

MENTARI

MENGGAJAI TUJUAN AMAN SETIAP HARI

Media Informasi HSEC - Internal Golden Energy Mines



SICANTIK

HAZARD REPORT

MEKANISME PENGADUAN SOSIAL

CSR TAMBANG

Vol 26 / SEPTEMBER 2025

BUKU TAMBANG DAN DAFTAR BUKU KECELAKAAN TAMBANG | INTEGRASI GOLDEN RULES DALAM ISAFE SUMATERA |
ROADSHOW PELATIHAN GOLDEN RULES DI BISNIS UNIT SUMATERA | INTERMITTEN FASTING UNTUK PEKERJA TAMBANG

SEKAPUR SIRIH TIM REDAKSI

SEMANGAT PAGI!

Salam Sehat dan Selamat untuk kita semua, Sahabat MENTARI, kali ini Buletin Vol.26 – September 2025 kembali hadir untuk berbagi wawasan, inspirasi, serta pembelajaran terkait keselamatan dan keberlanjutan di dunia pertambangan.

Edisi kali ini menghadirkan beragam topik menarik yang relevan dengan tantangan operasional dan budaya kerja kita. Dari inovasi teknologi SICANTIK yang memanfaatkan artificial intelligence untuk meningkatkan keselamatan di jalan hauling, hingga penguatan budaya hazard report yang kini semakin mudah dilaporkan dan ditangani melalui aplikasi iSafe Sumatera. Semua ini membuktikan bahwa digitalisasi memberi nilai tambah nyata bagi upaya pencegahan kecelakaan.



Tak kalah penting, kita juga mengulas aspek sosial dan kesehatan. Mulai dari peran mekanisme pengaduan sosial dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dan adil, hingga topik kesehatan terkini seperti intermittent fasting bagi pekerja tambang. Artikel-artikel ini mengingatkan kita bahwa keselamatan bukan hanya soal fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan mental, sosial, dan kesehatan tubuh.

Selain itu, kita menyoroti tanggung jawab pasca-operasi tambang melalui program CSR dan reklamasi, serta pentingnya disiplin dalam pencatatan di Buku Tambang sebagai bentuk kepatuhan regulasi. Semua hal ini adalah bagian dari upaya membangun operasi yang lebih aman, berkelanjutan, dan memberi manfaat bagi masyarakat.

Semoga buletin ini menjadi bahan renungan, pembelajaran, dan motivasi untuk terus menumbuhkan budaya sadar keselamatan di setiap lini kerja kita. Karena keselamatan bukan sekadar kewajiban, melainkan kebutuhan dan tanggung jawab bersama.



**Salam Selamat,
Tim Redaksi Bulletin HSEC**

SICANTIK

(Sistem Camera Analitik)

Pesona AI Untuk Keselamatan Berkendara di Tambang

Artikel oleh: Denis Ramadani – PT BIB & Adrianus Darmawan – HSEC

PT Borneo Indobara (BIB) berkomitmen serius dalam pengelolaan keselamatan pertambangan sejalan dengan peningkatan produksi yang optimal dan efisien. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah pengelolaan keselamatan pada kegiatan pengangkutan batubara menggunakan truk.

Pada tahun 2023, jumlah tabrakan di jalan hauling tercatat sebesar 52 % dari semua kecelakaan, dan hasil penyelidikan menunjukkan bahwa 83 % kecelakaan di jalan hauling disebabkan oleh perilaku berkendara yang tidak aman. Upaya-upaya untuk memperbaiki perilaku keselamatan pengemudi truk batubara di jalan hauling menjadi prioritas manajemen agar menjadi tindakan pencegahan yang lebih efektif.

Pemantauan perilaku berkendara di jalan hauling sebelumnya dilakukan secara manual antara lain melalui pemantauan kecepatan dan menjaga jarak aman beriringan. Semakin banyak jumlah truk yang beroperasi, pemantauan manual tidak cukup dari segi kecepatan mendapat data untuk pengambilan keputusan perbaikan berkelanjutan.

Kolaborasi dari tim lintas departemen melakukan analisa pemilihan teknologi yang memungkinkan untuk pemantauan perilaku truk angkutan batubara selama 7x24 jam tanpa henti. Hasil dari kolaborasi tersebut melahirkan inovasi berupa Sistem Camera Analitik (SICANTIK) yang merupakan transformasi perangkat CCTV biasa menjadi perangkat *artificial intelligence* (AI) melalui metode *deep learning* yang berfokus pada pemahaman dan perbaikan perilaku pengemudi truk angkutan batubara agar diperoleh kinerja keselamatan yang lebih baik dan penurunan dalam frekuensi dan tingkat keparahan kecelakaan.

