PT KIM

Tahukah rekan semua, bahwa harga sebuah ban HD bisa mencapai Rp. 1,2 Miliar? dengan masa pakai normal (usia ban) sekitar 9.511 jam atau setara dengan operasi selama 594 hari. Makin pendek usia ban makin besar biaya yang diperlukan untuk operasi tambang.

Di area tambang, kendaraan angkut bekerja tanpa henti membawa material dari satu lokasi ke lokasi lainnya. Aktivitas ini terlihat rutin, tetapi menyimpan risiko besar—terutama jika kondisi ban tidak dikelola dengan baik.

Ban adalah satu-satunya bagian kendaraan yang bersentuhan langsung dengan jalan, sehingga kondisinya menentukan stabilitas alat, efektivitas pengereman, sampai keselamatan operator. Karena itu, penerapan Tyre Management (pengelolaan ban) bukan lagi sekadar praktik baik, tetapi bagian dari kewajiban hukum sesuai SMKP yang diatur oleh Kementerian ESDM.

Menurut Permen ESDM No. 26/2018 dan Kepmen ESDM No. 1827, setiap perusahaan tambang wajib menerapkan Kaidah Teknik Pertambangan yang baik, termasuk memastikan kendaraan tambang beroperasi dalam kondisi aman. Salah satu elemennya adalah pengelolaan ban, yang secara langsung masuk ke dalam aspek Keselamatan Operasi Pertambangan. Dengan kata lain, Tyre Management bukan hanya urusan operator atau mekanik, melainkan bagian dari pemenuhan regulasi nasional agar terbentuk operasi penambangan yang aman dan nyaman bagi semua pekerja.

Tyre Management sendiri mencakup seluruh proses mulai dari pemilihan ban, inspeksi, pemeliharaan, perbaikan, pengendalian tekanan angin, hingga penggantian ban sesuai standar. Di tambang, tekanan kerja yang tinggi, temperatur panas, beban berat, dan kondisi permukaan jalan ekstrem membuat ban bekerja jauh lebih keras dibanding kendaraan umum. Ketika ban tidak layak, berbagai risiko bisa terjadi: ban pecah di kecepatan tinggi, kendaraan hilang kendali, pengereman tidak optimal, unit tergelincir di jalan licin, hingga kecelakaan fatal.

Salah satu faktor penting adalah tekanan angin. Tekanan yang terlalu rendah menyebabkan ban cepat panas, overflex, mudah pecah, dan membuat konsumsi bahan bakar meningkat. Sebaliknya, tekanan terlalu tinggi membuat cengkeraman ke permukaan jalan akan berkurang dan ban lebih mudah slip. Regulasi ESDM mewajibkan perusahaan memastikan standar teknis kendaraan sesuai rekomendasi pabrikan, termasuk standard tekanan dan batasan beban operasi. Ini menunjukkan bahwa pengelolaan tekanan ban adalah bagian langsung dari pemenuhan SMKP.

Peran operator menjadi sangat vital. Sebagai "pengguna utama" alat berat, operator diwajibkan melakukan pemeriksaan di awal shift atau *pre-start check*, termasuk memeriksa tekanan ban, kondisi tapak, juga jika ada kondisi yang tidak normal, misalkan ada sobekan, retakan, benjolan, dan velg (pelek). Jika terlihat hal-hal tidak normal di atas, segera lapor ke atasan dan mekanik.

Temuan kecil sekalipun harus dilaporkan sebelum unit digunakan. Kepatuhan operator terhadap langkah sederhana ini merupakan bagian dari implementasi SMKP pada tingkat perorangan. Sebuah kewajiban keterlibatan pekerja untuk memastikan dirinya dan rekan kerja tetap aman.

Contoh kasus lapangan menunjukkan bahwa banyak insiden berawal dari masalah kecil: tekanan angin lebih rendah dari spesifikasi, sobekan kecil pada bagian pinggir ban, atau munculnya benjolan di ban. Jika diabaikan, risiko kehilangan kontrol bisa menyebabkan kecelakaan di jalan hauling. Sebaliknya, pelaporan cepat dan penanganan tepat mampu mencegah insiden besar.



Gambar 2. Proses perbaikan ban menggunakan tyre barier

Di sisi lain, pengawas dan tim maintenance memegang peran pendukung strategis. Pengawas memastikan SOP dipahami dan dipatuhi, mengevaluasi risiko lapangan, dan memberikan arahan keselamatan. Tim maintenance melakukan perbaikan, penggantian, dan pengaturan tekanan sesuai standar OEM. Sinergi antara operator, pengawas, dan maintenance adalah bentuk penerapan prinsip tata laksana (*governance*) dalam *Good Mining Practice*, sebagaimana diminta oleh regulasi ESDM.



Gambar 3. Proses pemasangan dan penyesuaian ban HD di lapangan



Gambar 4. Proses pengecekan tekanan angin pada ban HD di lapangan menggunakan alat kompresor ban

Pengelolaan ban yang benar meliputi :

- Tekanan ban sesuai spesiifikasi,
- Inspeksi harian dan mingguan,
- Pengukuran suhu ban,
- Penerapan kecepatan kendaraan sesuai kelas jalan,
- Pelatihan teknik mengemudi aman,
- dan yang tidak kalah penting pemeliharaan jalan angkut sesuai prosedur.

