

Pengoperasian unit A2B di area Pertambangan

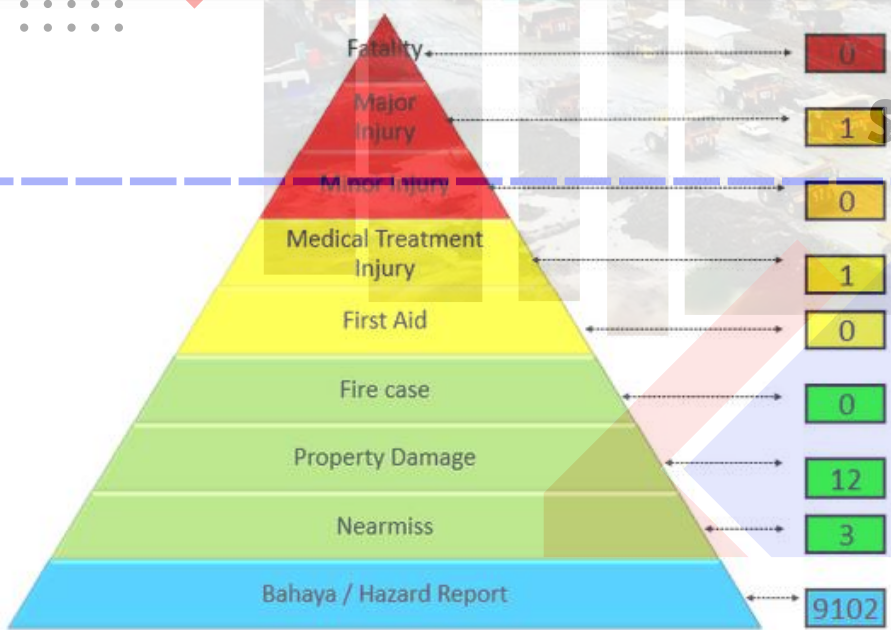
Keselamatan pengoperasian alat berat di tambang batu bara wajib mematuhi standar K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) ketat, termasuk pengecekan harian unit, penggunaan APD lengkap, serta komunikasi radio yang aktif untuk mencegah blind spot. Operator harus tersertifikasi, melakukan pemanasan mesin (safety start), dan bekerja sesuai kapasitas muatan untuk stabilitas unit.

Berikut adalah poin-poin penting keselamatan pengoperasian alat berat:

- Pemeriksaan Pra-Operasional (P2H): Melakukan pemeriksaan kelayakan alat sebelum digunakan (ban/track, oli, rem, lampu) dan melumasi komponen.
- Penggunaan APD (Alat Pelindung Diri): Wajib menggunakan helm, rompi high visibility, sepatu safety, kacamata, dan pelindung telinga.
- Manajemen Area Kerja: Memastikan tanah datar dan stabil sebelum menempatkan alat, serta mengamati blind spot (area tak terlihat) di sekeliling alat.
- Teknik Operasi Aman: Menggunakan metode tiga titik tumpu saat naik/turun unit, serta mematuhi kapasitas angkut agar tidak mengganggu stabilitas truk (tidak overload).
- Komunikasi & Pengawasan: Menggunakan radio komunikasi, mematuhi sinyal spotter, dan pengawasan intensif oleh supervisor untuk mencegah kecerobohan.
- Prosedur Parkir: Parkir di tempat aman/rata, turunkan attachment (bucket/blade), matikan mesin, dan serahkan kunci ke pengawas.