Gambar 1. menunjukkan roadmap pengembangan SICANTIK di PT Borneo Indobara



Inovasi SICANTIK diinisiasi oleh BIB pada akhir November 2022 bersama Tim Digitech dan Tim IT Project Operation. Fokus inovasi adalah mentransformasi CCTV biasa menjadi CCTV Analitik. Proses Uji coba (*Proof of Concept, POC*) dilakukan menggunakan CCTV biasa yang dipasang di segmen Jalan Hauling Fase 1 yang memiliki arus lalu lintas paling padat dengan persentase kecelakaan paling besar yaitu 36 %.



Gambar 2. Kamera CCTV yang ditransformasi menjadi kamera analitik di jalan hauling PT BIB

Riset pengembangan SICANTIK dimulai dengan proses *annotation* (pengenalan) dan *training* (pembelajaran) sistem *artificial intelligence* melalui metode *deep learning* yang bertujuan mampu mengenali identitas unit dengan membaca kumpulan huruf dan angka (*font*) yang wajib dipasang di kaca depan unit sesuai kriteria SICANTIK. Data kemudian diolah oleh aplikasi SICANTIK untuk mendeteksi empat jenis perilaku deviasi keselamatan yaitu : 1) melanggar batas kecepatan maksimum, 2) melanggar jarak aman beriringan, 3) mengambil jalur melawan arah, dan 4) mendahului dari sebelah kiri.



Gambar 3. Kamera analitik mendeteksi pelanggaran batas kecepatan



Gambar 4. Kamera analitik mendeteksi pelanggaran jarak aman beriringan



Gambar 5. Kamera analitik mendeteksi perilaku melawan arah (*contra flow*)



Gambar 6. Kamera analitik mendeteksi perilaku mendahului dari sebelah kiri unit

Hazard Report, Kunci Keselamatan dan Kelancaran Operasional Tambang

Artikel oleh: Muhammad Dheif Athoillah & Arfian Pratama- PT KIM

Hazard report adalah laporan yang dapat dibuat oleh setiap pekerja ketika menemukan kondisi atau situasi berbahaya yang berpotensi menimbulkan kecelakaan atau kerugian di area kerja. Dalam Sistem Manajemen Keselamatan Pertambangan (SMKP), *hazard report* menjadi bagian penting dalam elemen pengendalian risiko, karena akan menjadi dasar perbaikan untuk pengendalian bahaya di setiap area kerja.



Hazard report/pelaporan bahaya pada awalnya dilakukan secara manual dengan menggunakan formulir kertas. Hal tersebut seringkali memakan waktu untuk ditindaklanjuti oleh Penanggung Jawab Area (PJA). Saat ini, pelaporan bahaya dilakukan menggunakan aplikasi digital yaitu **iSafe Sumatera**. Aplikasi ini mempermudah pekerja melaporkan bahaya langsung dari ponsel mereka, sehingga informasi bisa diterima lebih cepat dan temuan bahaya dapat segera ditindaklanjuti.



Bahaya di area tambang sangat beragam, misalnya jalan hauling yang bergelombang, genangan air/oli pada lantai, pengoperasian kendaraan/unit bergerak yang melebihi batas kecepatan, kondisi sabuk pengaman yang dimodifikasi, sarana tidak menggunakan bendera (*buggy whip*), penggunaan unit yang tidak dilakukan uji *commissioning*, dan lainnya. Jika diperhatikan, beberapa contoh bahaya tersebut berkaitan dengan prinsip **Golden Rules** yang mengatur aktivitas pekerjaan risiko kritis.

Melalui aplikasi iSafe banyak bahaya yang dikenali di area kerja dapat segera dilaporkan dan ditindaklanjuti oleh PJA. Selain itu, melalui data laporan dari aplikasi iSafe dapat juga dilakukan pemantauan terhadap kemajuan tindak lanjut setiap laporan bahaya.

Bagaimana Proses Tindak Lanjut Hazard Report?



Peran Pekerja dalam Budaya Hazard Report

Pelaporan bahaya bukan hanya tanggung jawab tim K3 atau pengawas, melainkan kewajiban seluruh karyawan di tambang, baik sebagai operator, mekanik, pengawas, dan lainnya. Praktek melaporkan bahaya perlu terus dibangun agar menjadi budaya pada setiap karyawan, yang akan menjadi budaya keselamatan perusahaan.