Semua ini tidak hanya meningkatkan umur ban, tetapi juga memenuhi tuntutan SMKP dalam menjaga keselamatan operasi yaitu nyawa pekerja dan keberlanjutan perusahaan.

Pada akhirnya, Tyre Management adalah investasi keselamatan. Ia melindungi operator, mencegah insiden, mendukung produksi, dan memastikan perusahaan memenuhi regulasi ESDM.

Dengan ban yang sehat, kendaraan stabil, jalan hauling lebih aman, dan seluruh pekerja dapat pulang dengan selamat dan **MENTARI** seluruh karyawan tercapai.

Karena keselamatan tambang dimulai dari titik kontak terkecil, ban yang dikelola dengan benar.



Disposal Aman, Tambang Selamat: Peran Kita Semua di Area Penimbunan

Artikel oleh: M. Fadel PT.BSL & Eko Hadi Petrosea



Gambar 1. Area disposal PT. BSL (tampak atas - diambil menggunakan drone)

Area penimbunan atau disposal di tambang adalah salah satu lokasi yang terlihat sederhana, tetapi sebenarnya memiliki risiko tinggi. Di sinilah material buangan seperti overburden atau batuan penutup ditumpuk untuk membentuk bukit timbunan baru. Aktivitasnya berlangsung sepanjang hari, melibatkan banyak alat berat, operator, pengawas, surveyor, hingga tim geoteknik. Karena itu, keselamatan di area ini bukan hanya urusan satu orang—tetapi tanggung jawab kita semua.

Di disposal, pekerjaan utama yang dilakukan antara lain dumping material oleh dump truck atau HD, perataan atau dozing oleh bulldozer, pemantauan stabilitas lereng, dan pengaturan drainase agar tidak terjadi genangan. Setiap pekerjaan ini memiliki perannya masing-masing, tetapi semuanya saling berkaitan. Jika salah satu bagian tidak dilakukan dengan benar, risiko kecelakaan bisa meningkat drastis.

Karena itu, kestabilan lereng menjadi aspek yang sangat penting. Lereng yang tampak aman bisa saja berubah berbahaya setelah hujan deras karena tanah menjadi jenuh air dan kehilangan kekuatan. Air yang terperangkap di dalam material meningkatkan tekanan dan bisa memicu runtuhan tiba-tiba. Di sisi lain, hujan juga membuat jalan licin, pandangan terbatas, dan pergerakan alat berat menjadi lebih sulit. Situasi seperti ini menuntut operator untuk lebih waspada dan selalu mengikuti instruksi pengawas.

Risiko paling umum adalah terperosok atau jatuhnya alat berat ketika berada terlalu dekat dengan bibir lereng. Permukaan yang tidak rata, gembur, atau licin juga dapat membuat alat tergelincir dan terbalik. Selain itu, potensi longsor lereng menjadi risiko terbesar yang bisa mengancam nyawa pekerja yang berada di atas maupun di bawah area dumping. Debu tebal, panas, dan jarak pandang buruk ikut memperburuk kondisi kerja dan mengganggu komunikasi antar operator.

Untuk mencegah kecelakaan, pekerja memiliki beberapa langkah sederhana tetapi sangat efektif. Pertama, pengawas memeriksa area disposal untuk memastikan lokasi siap dan aman digunakan. Kedua, selalu patuhi SOP kerja dan instruksi dari pengawas. Ketiga, operator melakukan pengecekan rutin atau P2H pada alat sebelum mulai bekerja—pastikan stir, rem, lampu, ban, dan indikator aman. Keempat, jaga jarak aman dari bibir lereng, ikuti “*dump limiter*” dan perhatikan kondisi permukaan. Jika terlihat retak, ambles, atau ada bagian yang mencurigakan, segera hentikan kegiatan dan laporkan. Komunikasi menjadi kunci, terutama saat akan melakukan dumping. Koordinasi yang baik mencegah tabrakan, salah posisi, atau mis-manuver antar alat berat.

Selain itu, disiplin lalu lintas alat sangat penting. Area disposal biasanya memiliki rambu khusus seperti jalur satu arah, batas kecepatan, dan titik berhenti aman. Ikuti aturan ini agar alur kerja tetap teratur dan tidak saling mengganggu. Ingat bahwa alat berat memiliki blind spot besar, operator tidak selalu melihat Anda atau alat lain di sekitarnya.

Di tengah padatnya aktivitas, budaya saling mengingatkan satu sama lain menjadi kekuatan besar. Banyak insiden di lapangan bisa dicegah hanya karena ada rekan yang berkata, **“Pak, terlalu dekat dengan lereng,”** atau **“Mas, kondisi tanah di depan kelihatan tidak stabil.”** Budaya peduli ini menciptakan lingkungan kerja yang aman, di mana semua orang merasa bertanggung jawab terhadap keselamatan bersama.

