



GO PUBLIC HEALTH
Growth through Organized effort

berau coal



DAFTAR PUSTAKA

Peraturan:

Keputusan Direktur Jenderal Mineral dan Batubara Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral Republik Indonesia Nomor 1827 K/30/MEM/2018 Tentang Pedoman Pelaksanaan Kaidah Teknik Pertambangan Yang Baik

Keputusan Direktur Jenderal Mineral dan Batubara Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral Republik Indonesia Nomor 185.K/37.04/DJB/2019 Tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Keselamatan Pertambangan dan Pelaksanaan, Penilaian, dan Pelaporan Sistem Manajemen Keselamatan Pertambangan Mineral dan Batubara

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan Kerja

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 50 Tahun 2012 Tentang Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 45 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Surveilans Kesehatan

Artikel dan Jurnal:

Almatsier.2013. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

AMS. 2021. What Is Cardiovascular Diseases? [Online]. (<https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease>, diakses 19 Desember 2022).

Arni, A. 2019. PENGARUH OBESITAS TERHADAP KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) DI PUSKESMAS DARUL IMARAH ACEH BESAR [Online]. (<https://ojs.serambimekkah.ac.id/jurnal-biologi/article/view/1078>, Diakses 26 Desember 2022).



GO PUBLIC HEALTH
Growth through Organized effort

berau coal



- Bimandama. 2016. Hubungan Sindrom Metabolik dengan Penyakit Kardiovaskular [Online]. ([Hubungan Sindrom Metabolik dengan Penyakit Kardiovaskular | Soleha | Jurnal Majority \(unila.ac.id\)](#)), Diakses 25 Desember 2022).
- Djasang, S. 2017. ANALISIS HASIL PEMERIKSAAN KADAR LOW-DENSITY LIPOPROTEIN (LDL-CHOL) METODE DIREK DAN INDIRECT [Online]. (<http://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediaanalisis>), Diakses 26 Desember 2022).
- Fadhilah. 2019. PENYAKIT KARDIOVASKULAR DAN OBESITAS MEMENGARUHI KUALITAS HIDUP PESERTA POSYANDU LANSIA DI KECAMATAN GATAK [Online]. ([82.pdf \(ums.ac.id\)](#)), Diakses 21 Desember 2022).
- Ghani. 2016. Faktor-Faktor Dominan Penyakit Jantung Koroner Di Indonesia [Online]. ([Faktor Risiko Dominan Penyakit Jantung Koroner Di Indonesia - Neliti](#)), Diakses 21 Desember 2022).
- Hidayani. 2020. Epidemiologi [Online]. (https://books.google.co.id/books?id=jCDyDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false), diakses 25 Desember 2022).
- Irwan. 2017. Epidemiologi Penyakit Menular [Online]. (<https://www.bing.com/search?q=Irwan-Buku-Epidemiologi-Penyakit-Menular&cvid=c47c808316ae48d2965abcc895f54ed8&aqs=edge..69i57j69i60.784j0j4&FORM=ANAB01&PC=U531#>), Diakses 24 Desember 2022).
- Mirza. 2018. HUBUNGAN HIPERTENSI TERKONTROL DAN TIDAK TERKONTROL DENGAN KARDIOMEGALI DI RSMP 2018 [Online]. (HUBUNGAN HIPERTENSI TERKONTROL DAN TIDAK TERKONTROL DENGAN KARDIOMEGALI DI RSMP 2018 - (umpalembang.ac.id), diakses 22 Desember 2022).
- NHLBI. 2013. Framingham Heart Study [Online]. (Framingham Heart Study (FHS) | NHLBI, NIH, diakses 23 Desember 2022).