**LAPORAN
BAHAYAMU**



**UNTUK
KESELAMATAN
KITA
BERSAMA**

**BERANGKAT SEMANGAT,
KERJA GERMAT,
PULANG SELAMAT**

Menciptakan Lingkungan Kerja Aman Melalui Keselamatan Kerja dan Jalur Pengaduan Sosial

Artikel oleh: Haris Dwi Kristiawan – PT BSL



Di balik roda industri dan aktivitas bisnis yang terus bergerak, ada satu hal yang tidak boleh diabaikan, **keselamatan dan kenyamanan kerja**. Bukan hanya soal helm proyek, sepatu *safety*, atau alat pelindung diri lainnya, keselamatan kerja juga mencakup rasa aman secara psikologis, bebas dari tekanan sosial, konflik antar-individu, pelecehan, dan diskriminasi. Lingkungan kerja yang aman secara menyeluruh menjadi fondasi utama dalam menciptakan produktivitas dan kesejahteraan karyawan.

Konflik sosial bisa muncul kapan saja berawal dari perbedaan pendapat, ketegangan antar rekan kerja, hingga isu yang lebih sensitif seperti suku, agama, ras, dan antar golongan (SARA). Ketika konflik ini tidak ditangani secara tepat, suasana kerja menjadi tidak kondusif. Efek jangka panjangnya bisa berupa penurunan motivasi kerja, stres berkepanjangan, meningkatnya absensi, hingga keinginan untuk mengundurkan diri. Bahkan dalam kasus ekstrem, konflik sosial dapat berujung pada tindakan kekerasan atau sabotase di tempat kerja.

Maka dari itu, perusahaan tidak hanya wajib menyediakan sistem keselamatan fisik seperti pemadam kebakaran, prosedur evakuasi, dan pelatihan K3, tetapi juga harus menerapkan sistem perlindungan sosial dan psikologis yang kuat. Salah satunya adalah melalui mekanisme pengaduan atau *grievance mechanism* yang efektif, adil, dan berpihak pada kebenaran.

Karyawan harus tahu ke mana mereka bisa melapor saat menghadapi masalah, dan harus merasa aman untuk menyuarakan keluhan mereka. Rasa takut akan pembalasan atau perlakuan tidak adil dari atasan atau rekan kerja harus dihapuskan. **Untuk itu, penting bagi perusahaan untuk menjamin kerahasiaan dan perlindungan terhadap pelapor.**



Namun, memiliki saluran pengaduan saja tidak cukup. Respons cepat dan penyelesaian yang adil dari pihak manajemen sangat menentukan efektivitas sistem ini. Setiap laporan harus ditangani dengan serius, ditindaklanjuti dengan proses investigasi yang objektif, dan diselesaikan melalui dialog yang menghormati semua pihak yang terlibat. Dalam beberapa kasus, diperlukan fasilitator netral atau pihak ketiga untuk menjaga netralitas dan kepercayaan.

Menggabungkan sistem keselamatan kerja fisik dengan mekanisme pengaduan yang berpihak pada keadilan sosial merupakan langkah strategis menuju budaya kerja yang sehat, harmonis, dan produktif. Hal ini menunjukkan bahwa perusahaan tidak hanya peduli pada *output* bisnis, tetapi juga pada kualitas hidup para pekerjanya.



Pada akhirnya, tempat kerja yang ideal bukan hanya tempat untuk mencari nafkah, tetapi juga ruang untuk dihargai, didengar, dan dilindungi. Dengan menempatkan keselamatan dan keadilan sosial sebagai prioritas, perusahaan tidak hanya membangun fondasi bisnis yang kokoh, tetapi juga ekosistem kerja yang manusiawi dan berkelanjutan.

CSR TAMBANG

HADIR DAN BERMANFAAT DI TENGAH MASYARAKAT

Artikel oleh: Prisma Mulyatin – PT. BSL



CSR (Corporate Social Responsibility - tanggung jawab sosial perusahaan) merupakan bentuk tanggung jawab perusahaan pada semua pemangku kepentingan dan lingkungan, di tempat perusahaan beraktifitas.

CSR dapat menciptakan hubungan harmonis antara perusahaan dan pemangku kepentingan, serta memastikan bahwa perusahaan memberikan dampak positif terhadap lingkungan. Karena CSR didasarkan pada prinsip manusia-bumi-keberlanjutan usaha.