Pada akhirnya, disposal yang aman bukan hanya soal teknik geoteknik atau SOP, tetapi soal kebiasaan kita untuk bekerja dengan aman setiap hari. Setiap operator, pengawas, surveyor, dan petugas K3 memiliki peran vital dalam memastikan area penimbunan selalu stabil, rapi, dan aman. Dengan kesadaran dan disiplin bersama, kita dapat memastikan bahwa setiap perjalanan dumping berakhir dengan aman—and setiap pekerja dapat pulang dengan selamat.

PESAN PARA KTT TENTANG GOLDEN RULES

Pak Hardy Tambunan – KTT MAL

Keselamatan merupakan tanggung jawab seluruh individu yang berada di area tambang. Dengan kedisiplinan, komunikasi yang efektif, dan kepedulian terhadap sesama pekerja, setiap aktivitas operasional dapat terlaksana secara selamat, efisien, dan berkelanjutan. Golden Rules berfungsi sebagai pedoman fundamental yang wajib dipatuhi oleh seluruh pekerja untuk memastikan setiap orang dapat bekerja secara aman dan kembali ke rumah dengan selamat.

Manajemen menyatakan komitmen penuh dalam mendukung penerapan Golden Rules melalui penyediaan fasilitas yang aman, program pelatihan yang memadai, serta pengawasan yang konsisten. Komitmen ini juga diwujudkan melalui pemberian teladan perilaku kerja yang aman serta pemenuhan informasi dan sumber daya yang diperlukan bagi setiap pekerja.

Mari menjadikan Golden Rules sebagai budaya kerja. Hentikan pekerjaan apabila tidak aman, patuhi seluruh prosedur, lindungi diri dan rekan kerja, serta laporan setiap kondisi tidak aman. Dengan kedisiplinan kolektif, kita dapat menciptakan lingkungan kerja yang aman dan berkelanjutan.



Pak Petra Tambunan – KTT BSL

Saya ingin menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya atas perjalanan kita dalam persiapan untuk implementasi program Golden Rules Keselamatan sepanjang 2025. Kita, BSL dan Mitra Kerja telah membuktikan bahwa ketika kita bergerak bersama, kita mampu membangun budaya kerja yang kuat dan bermakna. Setiap persiapan, setiap langkah kecil, dan setiap komitmen yang kita wujudkan adalah investasi bagi masa depan kita. Saya ingin menekankan bahwa tanggal 1 Januari 2026 adalah hari dimulainya kita memberlakukan Golden Rules Keselamatan secara sepenuhnya. Atas hal tersebut marilah kita membawa semangat itu lebih jauh—menjadikan keselamatan sebagai nilai yang hidup dalam setiap tindakan. Saya mengajak seluruh karyawan untuk terus mendukung program ini dengan hati dan integritas. Bersama, kita ciptakan lingkungan kerja yang selamat, unggul, dan berkontribusi besar dalam operasi kerja kita, sehingga dapat tercapai MENTARI yang kita harapkan.

Pak Muhammad Yadi – KTT KIM BLOK

Rekan-rekan KIM dan Mitra Kerja yang saya banggakan, perjalanan kita mempersiapkan implementasi Golden Rules Keselamatan sepanjang 2025 adalah bukti bahwa kita mampu berubah, tumbuh, dan maju bersama. Semua persiapan yang telah kita lakukan menunjukkan bahwa keselamatan bukan hanya kewajiban, tetapi komitmen moral untuk melindungi diri, rekan kerja, dan masa depan perusahaan. Memasuki tahun 2026, marilah kita tingkatkan energi, dedikasi, dan rasakepemilikan terhadap program ini. Perlu saya tegaskan kembali bahwa tanggal 1 Januari 2026 merupakan Kick Off Golden Rules di area operasi KIM Blok. Saya mengajak seluruh karyawan KIM dan Mitra Kerja untuk terus mendukung dan menjalankan Golden Rules dengan sepenuh hati. Dengan kebersamaan dan semangat positif, kita wujudkan lingkungan kerja yang aman, tangguh, sejahtera dan mewujudkan MENTARI bagi kita semua.





PENYELARASAN PEMAHAMAN AUDITOR SMKP

MELALUI BIMBINGAN TEKNIS INTERNAL AUDIT SMKP DAN PENILAIAN KINERJA KESELAMATAN PERTAMBANGAN (PKKP).

Artikel oleh: Defry Purwadin Putra – HSE Corporate

Pada tanggal 28 Oktober 2025, PT Golden Energy Mines (GEMS) melalui HSE Corporate kembali menunjukkan komitmennya dalam memperkuat budaya keselamatan pertambangan melalui pelaksanaan Bimbingan Teknis (BimTek) Internal Audit SMKP dan Penilaian Kinerja Keselamatan Pertambangan (PKKP). Kegiatan ini menjadi momentum penting dalam penyegaran pemahaman auditor internal, sekaligus penyelarasan pemahaman terhadap standar audit Sistem Manajemen Keselamatan Pertambangan (SMKP) dan Penilaian Kinerja Keselamatan Pertambangan (PKKP) / Safety Maturity Level (SML) sesuai dengan Peraturan Menteri ESDM Nomor 26 Tahun 2018 dan Petunjuk Teknis yang tertuang dalam Kepdirjen Minerba serta Kepdirjen Minerba. Pelaksanaan audit internal SMKP dan penilaian PKKP yang menuntut konsistensi, ketelitian, dan kompetensi yang mumpuni.