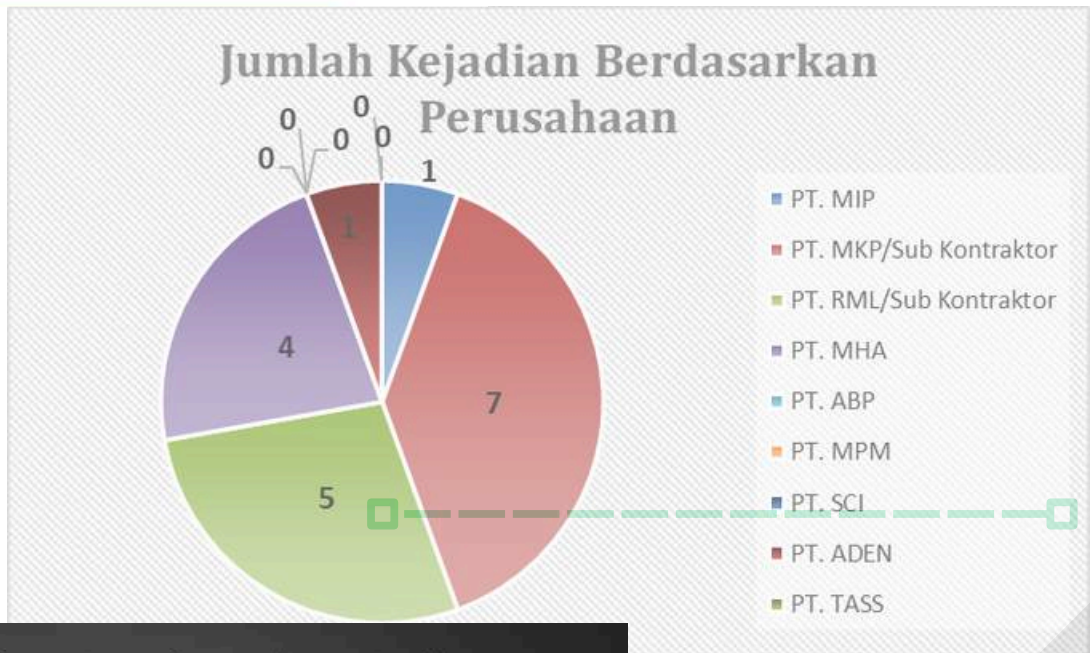
BULLETIN SHE

PT MANDIRI INTIPERKASA



STATISTIK KECELAKAAN TAHUN 2026

KAPTK : 1 Kasus



Safety first!

PERIODE MARET 2026 TELAH TERJADI 1 KEJADIAN DENGAN KATEGORI SEBAGAI BERIKUT :

1. NEARMISS : 2 KASUS
2. PROPERTY DAMAGE : 4 KASUS
3. MTI : 1 KASUS

Faktor Risiko Diabetes Tipe 2

1) Keturunan/Genetik

Faktor genetik berperan menyebabkan resistensi insulin, sehingga meningkatkan risiko diabetes, terutama bila disertai gaya hidup tidak sehat, meski tidak semua orang dengan riwayat keluarga pasti terkena DM.

2) Usia

Seiring bertambahnya usia, khususnya setelah usia 45 tahun, risiko diabetes tipe 2 meningkat akibat perubahan fisiologis alami dalam tubuh.

3) Kegemukan/Obesitas

Obesitas menyebabkan penumpukan lemak berlebih yang meningkatkan resistensi insulin, sehingga mengganggu pengaturan gula darah dan meningkatkan risiko diabetes tipe 2.

4) Kurang Aktivitas Fisik (Jarang Olahraga)

Kurangnya aktivitas fisik menurunkan sensitivitas insulin, meningkatkan risiko resistensi insulin, serta memicu kenaikan berat badan dan penumpukan lemak perut yang berdampak pada gangguan metabolik.

5) Merokok

Zat-zat kimia dalam asap rokok dapat menyebabkan peradangan kronis dan stres oksidatif yang merusak fungsi sel-sel tubuh, termasuk sel yang memproduksi insulin.

6) Diet Tidak Sehat

Pola makan tidak sehat—tinggi gula, lemak jenuh, dan garam serta rendah serat—meningkatkan risiko diabetes tipe 2 melalui obesitas, gangguan metabolik, dan resistensi insulin.

7) Dislipidemia

Dislipidemia adalah kondisi ketidakseimbangan kadar lipid seperti LDL dan trigliserida tinggi serta HDL rendah yang berperan memperburuk resistensi insulin dan meningkatkan risiko diabetes tipe 2.





EL NIÑO



APA ITU EL NINO?

Fenomena pemanasan suhu permukaan laut di atas kondisi normal. Fenomena ini memicu pergeseran pola cuaca global yang menyebabkan curah hujan berkurang

DIMANA ITU TERJADI?

drastis di Indonesia, mengakibatkan musim kemarau lebih panjang, kekeringan, dan risiko kebakaran hutan. Di sekitar garis khatulistiwa di Samudra Pasifik, dari pantai Amerika Selatan hingga tengah Samudra

Angin laut melambat dan air hangat mulai bergerak ke sisi lain samudra. Suhu laut yang lebih hangat ini kemudian memengaruhi pola cuaca di seluruh dunia.

BAGAIMANA PROSESNYA?

El Nino diprediksi akan terjadi di Indonesia pada periode April hingga Oktober 2026 dengan puncaknya diperkirakan pada Agustus 2026.

KAPAN ITU TERJADI?

DAMPAKNYA APA SAJA?

- Kekeringan Ekstrem: Curah hujan berkurang drastis, menyebabkan kemarau panjang.
- Kebakaran Hutan dan Lahan: Kondisi kering meningkatkan risiko kebakaran.
- Gagal Panen: Kekurangan air mengancam produktivitas padi dan tanaman pangan.
- Krisis Air Bersih: Pasokan air tanah dan air permukaan menurun drastis.