Sasaran CSR meliputi aspek ekonomi, kesehatan, pendidikan, tata kelola, sosial, dan lingkungan. Dalam prakteknya, aspek yang dilaksanakan disesuaikan dengan kemampuan perusahaan dan penelitian sosial, budaya, ekonomi, dan tata kelola keseluruhan daerah tersebut.

Selain itu, CSR juga memberikan fasilitas yang sebelumnya terbatas dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat lokal, serta menjaga kelestarian budaya dan lingkungan sekitar. Pada saat yang sama, CSR membantu membangun hubungan yang harmonis antara perusahaan tambang dan masyarakat, sehingga keberadaan tambang dapat diterima sebagai bagian dari pembangunan yang berkelanjutan.

Pemerintah daerah Musi Rawas Utara mendukung PT Barasentosa Lestari melaksanakan CSR melalui beberapa program yang mencakup bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, kesempatan kerja, pembentukan kelembagaan komunitas, hingga pembangunan infrastruktur yang mendukung Program Pengembangan dan Pemberdayaan Masyarakat. Dari sekian banyak inisiatif tersebut, salah satu program unggulan yang terus berkembang adalah kemandirian ekonomi dalam bentuk penguatan UMKM.



Melalui kemitraan dengan berbagai UMKM lokal—seperti Kemplang Sahuda di Desa Batu Kucing, Rempeyek Nurlela di Desa Belani, dan Tempe Kiting di Desa Belani—perusahaan berupaya membuka peluang usaha baru sekaligus memperkuat perekonomian masyarakat sekitar tambang.

Keterlibatan masyarakat mempunyai dua manfaat, yaitu terhadap lingkungan hidup dan juga keikutsertaan dalam meningkatkan aspek keselamatan di sekitar tambang.



Dengan adanya komunikasi yang terbuka dan keikutsertaan masyarakat dalam pengelolaan lingkungan, maka hubungan perusahaan dan pemangku kepentingan lebih erat lagi dalam kerjasama masyarakat yang di sekitar tambang.



Dengan demikian, sinergi antara perusahaan dan masyarakat bukan saja memperkuat dampak positif program CSR, tetapi juga menciptakan lingkungan kerja dan kehidupan sosial yang lebih aman, harmonis, dan berkelanjutan.

