BULLETIN SHE

EDISI
NOVEMBER 2026



SMKP MINERBA

SISTEM MANAJEMEN KESELAMATAN PERTAMBANGAN MINERAL DAN BATUBARA

DEFINISI SMKP

"Bagian dari sistem manajemen perusahaan secara keseluruhan dalam rangka pengendalian risiko keselamatan pertambangan yang terdiri atas Keselamatan dan Kesehatan Kerja Pertambangan dan Keselamatan Operasi Pertambangan."

7 ELEMEN SMKP

1 KEBIJAKAN

Komitmen manajemen terhadap keselamatan pertambangan. Menjadi arah dan landasan perusahaan dalam menerapkan keselamatan pertambangan.

2 PERENCANAAN

Identifikasi bahaya, penilaian risiko, dan program kerja keselamatan. Menetapkan sasaran, kebutuhan, serta langkah pengendalian risiko.

3 ORGANISASI DAN PERSONEL

Struktur organisasi, tanggung jawab, kompetensi, dan pelatihan. Memastikan setiap orang memahami peran dan memiliki kemampuan yang diperlukan.

4 IMPLEMENTASI

Pelaksanaan program K3 dan Keselamatan Operasi Pertambangan. Menerapkan prosedur kerja aman dan pengendalian operasional di lapangan.

5 PEMANTAUAN, EVALUASI, DAN TINDAK LANJUT

Inspeksi, pengukuran, evaluasi, investigasi, dan tindakan perbaikan. Memastikan penerapan berjalan efektif dan temuan ditindaklanjuti.

6 DOKUMENTASI

Pengendalian dokumen dan rekaman keselamatan pertambangan. Menjaga informasi, prosedur, dan bukti penerapan tersusun serta mudah ditelusuri.

7 TINJAUAN MANAJEMEN DAN PENINGKATAN KINERJA

Evaluasi manajemen untuk meningkatkan kinerja keselamatan. Menetapkan arah perbaikan berkelanjutan berdasarkan hasil penerapan SMKP.

TUJUAN SMKP

- Mencegah kecelakaan tambang dan penyakit akibat kerja.
- Mengendalikan bahaya dan risiko keselamatan pertambangan.
- Melindungi pekerja, peralatan, aset, dan kegiatan operasi.
- Memastikan kepatuhan terhadap ketentuan keselamatan pertambangan.
- Meningkatkan kinerja keselamatan secara berkelanjutan.



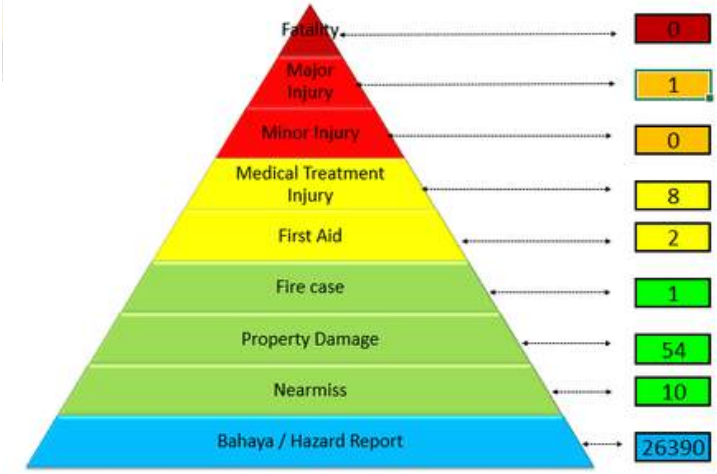
KESELAMATAN PERTAMBANGAN ADALAH TANGGUNG JAWAB KITA BERSAMA!

Acuan: Kepdirjen Minerba No. 185.K/37.04/DJB/2019.

BULLETIN SHE

PT MANDIRI INTIPERKASA

STATISTIK KECELAKAAN TAHUN 2026



Safety first!

PERIODE SEPTEMBER 2026 TELAH TERJADI 16 KEJADIAN DENGAN KATEGORI SEBAGAI BERIKUT :

1. FIRE CASE : 1 KASUS
2. PROPERTY DAMAGE : 13 KASUS
3. NEARMISS : 2 KASUS





mandiricoal
Fueling Tomorrow

MEDICOAL
MEDICAL APPS BY MANDIRICOAL

BULETIN KESEHATAN

DIABETES MELITUS

Kenali, Cegah, Jaga Produktivitas



Sehat hari ini, kuat bekerja esok untuk masa depan yang lebih baik

Edisi November 2026

Apa itu Diabetes Mellitus?

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat memproduksi insulin secara cukup atau tidak dapat menggunakan insulin dengan baik, sehingga kadar gula darah meningkat di atas normal.

Pada pekerja tambang, DM dapat menurunkan konsentrasi, daya tahan tubuh, dan produktivitas kerja, serta meningkatkan risiko kecelakaan kerja.



Gula darah tinggi bukan sekadar angka, tapi ancaman bagi kesehatan dan keselamatan kerja!