Untuk memastikan penyegaran pemahaman berlangsung efektif, kegiatan ini menghadirkan para Inspektur Tambang Kementerian ESDM sebagai pembicara utama, yaitu Bapak Dean Andreas Simorangkir, S.T., M.B.A., Bapak Rian Arif Wirawan, S.T., Bapak Rinaldi Yudha Pratama, S.T., M.Eng., dan Bapak Topan Satria Gumilang, S.T. Kehadiran mereka memberikan nilai tinggi bagi peserta, mengingat para inspektur merupakan pihak yang memiliki kewenangan langsung dalam pembinaan teknis keselamatan pertambangan. Dalam pemaparannya, para inspektur menekankan pentingnya kemampuan menafsirkan rubrik penilaian secara tepat, keselarasan antara auditor internal dengan standar penerapan kaidah pertambangan yang baik serta pembelajaran dari kesalahan umum yang terjadi dalam Audit SMKP & penilaian PKKP.

Selama sesi berlangsung, suasana diskusi antara narasumber dan peserta berjalan secara interaktif. Para peserta memanfaatkan sesi tanya jawab untuk menyampaikan berbagai tantangan nyata yang mereka hadapi di lapangan, mulai dari perbedaan interpretasi sub elemen SMKP & indikator PKKP hingga kesulitan dalam penyusunan laporan yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan Peraturan perundangan. Narasumber memberikan arahan teknis yang sangat aplikatif, termasuk praktik-praktik terbaik yang dapat digunakan demi meningkatkan kualitas audit SMKP dan efektivitas penilaian PKKP.

Kegiatan ini diikuti oleh 28 peserta dari seluruh site dalam Grup Sinarmas Mining. Sebagian besar peserta merupakan Auditor Internal terregister dan lainnya merupakan tim utama penilaian PKKP di masing-masing site.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh Bapak Rinaldi Yudha Pratama

Komposisi peserta yang beragam membuat kegiatan ini tidak hanya sekadar bimbingan teknis, tetapi juga ruang untuk menyatukan persepsi antar unit agar memiliki standar kerja yang seragam. Banyak peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini membantu memperkuat pemahaman mengenai apa yang menjadi fokus utama audit SMKP, bagaimana menyusun program audit yang spesifik, bagaimana menyajikan laporan audit SMKP yang lebih akurat dan komprehensif serta pelaksanaan PKKP yang dapat memberikan nilai tambah untuk perusahaan. Sekaligus memperkuat kepercayaan diri para auditor internal dalam menjalankan peran strategisnya.

Dengan pemahaman yang lebih terstruktur dan akses langsung pada pembina teknis nasional, peserta menjadi lebih siap menjalankan audit yang berkualitas, objektif, dan sejalan dengan ekspektasi regulator. HSE Corporate GEMS menegaskan bahwa kegiatan seperti ini akan terus menjadi bagian penting dari strategi peningkatan kompetensi, sebagai upaya menjaga operasional yang aman, patuh, dan berkelanjutan.



PERENCANAAN KESELAMATAN PERTAMBANGAN

Artikel oleh: Endriko P Sembiring – PT MAL

Didalam dunia pertambangan kerap kali kita mendengar istilah perencanaan yang menurut Keputusan Menteri ESDM No.1827/ K / 30/ MEM/ 2018 Lamp II Hal 60-63 meliputi perencanaan batas akhir tambang (LOM), Perencanaan design tambang, perencanaan produksi dan lainnya yang bertujuan untuk mencapai target produksi tanpa mengesampingkan keselamatan.

Ngomong-ngomong masalah keselamatan, saat ini setiap kegiatan pertambangan harus mengadopsi Sistem Manajemen Keselamatan Pertambangan atau yang kita kenal dengan SMKP yang merupakan kewajiban perusahaan sebagai persyaratan dari pemerintah dalam pengelolaan keselamatan pertambangan yang mencakup peningkatan berkelanjutan dalam upaya untuk mencegah kecelakaan, penyakit akibat kerja, kejadian akibat penyakit tenaga kerja, dan kejadian berbahaya, serta dalam upaya untuk mencegah kerusakan aset dan terhentinya produksi, menciptakan kegiatan operasional tambang yang aman, efisien, dan produktif serta mewujudkan budaya keselamatan pertambangan.

Sebagai perusahaan besar dan berkomitmen terhadap keselamatan karyawannya, PT Manggala Alam Lestari membutuhkan persiapan untuk memenuhi elemen-elemen yang terdapat pada Sistem Keselamatan Pertambangan. Salah satu elemen yang harus dipersiapkan adalah elemen perencanaan.