Pendidikan



Ekonomi



**Lingkungan
Hidup**



Sosial

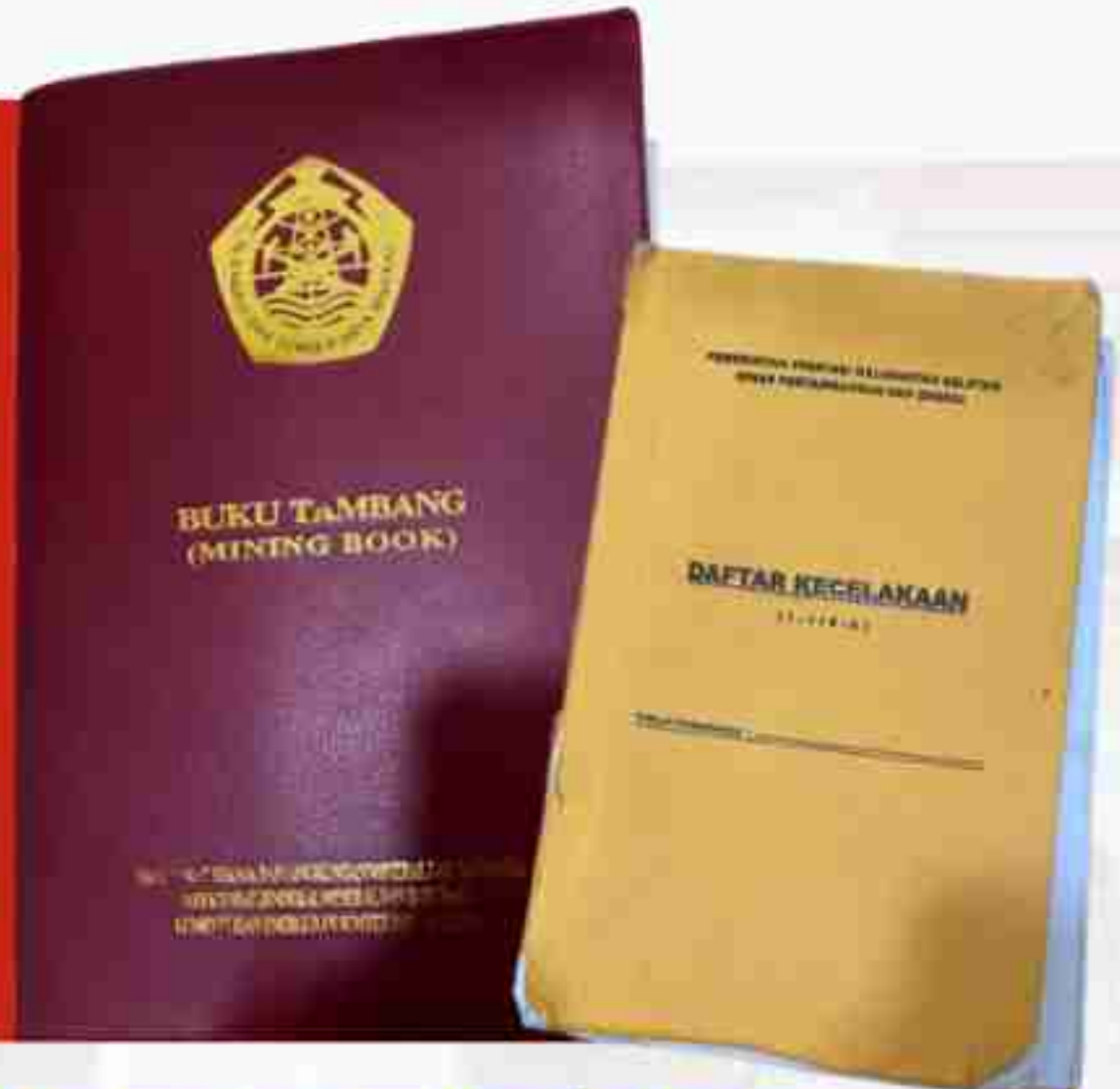


Buku Tambang dan Daftar Buku Kecelakaan Tambang

Artikel oleh: Arira Celia Virta Parawansa - PT BIB

Buku Tambang adalah buku yang memuat larangan, perintah, dan petunjuk IT yang ditindaklanjuti oleh KTT. Juga informasi, tindak lanjut, dan pemberitahuan dari KTT terhadap kegiatan usaha pertambangan.

Sedangkan Buku Daftar Kecelakaan Tambang adalah buku yang memuat data Kecelakaan Tambang yang berakibat cedera ringan, berat, atau mati yang diisi oleh KTT dan diverifikasi oleh IT.



Hal yang harus diperhatikan dalam pencatatan di Buku Tambang:

1. Panduan penulisan Buku Tambang terdapat pada **SNI 6672:2016** dimana buku tambang memiliki 4 lajur yang pengisiannya harus sesuai ketentuan.
2. Untuk tambang terbuka, pada buku tambang juga harus tercatat daftar Juru Ukur Tambang, Pengawas Teknis Kelistrikan serta Gudang Bahan Peledak, Daftar Pemilik KPP Madya, dan Daftar Pemilik KIM.

Sedangkan pada Daftar Buku Kecelakaan Tambang:

Yang perlu dicatat dalam Buku Daftar Kecelakaan Tambang yaitu cedera ringan, berat, atau kematian. Sehingga untuk *nearmiss* atau insiden *property damage* yang tidak menimbulkan korban jiwa tidak perlu dicatat pada Buku Daftar Kecelakaan Tambang.

Buku Tambang dan Buku Daftar Kecelakaan Tambang dievaluasi minimal 6 (enam) bulan sekali, dimana untuk Buku Daftar Kecelakaan Tambang dievaluasi oleh KTT terkait kecenderungan atau pola kecelakaan sebagai bahan untuk penyusunan program pencegahan kecelakaan.

Sebagai bentuk penerapan peraturan perundang-undangan, PT BIB selalu melakukan evaluasi Buku Tambang dan Buku Daftar Kecelakaan Tambang. Disosialisasikan melalui verbal lewat *Safety Talk* dan non-verbal melalui penyebaran *Safety Campaign* kepada seluruh karyawan.