GO PUBLIC HEALTH
Growth through Organized effort

berau coal



better energy,
brighter future

- Oemiati. 2014. FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) PADA PEREMPUAN (Baseline Studi Kohor Faktor Risiko PTM) [Online].(<https://oaji.net/articles/2015/820-1448509456.pdf>, diakses 23 Desember 2022).
- Rahmawati. 2015. Hubungan Diabetes Melitus (DM) dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK) pada Pasien yang Berobat di Poli Jantung [Online]. ([article.php\(kemdikbud.go.id\)](http://article.php(kemdikbud.go.id)), Diakses 24 Desember 2022).
- Rasmaniar. 2020. Surveilans Epidemiologi [Online]. (https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=1ycPEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=surveilans&ots=nfwCogWH2u&sig=nn59KHbtqZeo2vRs-uRf77dGBk4&redir_esc=y#v=onepage&q=surveilans&f=false, diakses 25 Desember 2022).
- Ridwan. 2021. Cadangan Batubara Masih 38,84 Miliar Ton, Teknologi Bersih Pengelolaannya Terus Didorong [Online]. (<https://www.esdm.go.id/id/media-center/arsip-berita/cadangan-batubara-masih-3884-miliar-ton-teknologi-bersih-pengelolaannya-terus-didorong>, diakses 20 Desember 2022).
- Riskesdas. 2013. Laporan Riskesdas Nasional 2013 [Online]. (<https://labmandat.litbang.kemkes.go.id/riset-badan-litbangkes/menu-risikesnas/menu-riskesdas/374-rkd-2013>, diakses 19 Desember 2022).
- Riskesdas. 2018. Laporan Riskesdas Nasional 2018 [Online]. (<http://repository.litbang.kemkes.go.id/3514/>, diakses 20 Desember 2022).
- Rosani. 2019. PERBEDAAN TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI ANTARA PEKERJA SHIFT DAN NON-SHIFT DI TOKO DI DENPASAR SELATAN [Online]. ([PERBEDAAN TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI ANTARA PEKERJA SHIFT DAN NON-SHIFT DI TOKO DI DENPASAR SELATAN | E-Jurnal Medika Udayana \(unud.ac.id\)](http://PERBEDAAN TEKANAN DARAH DAN DENYUT NADI ANTARA PEKERJA SHIFT DAN NON-SHIFT DI TOKO DI DENPASAR SELATAN | E-Jurnal Medika Udayana (unud.ac.id)), Diakses 27 Desember 2022).
- Rufidah, M. 2015. Penilaian Tingkat risiko dan faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Jantung Koroner Pada Masyarakat Binaan KPKM