Perencanaan dapat mencegah dampak aktivitas penambangan misalnya longsor, kecelakaan kerja akibat perencanaan yang kurang baik dan pencemaran lingkungan yaitu:

1. Desain Lereng (Slope Design):

Merancang lereng dengan sudut kemiringan yang stabil dan mempertimbangkan jenis tanah untuk mencegah longsor serta membuat kajian kestabilan lereng.

2. Perencanaan Jalan Tambang:

membuat identifikasi bahaya, penilaian risiko, dan pengendalian serta standar pembuatan jalan tambang dan jalan angkut paling sedikit mengatur: lebar jalan, kemiringan jalan, tanggul pengaman, super elevasi, drainase, jarak antar tikungan, dan rambu-rambu keselamatan.

3. Perencanaan Drainase

Merancang sistem drainase yang efektif untuk mengelola air hujan agar tidak mencemari lingkungan dengan membuat settling pond serta mencegah erosi dan banjir yang dapat memicu longsor.



(Tertuang dalam Kepdirjen Minerba No. 185.K/37.4/DJB/2019)

Sobat tambang, dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa perencanaan pertambangan berkaitan erat dengan perencanaan sistem manajemen keselamatan pertambangan dikarenakan setiap perencanaan pertambangan terdapat aturan atau regulasi yang diatur sedemikian rupa untuk mengurangi angka kecelakaan kerja, kerusakan lingkungan, kerugian ekonomi serta konflik sosial.



Gambar 1. Sebanyak 12 Karyawan PT BSL dan PT KIM melakukan ekspedisi Gunung Dempo

EKSPEDISI GUNUNG DEMPO 3159 MDPL: MENGGAPAI ATAP SUMATERA SELATAN

Artikel oleh: Suratno – PT. KIM

Setiap pendakian selalu membawa cerita, tetapi ekspedisi Gunung Dempo pada 15–18 Agustus 2025 oleh 12 karyawan PT KIM dan PT BSL menghadirkan lebih dari sekadar kisah seru. Ekspedisi bertajuk “Menggapai Atap Sumatera Selatan” ini menjadi perjalanan reflektif yang memperkuat nilai kebersamaan, ketangguhan, kepedulian terhadap lingkungan, dan prinsip keberlanjutan—nilai-nilai yang hari ini menjadi inti penerapan ESG (Environmental, Social, Governance) di industri pertambangan.

Perjalanan dimulai melalui rute panjang menuju Pagaralam, ditemani hujan deras, kabut tebal, dan kondisi jalan yang berubah-ubah. Tantangan ini mengingatkan pada realitas pertambangan, di mana kondisi lapangan sering tidak ideal dan mengharuskan pekerja tetap disiplin menjalankan prosedur keselamatan. Namun perjalanan ini juga menunjukkan bahwa manusia dan alam harus berjalan beriringan. Menghormati kondisi alam dan beradaptasi dengan bijak adalah fondasi dari aspek Environmental dalam ESG.

Pendakian dari Kampung 4 membawa tim menyusuri kebun teh, hutan berakut, dan jalur terjal tanpa banyak ruang istirahat. Ini bukan hanya latihan fisik, tetapi latihan mental tentang bagaimana kita, sebagai insan pertambangan, harus bersiap menghadapi tantangan operasional. Jalur pendakian yang perlu dijaga, tidak boleh dirusak, tidak boleh ditinggali sampah, menjadi pengingat bahwa operasi tambang pun harus mengutamakan pengelolaan lingkungan yang bijak—mulai dari penataan lahan, kontrol erosi, hingga reklamasi.

17 Agustus 2025:
Summit ke Puncak Merapi
Dempo (3.173 mdpl) dilanjutkan
upacara bendera.

Pendakian:
Dimulai dari **Kampung 4** (kebun
teh & hutan), tiba di area camp
saat hari sudah gelap.



Perjalanan Turun:
Kembali turun menyusuri
medan licin, hujan, dan
jalur yang padat.

Perjalanan Awal:
Menuju Pagaralam menembus
hujan deras dan kabut tebal.

Peta alur perjalanan ekspedisi Gunung Dempo

Saat seluruh tim tiba di camp area setelah gelap, kehangatan tenda yang menyala menjadi simbol kekuatannya aspek Social dalam ESG: kebersamaan, saling mendukung, dan memastikan semua anggota tim berada dalam kondisi aman. Sama halnya di tambang, keberhasilan operasi tidak hanya ditentukan oleh teknologi atau alat berat, tetapi oleh budaya saling peduli dan komunikasi yang kuat antarpekerja.

Perjalanan menuju puncak Merapi Gunung Dempo pada 17 Agustus 2025 lalu menjadi puncak emosional ekspedisi. Upacara bendera di ketinggian 3.173 mdpl bukan hanya simbol nasionalisme, tetapi refleksi bahwa pekerja tambang juga memiliki kontribusi strategis dalam pembangunan negeri. Mengelola sumber daya secara bertanggung jawab, menempatkan keselamatan sebagai prioritas, serta membangun hubungan yang baik dengan masyarakat sekitar adalah bagian penting dari pembangunan yang berkelanjutan.