INTEGRASI GOLDEN RULES DALAM iSafe SUMATERA

Langkah Strategis Menuju Zero Harm

Artikel oleh: Riris Silvia Zahri – HSE Corporate

iSafe Sumatera kembali menunjukkan kemajuan penting dalam mendukung terciptanya budaya kerja yang aman dan berkelanjutan. Setelah sebelumnya menghadirkan fitur utama seperti *hazard report*, BBS (*behaviour based safety*), dan inspeksi, kini iSafe memasuki tahap baru dengan menghadirkan integrasi Golden Rules kedalamnya.

Golden Rules merupakan pedoman yang wajib dipatuhi seluruh pekerja agar terhindar dari kecelakaan. Dengan adanya penggabungan iSafe dan Golden Rules, laporan bahaya yang tercatat dapat secara otomatis terhubung dengan petunjuk kepatuhan seperti pada gambar di samping.



Tata cara ini membuat pengenalan aktivitas berisiko kritis dapat dilakukan lebih cepat, sehingga memberikan ruang bagi pengawas maupun manajemen untuk segera melakukan perbaikan agar risiko tersebut tidak berkembang menjadi insiden nyata di lapangan.

Data hazard report di dalam iSafe untuk selanjutnya diproses menjadi suatu informasi tentang kepatuhan karyawan terhadap Golden Rules. Informasi ini akan dipakai selanjutnya oleh manajemen menjadi suatu program peningkatan kepatuhan Golden Rules untuk mengurangi risiko kecelakaan.

Informasi yang diperoleh dari iSafe dapat berupa bentuk pelanggaran dari Golden Rules, lokasi dan perilaku yang menyebabkan pelanggaran.

Dengan demikian, program peningkatan dapat lebih terarah dan dipantau kemajuan dari tindaklanjutnya.

ROAD SHOW

PELATIHAN GOLDEN RULES DI BISNIS UNIT SUMATERA

Menguatkan Budaya Sadar Keselamatan, Untuk Terciptanya Operasi Yang Handal

Artikel oleh: Dominggus Reza - HSE Corporate



Keselamatan kerja merupakan prioritas utama dalam dunia pertambangan. Aktivitas pertambangan yang sarat risiko memerlukan disiplin tinggi, kepatuhan terhadap prosedur, serta budaya sadar keselamatan yang melekat dalam setiap individu. Sebagai wujud komitmen terhadap hal tersebut, perusahaan melaksanakan kegiatan *roadshow* pelatihan 14 Golden Rules di bisnis unit Sumatera. Program ini tidak hanya berfokus pada pemahaman teknis, tetapi juga menekankan pentingnya kepatuhan terhadap peraturan perusahaan yang telah ditetapkan sebagai standar keselamatan.

Transformasi Digital dan Keselamatan



Pelatihan Golden Rules menjadi fondasi dalam meningkatkan pemahaman karyawan mengenai aturan-aturan dasar keselamatan kerja. Aturan tersebut disusun untuk mencegah terjadinya insiden yang berpotensi menimbulkan cedera serius maupun kerugian operasional.

Perusahaan menekankan kembali pentingnya kepatuhan terhadap setiap regulasi yang berlaku, termasuk prosedur kerja aman, penggunaan APD, larangan melakukan pekerjaan berisiko tinggi tanpa izin kerja yang sah, serta kewajiban melaporkan potensi bahaya.

Roadshow ini dikemas secara terstruktur agar pesan yang disampaikan mudah dipahami dan diterapkan di lapangan. Dengan menekankan keterhubungan antara peraturan perusahaan dan keselamatan individu, diharapkan karyawan tidak sekadar mengetahui aturan, tetapi juga memahami alasan di balik setiap ketentuan yang ditetapkan.



Keterlibatan Semua Lini : KIM, BSL, MAL dan Mitra Kerja

Salah satu aspek yang membedakan kegiatan *roadshow* ini adalah keterlibatan aktif dari seluruh perusahaan. Mulai dari KIM, BSL, MAL dan Mitra Kerjanya, semua menurunkan pemateri terbaiknya untuk berperan dalam menyampaikan materi dan berbagi pengalaman di lapangan langsung ke ruang kelas.



Pemateri tidak hanya datang dari departemen HSE, namun juga dari departemen *Mine Operation*, *Mine Plan*, *Plant & Maintenance*, bahkan dari Dept. HRGA ikut berbagi dalam setiap sesi *Golden Rules* ini. Rekan-rekan mitra kerja pun ikut diajak dalam menyampaikan materi-materi yang relevan dengan bidang kerja mereka, sehingga semua peserta mendapatkan gambaran nyata tentang penerapan *Golden Rules* di berbagai lini operasional.