GO PUBLIC HEALTH
Growth through Organized effort

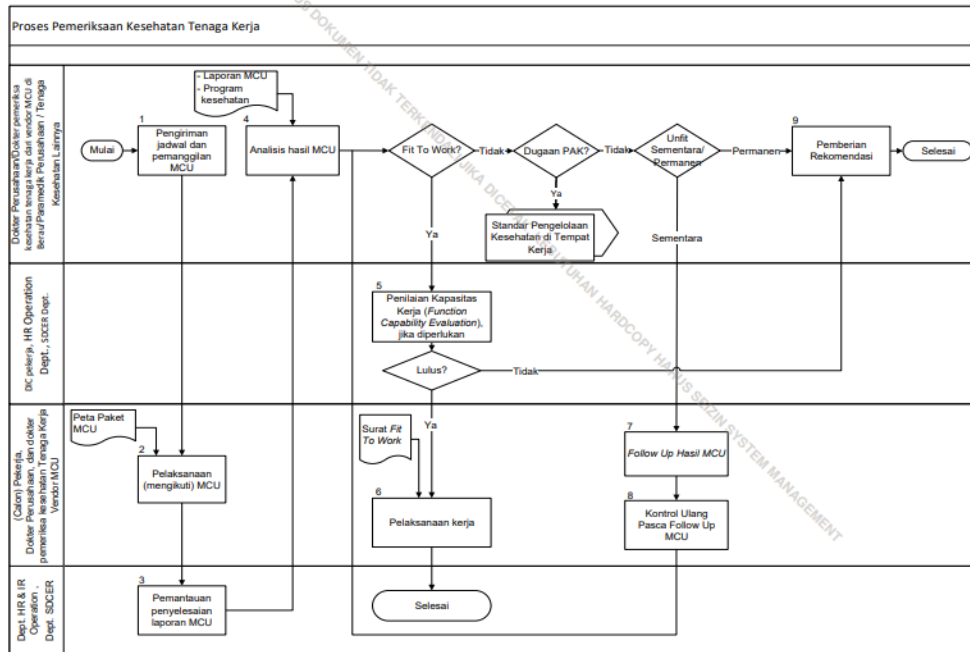
berau coal



- Buaran FKIK UIN Syarif Hidayatullah Tahun 2015 [Online]. (https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37628/1/MELIA_FATRANI_RUFAIDAH-FKIK.pdf), Diakses 26 Desember 2022).
- Sarwin. 2016. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENYAKIT JANTUNG KORONER DI RSUD KABUPATEN KAUR TAHUN 2016 [Online]. ([KHARISMA AL'AN.pdf \(unived.ac.id\)](#)), Diakses 20 Desember 2022).
- Sihombing. 2021. LITERATURE REVIEW : FAKTOR - FAKTOR RESIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) [Online]. ([FIX KTI Literature Review - Gloria Kris Tiani Sihombing - Gloria Kristiani.pdf \(poltekkes-medan.ac.id\)](#)), Diakses 25 Desember 2022).
- Wahyuni. 2021. HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG KORONER: SISTEMATIC REVIEW [Online]. ([Rahmad-Hubungan-Merokok-dg-PJK.pdf \(umri.ac.id\)](#)), Diakses 23 Desember 2022).
- WHO. 2022. Cardiovascular Diseases [Online]. (https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases/#tab=tab_1), diakses 19 Desember 2022).
- Yulendasari. 2020. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Jantung Koroner Di Puskesmas Banjarsari Kota Metro Tahun 2020 [Online]. ([Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Jantung Koroner Di Puskesmas Banjarsari Kota Metro Tahun 2020 | Yulendasari | Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia \(JIKMI\) \(umitra.ac.id\)](#)), Diakses 24 Desember 2022).

LAMPIRAN

Lampiran I



Lampiran 1. Proses Pemeriksaan Kesehatan Tenaga Kerja

Lampiran II



Lampiran 2. Daily Activity as Intern at OH-IH Section

Lampiran III



Lampiran 3. Monthly Meeting Koordinasi OH-IH dengan Mitra Tambang

Lampiran IV



Lampiran 4. Inspeksi Klinik Perusahaan PT Madhani Talatah Nusantara Site SMO

Lampiran V



Lampiran 5. Inspeksi Kantin Perusahaan PT Madhani Talatah Nusantara Site SMO

Lampiran VI



Lampiran 6. Visit di Control Room Drive Monitoring System PT Madhani Talatah Nusantara Site SMO

Lampiran VII



Lampiran 7. Inspeksi Sarana Transportasi Perusahaan PT Madhani Talatah Nusantara
Site SMO

Lampiran VIII



Lampiran 8. Health Talkshow Low Back Pain

Lampiran IX



Lampiran 9. In-Depth Interview Project dengan HSE PT Madhani Talatah Nusantara
Site SMO

Lampiran X



Lampiran 10. Final Presentation Project Magang



Lampiran XI Silabus Magang



Silabus Pembelajaran

Kompetensi	Tingkat Kompetensi	Detail Pembelajaran	Cara Penilaian	Metode	Durasi		Skor Evaluasi
					Teori (jam)	Praktek Lapangan (jam)	
Onboarding	Mengetahui basic kompetensi yang wajib dimiliki oleh seluruh karyawan	1. Pelatihan Basic Safety 2. Pelatihan Softskill 3. Pelatihan Teknis Tambahan	post test	Pelatihan inclass, diskusi	68		90
Regulasi, Nasional & International Standard terkait K3 dan Occupational Health	Mampu memahami Regulasi maupun Standard terkait OHS yang applicable dengan bisnis pertambangan batubara	Peserta mempelajari Regulasi yang bersifat mandatory maupun Standard Requirements terkait OHS (SMK3, SMK3, ISO 45001, SNI)	Penilaian atas ringkasan dokumen dan hasil evaluasi Regulasi dan Standard OHS	Ceramah, sharing session / presentasi, diskusi, mentoring, coaching	5	35	90
Analisa Dokumen HIRADC	Mampu memahami peta Resiko, mengidentifikasi resiko serta melakukan pengendalian sesuai hirarki	Peserta mempelajari standard ISO 31000, menyusun dokumen HIRADC, serta mereview efektifitas pengendalian HIRA perusahaan	Penilaian atas ringkasan dokumen dan hasil evaluasi HIRADC	Ceramah, sharing session / presentasi, diskusi, mentoring, coaching	12	60	90
Analisa Framingham Risk Score & Penyakit Sindrom Metabolik	Mampu menilai dan mengevaluasi risiko penyakit jantung melalui penilaian framingham score dan sindrome metabolik	Peserta mempelajari detail cara perhitungan, pembacaan hasil perhitungan, evaluasi dan tindak lanjut terkait risiko jantung melalui penilaian framingham score dan sindrome metabolik	Penilaian atas hasil Evaluasi Program & Initiatives	Ceramah, sharing session / presentasi, diskusi, mentoring, coaching	12	100	90