Tim tiba di puncak Gunung Dempo



Pemandangan Gunung Dempo dari puncak

Selama perjalanan turun, cuaca hujan, medan licin, dan padatnya pendaki mengajarkan nilai-nilai Governance: disiplin mengikuti jalur, mematuhi arahan pemandu, dan memastikan setiap keputusan dilakukan dengan pertimbangan risiko. Inilah prinsip yang juga memastikan tambang tetap beroperasi dengan aman, patuh regulasi, dan minim insiden.

Akhirnya, ekspedisi ini membuktikan bahwa kegiatan alam seperti pendakian mampu menanamkan nilai-nilai ESG secara alami: menjaga lingkungan, menguatkan hubungan antarindividu, membangun kedisiplinan, serta memperkuat tata kelola diri. Nilai-nilai yang sama dibutuhkan di dunia pertambangan untuk memastikan operasi yang selamat, berkelanjutan, dan memberi manfaat bagi banyak pihak.

Gunung mengajarkan bahwa puncak hanya dapat diraih jika langkah kita teratur, saling menopang, dan menghormati alam. Di tambang, prinsip yang sama memastikan bahwa kita dapat terus bekerja produktif tanpa mengorbankan keselamatan dan keberlanjutan. Karena ketika kita menjaga alam, sesungguhnya kita sedang menjaga masa depan tambang itu sendiri.

Bagi masyarakat Pagaralam, kedatangan tim bukan hanya wisata biasa. Interaksi yang hangat, dukungan logistik, dan penghormatan terhadap budaya lokal mencerminkan upaya menjaga hubungan baik dengan masyarakat—nilai penting dalam pilar Social Responsibility.



Tim berfoto bersama setelah pengibaran bendera merah putih di puncak

Lemak Tak Selalu Jahat, Tapi Bisa Diam-Diam Menyerang!

Artikel oleh: Meilynna Nyomanto – HSE Corporate

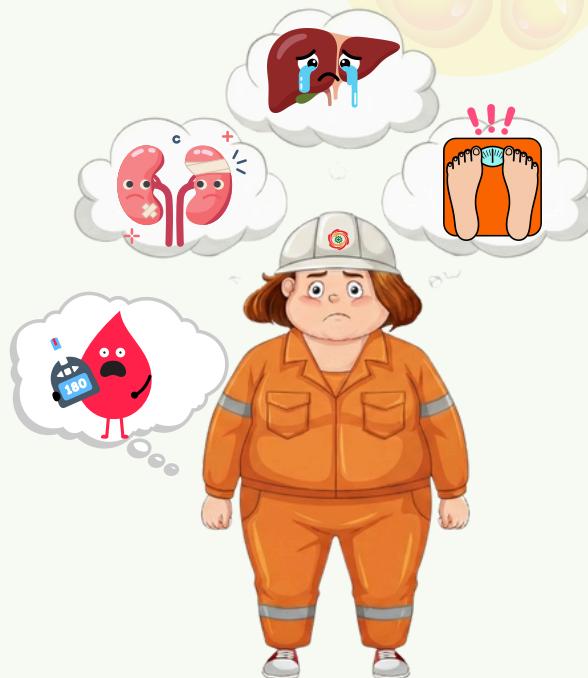
MENGAPA KELEBIHAN LEMAK BISA JADI MUSUH UTAMA KESEHATAN PEKERJA TAMBANG?

Saat bekerja di lapangan tambang yang menuntut tenaga ekstra, banyak dari kita merasa tubuh kuat dan sehat hanya karena aktif bergerak. Namun tanpa disadari, kelebihan lemak tubuh bisa tetap mengintai, terutama jika pola makan tinggi kalori tidak diimbangi dengan pengaturan gizi yang baik. Untuk pekerja tambang yang aktivitasnya padat dan sering disertai jadwal makan tidak teratur, lemak berlebih menjadi masalah kesehatan yang sering diabaikan. Padahal, penumpukan lemak tidak hanya berdampak pada penampilan, tetapi juga mengganggu fungsi organ penting dan meningkatkan risiko penyakit serius.

1. OBESITAS: TITIK AWAL MASALAH SERIUS

Penumpukan lemak, terutama di area perut, menyebabkan Kegemukan (obesitas). Kondisi ini menjadi pintu masuk bagi berbagai penyakit kronis. Menurut data WHO, seseorang dikategorikan obesitas jika indeks massa tubuh (IMT) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$. Masalahnya, di lapangan tambang, pola makan tinggi karbohidrat dan kurangnya makan sayur sering membuat kalori masuk lebih banyak daripada yang dibakar.

Contohnya, pekerja shift malam cenderung sering makan berat di waktu tidak teratur dan kurang tidur. Akibatnya, metabolisme melambat dan berat badan meningkat tanpa disadari. Menurut WHO (2023), obesitas meningkatkan risiko penyakit kronis hingga 3 kali lipat dibanding individu dengan berat badan normal.