Metode Pelatihan Interaktif

Agar penyampaian materi lebih efektif, metode pelatihan dilakukan dengan pendekatan interaktif. Peserta diajak berdiskusi, menonton video edukasi, dengan *gimmick* hadiah yang berlimpah disetiap sesinya. Beberapa pemateri bahkan menyajikan studi kasus nyata dari insiden yang pernah terjadi, dan mengaitkannya dengan penerapan Golden Rules.



Pendekatan ini membuat peserta lebih mudah menginternalisasi nilai keselamatan dan memahami bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi. Selain itu, sesi praktik langsung di lapangan juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk menguji penerapan aturan dalam kondisi nyata, sehingga pembelajaran tidak berhenti pada teori semata.

Membangun Budaya Sadar Keselamatan

Lebih dari sekadar pelatihan, *roadshow* Golden Rules ini bertujuan membangun budaya sadar keselamatan yang kuat di seluruh lini operasional perusahaan. Kesadaran ini tidak hanya diwujudkan dalam ketaatan terhadap prosedur, tetapi juga tercermin dalam sikap peduli terhadap rekan kerja, kebiasaan melaporkan kondisi berbahaya, serta keberanian menghentikan pekerjaan yang tidak aman.

Dengan adanya *roadshow* ini, perusahaan berharap setiap karyawan mampu menjadi agen perubahan yang menularkan perilaku selamat kepada lingkungannya. Keselamatan tidak lagi dipandang sebagai kewajiban formal, melainkan kebutuhan bersama yang melindungi nyawa, kesehatan, dan masa depan seluruh pekerja. Dengan keterlibatan aktif seluruh pihak, diharapkan program ini mampu menekan angka kecelakaan kerja sekaligus mendukung operasional pertambangan yang lebih aman, efisien, dan berkelanjutan.

Melalui konsistensi dalam penerapan Golden Rules, keselamatan kerja akan menjadi bagian dari identitas perusahaan, sekaligus menjadi fondasi utama dalam mencapai keberhasilan jangka panjang.

MINING EXPLORATION

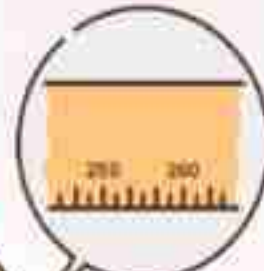
INTERMITTENT FASTING UNTUK PEKERJA TAMBANG

Sehat atau Membuat Fatigue?

Artikel oleh: dr. Munadi – PT. BSL & Meilyna – HSEC



Berat badan ideal bukan hanya soal penampilan, tapi juga soal kesehatan.



Berat badan ideal bagi pekerja tambang merupakan salah satu faktor penunjang penting yang bisa membuat kita lebih berenergi, terhindar dari risiko penyakit *kardiovaskuler* dan pembuluh darah dan pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Menurut Asia Pacific Health Inertia Survey 2021, sebanyak 99% masyarakat Indonesia berencana mengonsumsi makanan yang lebih sehat, dan 90% berencana untuk lebih sering berolahraga. Selain itu, dalam survei tersebut disebutkan bahwa 63% responden merasa kondisi kesehatan fisik mereka kurang ideal.

Namun belakangan ini, tren **Intermittent Fasting (IF)** semakin populer, termasuk di kalangan pekerja tambang. Banyak yang mencobanya karena diyakini dapat menurunkan berat badan, menjaga kadar gula darah, meningkatkan konsentrasi, hingga memperbaiki metabolisme tubuh. Namun, muncul pertanyaan penting: **apakah pola makan ini cocok bagi pekerja tambang yang memiliki aktivitas fisik tinggi dan jam kerja yang tidak biasa?**

Tantangan Bagi Pekerja Tambang Mencapai Berat Ideal

Jam kerja panjang
(12 jam per shift)

Lingkungan kerja ekstrem: panas,
berdebu, kadang lembap

Kerja fisik berat:
mengoperasikan alat berat

Pola shift siang dan malam yang
membuat jam biologis tubuh berubah

Kondisi ini membuat kebutuhan energi pekerja tambang lebih besar. Jika pola makan tidak disesuaikan maka bisa mengakibatkan fatigue (lelah berlebihan). Fatigue bukan sekadar capek, tetapi kondisi serius yang menurunkan konsentrasi, memperlambat reaksi, dan meningkatkan risiko kecelakaan tambang.