Tanda & Gejala

Sering kali tidak menimbulkan gejala di awal, namun perhatikan tanda-tanda berikut:

- Sering buang air kecil (terutama malam hari)
- Rasa haus yang berlebihan
- Mudah lapar
- Berat badan menurun tanpa sebab jelas
- Luka sulit sembuh
- Penglihatan mulai kabur
- Mudah lelah

Penyebab & Faktor Risiko

Penyebab utama DM adalah pola hidup tidak sehat, yang sering terjadi pada pekerja tambang, antara lain:

- Pola makan tidak seimbang (tinggi gula, lemak, dan kalori)
- Kurang aktivitas fisik
- Kelebihan berat badan (obesitas)
- Stres kerja dan kurang tidur
- Merokok dan konsumsi alkohol

Pencegahan Diabetes Mellitus

Langkah sederhana, dampak besar!

- **Pilih makanan sehat** (perbanyak sayur, buah, tinggi serat, kurangi gula, garam dan lemak jenuh).
- **Rutin berolahraga** (minimal 150 menit/minggu, misalnya jalan kaki di sekitar area kerja atau olahraga ringan).
- **Jaga berat badan ideal** (ukur IMT secara berkala).
- **Hindari rokok dan batasi alkohol.**
- **Kelola stres dengan baik** (istirahat cukup dan lakukan aktivitas positif).
- **Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin** (cek gula darah minimal 1 tahun sekali atau lebih sering sesuai anjuran tenaga kesehatan).

Cara Mengontrol Diabetes Mellitus

Jika sudah terdiagnosis, pengelolaan yang tepat sangat penting:

- Konsumsi obat sesuai anjuran dokter
- Atur pola makan dan pantau gula darah
- Lakukan aktivitas fisik secara teratur
- Kontrol rutin ke klinik/tenaga kesehatan

Disiplin berobat, hidup lebih berkualitas!

Cegah Diabetes, Jaga Kesehatan, Dukung Produktivitas!

Pekerja sehat adalah aset berharga bagi keluarga, perusahaan dan masa depan kita bersama.

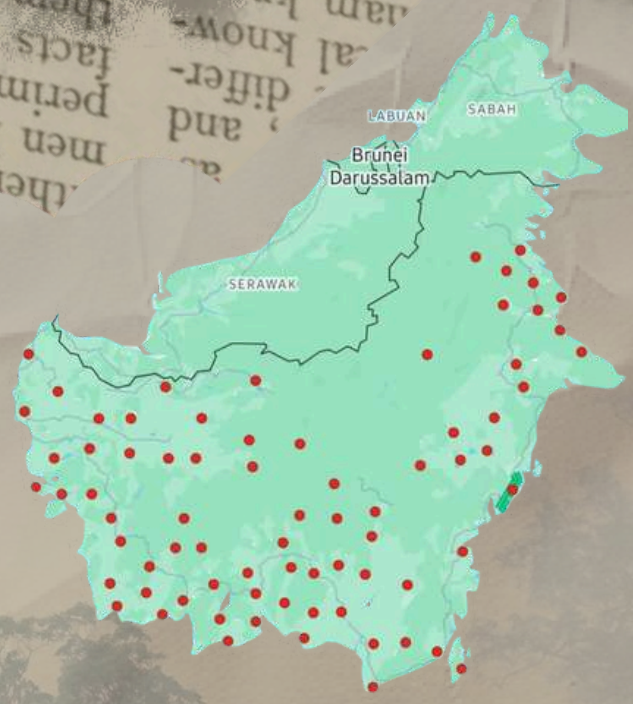
Periksa Gula Darah Sekarang Juga!

Klinik PT Mandiri Intiperkasa
08154540900

POLUSI UDARA DI WILAYAH KALIMANTAN

PENYEBAB

Polusi udara di Kalimantan pada Oktober 2026 disebabkan oleh meluasnya kebakaran hutan dan lahan (karhutla) yang membakar sedikitnya 11.202 hektare kawasan hutan dan gambut, dengan wilayah Kalimantan Tengah sebagai episentrum titik api tertinggi



SUMBER UTAMA POLUSI UDARA



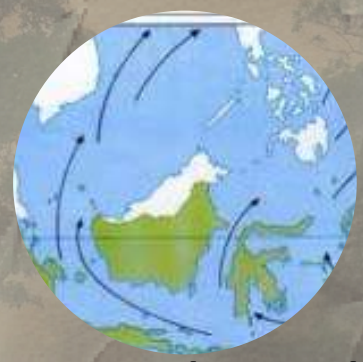
Kebakaran Hutan



Kemarau Panjang dan El Nino



Adanya Titik Panas (hot spot)



Pergerakan Arah Angin

DAMPAK DAN RISIKO

1. ISPA
2. Iritasi Mata dan Kulit
3. Risiko Jantung dan Stroke
4. Jarak pandang rendah
5. Penurunan produktivitas
6. Kerugian Ekonomi

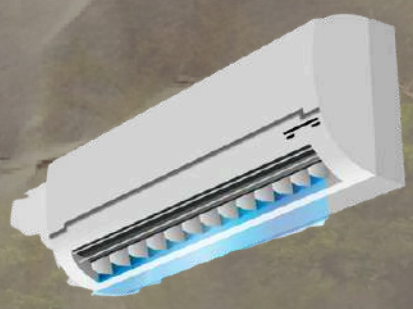
HAL-HAL YANG PERLU DILAKUKAN



Konsumsi makanan bergizi



Gunakan masker KN-95



Gunakan mode ac resirkulasi



Perbanyak konsumsi air



Periksa ke klinik jika ada keluhan

environment_mip

enviro-mip@mandirigroup.net