Kompetensi	Tingkat Kompetensi	Detail Pembelajaran	Cara Penilaian	Metode	Durasi		Skor Evaluasi
					Teori (jam)	Praktek Lapangan (jam)	
Analisa, Evaluasi & Monitoring Pemantauan Lingkungan Kerja	Mampu menilai dan mengevaluasi tingkat risiko lingkungan kerja	Peserta mempelajari detail cara pembacaan hasil, evaluasi dan tindak lanjut hasil pemantauan lingkungan kerja	Penilaian atas hasil evaluasi pelaporan	Ceramah, sharing session / presentasi, diskusi, mentoring, coaching	18	150	90
Analisa Pelaporan OH & IH (Laporan Bulanan dari Mitra Kerja)	Mampu mengevaluasi Pelaporan OH & IH, follow up serta efektifitasnya terkait perbaikan kinerja OH & IH	Peserta mempelajari proses pelaporan yang terkait dengan OH & IH, mengevaluasi data laporan dan efektifitas dari follow up laporan tersebut	Penilaian atas hasil Evaluasi Pelaporan	Ceramah, sharing session / presentasi, diskusi, mentoring, coaching	16	160	90
Penyusunan Dashboard Laporan OH & IH	Mampu menentukan key parameter yang perlu dimonitor & dashboard yang simple, mudah dipahami tetapi reliable	Peserta belajar menentukan parameter kunci yang perlu dimonitor secara berkala, serta menyusun data tersebut ke dalam Dashboard yang simple & reliable	Penilaian atas simplicity dan reliability data Dashboard OH & IH	Ceramah, sharing session / presentasi, diskusi, mentoring, coaching	16	160	90
Komunikasi & Teamwork	Mampu berkomunikasi dan bekerja dalam satu team secara efektif dan efisien	Peserta menjalankan proses komunikasi, brainstorming, maupun meeting koordinasi lintas Dept maupun lintas perusahaan	Observasi harian, catatan diskusi kelompok	Diskusi, mentoring, coaching	8	80	90
Total Jam Pembelajaran Magang					155	745	
					900		



Lampiran XII Log Book

Minggu/Tgl	Kegiatan	Hasil
19 – 26 Agustus 2022	Selama satu pekan ini saya mengikuti basic safety yang terdiri dari basic safety 1 tentang KMPD lalu basic safety 2 tentang KMPP. Output dari training tersebut adalah membekali peserta magang dengan kemampuan berkaitan dasar keselamatan kerja dan bagaimana memposisikan sebagai pengawas nantinya.	<ol style="list-style-type: none">1. Memahami <i>basic safety</i>2. Mengetahui bisnis proses PT Berau Coal
29 Agustus – 2 September 2022	Pada minggu ini diagendakan intensif ke departemen masing-masing. Mentor memberikan materi terkait struktur organisasi, daily activity magang, dan mulai diberikan penugasan pengisian database industrial hygiene. Selain itu juga terlibat dalam analisis laporan bulanan OH & IH	Mengetahui pengenalan job deskripsi OH-IH section
5-9 September 2022	Pada satu pekan ini banyak sekali hal yang saya dapatkan. Pertama saya diberikan kesempatan mengikuti safety talk membahas DMS. Kedua mengetahui budaya kerja P5M sebelum beraktivitas. P5M merupakan hal penting dan perlu dilakukan dalam mengetahui progress masing-masing kinerja dan menghindari miskomunikasi. Ketiga belajar terkait rekap laporan bulanan OH-IH support mitra dan me-follow up langsung sehingga komunikasi eksternal mulai	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu menganalisis laporan bulanan OH-IH mitra tambang PT Berau Coal2. Mampu melakukan komunikasi efektif dengan mitra tambang PT Berau Coal



	terbangun. Selama sepekan ini saya senang dengan lingkungan dan budaya kerja PT. Berau Coal.	
12-16 September 2022	Dalam satu pekan ini saya melakukan aktivitas daily. Ada beberapa penambahan tugas seperti persiapan PPT materi meeting laporan OH IH, memonitoring campaign kesehatan, high risk, alkohol narkotika. Selain itu saya ditugaskan membuat instrumen HACCP. Dan di hari sabtu saya mengikuti mentor inspeksi ke Site Madhani Talatah Nusantara berkaitan dengan MCU, control room, dan perusahaan. Pengalaman yang sangat berharga, terima kasih Berau Coal.	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan2. Mampu menganalisis laporan bulanan OH-IH mitra tambang PT Berau Coal3. Mampu melakukan komunikasi efektif dengan mitra tambang PT Berau Coal4. Mengetahui dan memahami terkait inspeksi klinik perusahaan, dapur dan perusahaan.5. Mengetahui mekanisme DMS dan cara kerjanya
19-23 September 2022	Dalam satu pekan ini saya belajar hal baru terkait HACCP. Yang mana saya memonitoring laporan penyelenggaraan dan perizinan catering perusahaan. Selain itu saya	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja



	<p>mengikuti pelatihan problem solving dan komunikasi. Pelatihan ini merupakan bentuk fasilitas dari PT Berau Coal untuk membekali peserta magang terkait dengan menyampaikan presentasi dengan baik, cara berpikir sistem, serta menyelesaikan masalah.</p>	<p>high risk, campaign kesehatan</p> <ol style="list-style-type: none">2. Mengetahui dan memahami terkait HACCP3. Mampu meningkatkan kemampuan softskill dalam komunikasi dan problem solving
26-30 September 2022	<p>Selama satu pekan ini saya melakukan daily activity penginputan IH, monitoring narkoba dan alkohol, high risk, dan campaign kesehatan. Saya juga belajar terkait ruang lingkup lingkungan kerja PT Berau Coal dan budaya kerja yang harus dipahami setiap karyawan perusahaan tersebut. Selain itu saya turut mengambil sampel langsung makanan ke site RBA, Samburakat, dan Sambarata terkait pengujian mikrobiologi dan kandungan bahan lain untuk menjaga kandungan gizi makanan pekerja.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkoba, pekerja high risk, campaign kesehatan2. Mengetahui proses pengambilan sampel pengujian mikrobiologi makanan
3-7 Oktober 2022	<p>Selama satu pekan saya melakukan daily activity meliputi monitoring alkohol dan narkoba, high risk, rekap IH. Setiap hari senin saya melakukan rekap campaign kesehatan mitra tambang. Setiap hari rabu saya melakukan safety talk pengelolaan limbah B3. Memasuki awal bulan saya</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkoba, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill



	<p>melakukan collecting laporan bulanan OH IH dan treadmill mitra support. Sembari menunggu laporan terkumpul semua, saya memberikan feedback perbaikan setiap laporan yang harus diupdate datanya. Di hari jumat saya berkesempatan melakukan sharing session dengan manager membahas pengembangan diri dan dunia kerja.</p>	<ol style="list-style-type: none">2. Mampu menganalisis laporan bulanan OH-IH mitra tambang PT Berau Coal3. Mampu melakukan komunikasi efektif dengan mitra tambang PT Berau Coal4. Mengetahui pengolahan limbah B3 PT Berau Coal
10-14 Oktober 2022	<p>Selama satu pekan saya melakukan daily activity yang terdiri dari monitoring pekerja high risk, rekap campaign kesehatan, monitoring pelaksanaan tes alkohol dan narkotika, pembuatan materi meeting bulanan OH-IH. Selain itu saya banyak mendapatkan ilmu dari sharing P5M DDP land clearing, dumping overburden, safety talk: peringatan kesehatan jantung, dumping material lumpur, hauling.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill2. Mampu menganalisis laporan bulanan OH-IH mitra tambang PT Berau Coal3. Mampu melakukan komunikasi efektif dengan mitra tambang PT Berau Coal4. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin dilakukan pada saat P5M



17-21 Oktober 2022	Selama satu minggu ini aktivitas saya sangat berkesan. Selain saya melakukan daily activity saya berkesempatan menghadiri HSE meeting Q3 yang merupakan momentum penting untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru. Materi DDP yang saya dapatkan juga bertambah. Saya bisa mendengarkan sharing langsung safety sharing terkait loading material lumpur, dewatering, CCP, dan fixed plant maintenance. Saya juga mendapatkan pengetahuan baru terkait assesment AMDAL dan berkontribusi menyediakan data Q3.	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill2. Mengetahui dan memahami proses <i>quality controlling</i> HSE pada Q33. Mengetahui dan memahami terkait assessment AMDAL4. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin dilakukan pada saat P5M
24-28 Oktober 2022	Selama satu minggu ini saya melakukan daily activity. Materi DDP yang saya dapatkan juga bertambah. Saya bisa mendengarkan sharing langsung safety sharing terkait lock out dan tag out, bekerja di ketinggian, bekerja di ruang terbatas, dan alat angkat dan alat penyangga. Saya juga mendapatkan pengetahuan baru terkait pengelolaan air minum dan air bersih. Pengelolaan air minum diatur dalam PMK No. 70 Tahun 2016 tentang	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill2. Mengetahui dan memahami prosedur pengelolaan air bersih dan air minum mitra