Meski penuh tantangan, IF bukan berarti tidak cocok untuk pekerja tambang. Dengan penyesuaian, IF tetap bisa memberikan manfaat bagi beberapa orang diantaranya adalah dapat mengontrol berat badan dan mengurangi risiko obesitas yang sering menjadi masalah bagi pekerja tambang. Selain itu juga IF dapat membantu mengontrol gula darah dan kolesterol serta memiliki cadangan energi yang lebih stabil dengan penggunaan lemak badan sebagai energi cadangan.

IF bukan sekadar diet, tetapi strategi mengatur waktu makan yang dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan. Jika tidak diatur dengan benar, IF juga punya risiko bagi pekerja tambang yaitu:



Agar pekerja tambang bisa mencoba IF dengan lebih aman, berikut beberapa tips praktisnya:

1. Sesuaikan dengan jadwal shift

Pilih jendela makan yang pas. Jika kerja malam, atur agar bisa makan sebelum dan sesudah *shift*, bukan malah berpuasa sepanjang jam kerja.

2. Prioritaskan makanan bergizi

Saat waktunya makan, pilih makanan padat gizi: protein (ikan, ayam, telur), karbohidrat kompleks (nasi merah, kentang), sayuran, dan buah. Hindari hanya “ngemil gorengan” yang bikin cepat lapar lagi.

3. Minum air putih lebih sering

Air putih sangat penting. Pastikan minum cukup selama jam makan agar tidak dehidrasi saat shift panjang.

4. Pantau kondisi tubuh

Jika merasa pusing, sangat lelah, atau sulit fokus, segera hentikan puasa. Keselamatan kerja lebih penting daripada memaksakan diet.

5. Konsultasi dengan tenaga medis

Sebelum memulai, sebaiknya konsultasi dengan dokter atau tim kesehatan perusahaan. Tiap orang punya kondisi berbeda, apalagi jika ada penyakit kronis.

Intermittent Fasting bisa jadi pilihan sehat, tapi tidak boleh dijalankan sembarangan di lingkungan tambang. Bagi pekerja tambang, keselamatan selalu prioritas utama. IF bisa membawa manfaat, asalkan disesuaikan dengan jam kerja, kebutuhan energi, serta dilakukan dengan pengawasan medis. **Ingat! niat sehat jangan sampai justru mengurangi kewaspadaan dan menambah risiko di lapangan.**

golden energy mines

ny virus pada
ng berkembang
ab dan kotor

VIRUS MASUK

an Lemah
ak Kemerahan



- Demam
- Nyeri Sendi
- Sakit Kepala
- Mual
- Badan Lemah
- Bercak Kemerahan

- Demam
- Nyeri Sendi
- Sakit Kepala
- Mual
- Badan Lemah
- Bercak Kemerahan



Istirahat

Berjemur

Minum

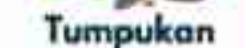


Makan Teratur



Minum vitamin C dan D

Bersihkan



Genangan Air

Tumpukan Sampah



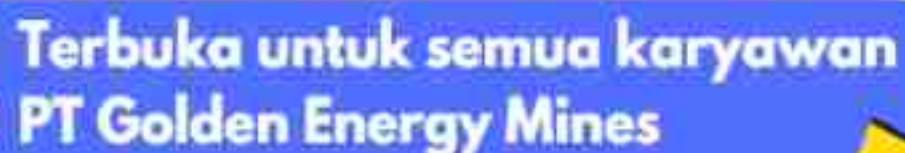
Tempat yang lembab dan gelap



Komunikasi Pelapor dan pengawas menjadi kunci dalam penyelesaian Hazard Report

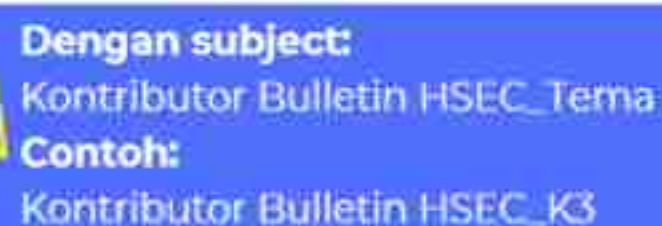


1. Cek status laporan secara berkala
2. Jika belum ditindak lanjuti, komunikasi dengan pengawas
3. Jika sudah ditindak lanjuti pengawas "Tutup/Close" Laporan



Konsultasi:
085967101932
HSE Corporate

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



mentari.gems@sinarmasmining.com



Maksimal tanggal 10 setiap bulannya



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