2. PENYAKIT JANTUNG DAN STROKE: AKIBAT LEMAK JAHAT YANG MENUMPUK

Lemak jenuh dan lemak trans meningkatkan kolesterol jahat (LDL) serta trigliserida dalam darah. tumpukan lemak yang menempel di pembuluh darah menyebabkan aliran darah terhambat, dan risiko serangan jantung atau stroke meningkat. Kebiasaan sarapan dengan gorengan dan kopi manis dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL). Menurut Harvard Health Publishing (2022), lemak trans meningkatkan risiko penyakit jantung hingga 21%. Dalam jangka panjang, terjadi penumpukan plak di arteri. Secara perlahan biasakan untuk mulai membatasi konsumsi gorengan, santan kental, serta makanan olahan tinggi lemak. Hal tersebut bisa menjadi langkah kecil tapi penting dilakukan secara teratur bagi kesehatan jantung.

Cegah dengan mengganti lemak jahat dari santan kental dan gorengan dengan lemak baik seperti ikan, alpukat, dan kacang-kacangan. Di pagi hari atau sore setelah jam kerja berakhir lakukan olah raga ringan sampai sedang selama 30 menit per hari, misalkan jalan kaki keliling mess, senam ringan, atau lari-lari kecil.

3. DIABETES TIPE 2: SAAT TUBUH TAK LAGI TANGGAP PADA INSULIN

Kelebihan lemak membuat tubuh tidak peka terhadap insulin — hormon pengatur gula darah. Akibatnya, kadar gula naik dan risiko diabetes tipe 2 meningkat. Kondisi ini umum terjadi pada pekerja tambang dengan pola makan tinggi gula, seperti minuman energi dan kopi/teh manis berulang kali dalam sehari. Kemenkes RI (2022) mencatat 1 dari 10 pekerja usia produktif di Indonesia berisiko diabetes tipe 2 akibat konsumsi gula berlebih. Banyak pekerja site mengandalkan minuman energi tinggi gula untuk “menjaga stamina”. Tanpa disadari, asupan gula berlebihan membuat tubuh menjadi resisten terhadap insulin.

4. GANGGUAN PERNAPASAN DAN TIDUR

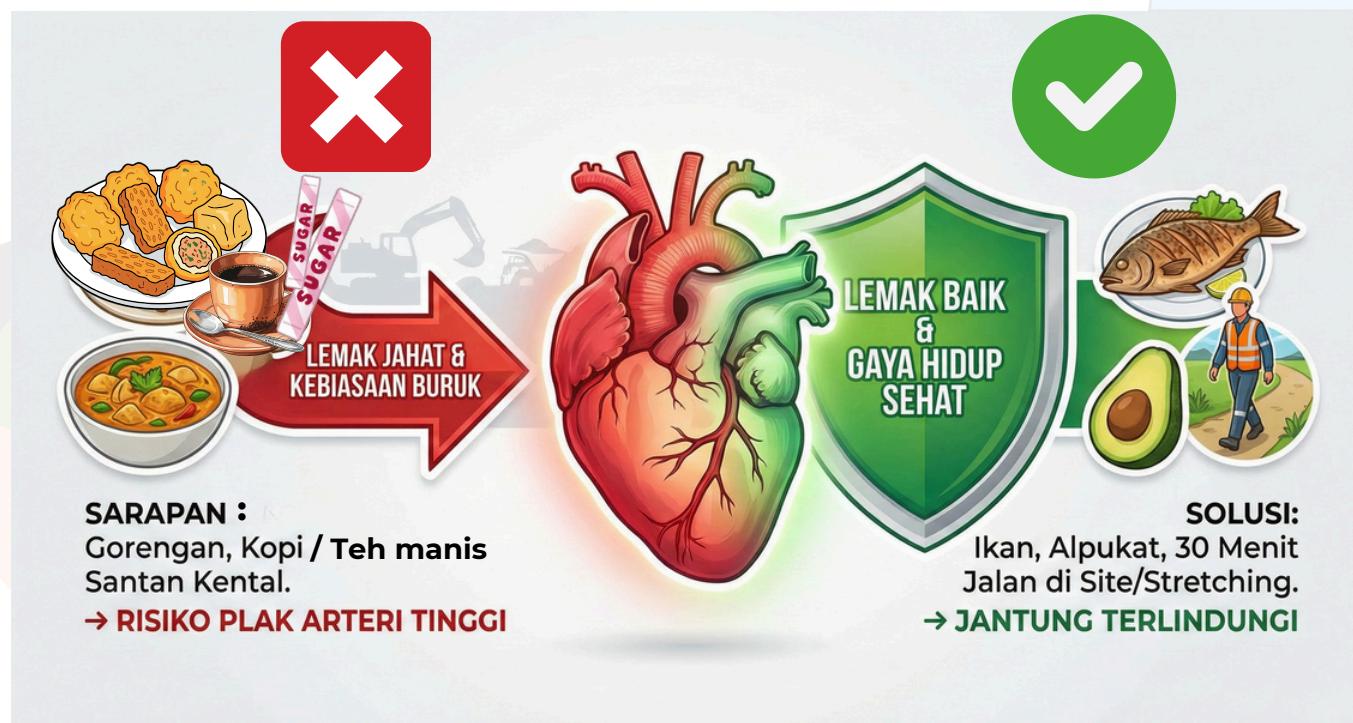
Lemak di sekitar dada dan perut bisa membatasi ruang gerak paru-paru, memperburuk asma dan menimbulkan *sleep apnea* (henti napas saat tidur). Gejalanya sering tak disadari: saat tidur mendengkur keras, terbangun tiba-tiba, atau selalu merasa lelah meski sudah tidur lama. Sebuah penelitian menyatakan bahwa obesitas meningkatkan risiko *sleep apnea* hingga 50%. Contoh sederhana dari *sleep apnea* adalah ngorok keras dan terbangun mendadak—karena timbunan lemak di dada dan leher yang menekan saluran napas. Akibatnya, kelelahan dan kurang fokus di area kerja meningkat.

5. LEMAK DI DALAM ORGAN: MUSUH TAK KASAT MATA

Selain terlihat dari luar, lemak juga bisa menumpuk di hati (*fatty liver*) dan organ pencernaan. Kondisi ini mengganggu fungsi metabolisme dan pembuangan racun tubuh. Bahkan, penelitian menunjukkan hubungan kuat antara obesitas dengan beberapa jenis kanker, seperti kanker hati (sirosis), kanker usus besar, kanker payudara, dan kanker rahim. Hasil pemeriksaan medical check-up tahunan pekerja tambang sering menunjukkan peningkatan enzim hati (SGPT/SGOT) pada pekerja dengan pola makan tinggi lemak dan alkohol. Ini pertanda telah terjadi penumpukan lemak/perlemakan hati (*fatty liver*).

6. SENDI YANG TERTEKAN: OSTEOARTHRITIS

Bagi pekerja tambang yang sering berdiri, berjalan di area tidak rata, atau sering mengangkat beban berat, kelebihan berat badan menambah tekanan pada lutut dan pergelangan kaki. Akibatnya, risiko osteoarthritis (radang sendi) meningkat, membuat gerak tubuh terasa nyeri dan kaku. Operator alat berat dan pekerja lapangan sering mengeluh nyeri lutut akibat posisi duduk lama dan berat badan berlebih. Lemak ekstra pada tubuh menambah tekanan pada sendi lutut dan kaki.





QUIZ BULETIN MENTARI



BULETIN VOLUME KE BERAPA YANG JADI FAVORITMU?

Yuk ikut quiznya dan
menangkan hadiah
menarik voucher
total 1 juta rupiah!!



bit.ly/QuizBuletin2025

POTRET PARA PEMENANG LOMBA SLOGAN

Selamat kepada
pemenang lomba
slogan PT. GEMS



Yovi Adi Saputra
(CK)

Silvyna Aditia (BIB)

1. SPARTAN
2. Cegah bahaya, Selamat Bersama
3. Zero Harm, Full Charm



**INGAT!**

Jaga konsentrasi selama bekerja



Ikuti prosedur keselamatan dengan baik

Periksa unit dan peralatan sebelum digunakan



Jangan terburu-buru menyelesaikan pekerjaan

[hse_corp_gems](#)[hsecorporate](#)[HSE Corporate GEMS](#)**AYOK LAPORKAN INSPEKSI
MELALUI ISAFE**

Setiap pelaksanaan inspeksi dapat mengidentifikasi potensi risiko dan kecelakaan serta menjaga keselamatan pekerja

1



Pelapor dan peserta melakukan inspeksi pada area kerja

2



Jika Pelapor dan Peserta Inspeksi melaporkan temuan maka, PIC akan menerima notifikasi

3



PIC melakukan tindak lanjut

4



Pelapor dan Peserta inspeksi Mereview hasil tindak lanjut dari PIC

[hse_corp_gems](#)[hsecorporate](#)[HSE Corporate GEMS](#)

KONTRIBUTOR BULLETIN HSEC



Terbuka untuk semua karyawan PT Golden Energy Mines



Penerbitan bulletin setiap dua bulan



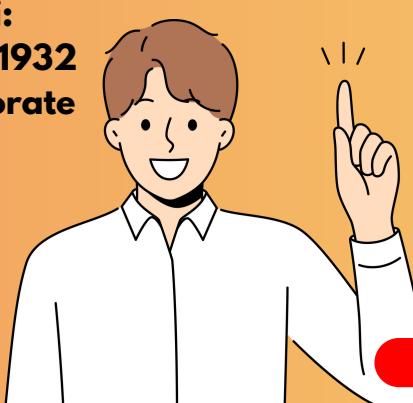
Kriteria penulisan
200 - 250 kata



Dapatkan **merchandise** menarik bagi kontributor terpilih



Konsultasi:
085967101932
HSE Corporate



Tema: Keselamatan kerja, kesehatan, lingkungan, event, pengembangan diri, hobi dan olahraga

Dengan subject:

Kontributor Bulletin HSEC_Tema

Contoh:

Kontributor Bulletin HSEC_K3



Tuliskan cerita menarikmu dan kirimkan ke alamat berikut ini:

mentari.gems@sinarmasmining.com



Waktu pengumpulan:

Maksimal tanggal 10 setiap bulannya



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