	<p>STANDAR DAN PERSYARATAN KESEHATAN LINGKUNGAN KERJA INDUSTRI. Sedangkan pengelolaan air bersih diatur dalam PMK No. 32 Tahun 2017 tentang STANDAR BAKU MUTU KESEHATAN LINGKUNGAN DAN PERSYARATAN KESEHATAN AIR UNTUK KEPERLUAN HIGIENE SANITASI, KOLAM RENANG, SOLUS PER AQUA, DAN PEMANDIAN UMUM.</p>	<p>tambang PT Berau Coal</p> <p>3. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin dilakukan pada saat P5M</p>
<p>31 Oktober-4 November 2022</p>	<p>Selama satu minggu ini saya banyak belajar dan mengerjakan projek terkait epidemiologi jantung. Selain itu pengetahuan saya terkait <i>sharing safety</i>, <i>health</i> juga bertambah. Pembahasan DDP pun semakin komprehensif dengan bertambahnya DDP terkait bekerja di dekat air, pemompaan tyre HD, pemompaan tyre DT. Pada <i>safety talk</i> dibahas pentingnya DOP (Daily Operational Plan) yang mana setiap aktivitas pertambangan harus ada di DOP tersebut untuk mengetahui risiko dan evaluasi mitigasi apabila ada hal-hal diluar dugaan.</p>	<p>1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill</p> <p>2. Mampu menganalisis situasi dan mencari akar masalah dari project penyakit jantung</p> <p>3. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin dilakukan pada saat P5M</p>
<p>7-11 November 2022</p>	<p>Selama satu minggu ini saya banyak belajar dan mengerjakan projek terkait</p>	<p>1. Mampu melaksanakan tugas</p>



	<p>epidemiologi jantung dan laporan bulanan OH mitra support. Selain itu pengetahuan saya terkait sharing safety, health juga bertambah. Pembahasan DDP pun semakin komprehensif dengan bertambahnya DDP terkait bekerja dengan panas, pemasangan tyre lv, pengelolaan sub kontraktor, dan pekerjaan listrik. Selain itu saya mendapatkan insight baru tentang peringatan hari cinta puspa dan satwa nasional. Pada peringatan ini menekankan untuk melindungi dan menjaga keanekaragaman puspa dan satwa. Di wilayah operasional BC juga berkomitmen mengembalikan lahan konservasi dengan reklamasi penanaman tumbuhan pangan seperti pisang dan beberapa pohon untuk kelestarian lingkungan.</p>	<p>harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mampu menganalisis laporan bulanan OH-IH mitra tambang PT Berau Coal 3. Mampu melakukan komunikasi efektif dengan mitra tambang PT Berau Coal 4. Mampu membuat instrument database epidemiologi penyakit jantung 5. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin dilakukan pada saat P5M
<p>14-18 November 2022</p>	<p>Selama satu minggu ini saya banyak belajar dan mengerjakan projek terkait epidemiologi jantung dan laporan bulanan OH mitra support. Selain itu pengetahuan saya terkait sharing safety, health juga bertambah. Pembahasan DDP pun semakin komprehensif dengan bertambahnya DDP terkait maintenance unit, hauling</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill 2. Mampu menganalisis laporan bulanan OH-



	<p>road maintenance, penggunaan tools, dan fatigue management. Selain itu saya memperdalam tentang diabetes melitus yang mana penyakit ini dapat disebabkan karena keturunan dan pengaruh gaya hidup. Salah satu tips yang dapat diterapkan adalah mengatur konsumsi gula, garam, dan lemak dengan 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak.</p>	<p>IH mitra tambang PT Berau Coal</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mampu melakukan komunikasi efektif dengan mitra tambang PT Berau Coal 4. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin dilakukan pada saat P5M
<p>21-25 November 2022</p>	<p>Selama satu minggu ini saya fokus menyelesaikan dan <i>coaching</i> project terkait epidemiologi penyakit jantung dengan mentor. Selain itu pengetahuan saya terkait <i>sharing safety</i>, health juga bertambah. Pembahasan DDP pun semakin komprehensif dengan bertambahnya DDP terkait demobilisasi, pengeboran, pembuatan akses & drilling pad, dan inspeksi lereng tambang. Pada saat safety talk saya mendapatkan ilmu baru terkait dengan <i>safety behaviour</i>. ada materi ini menjelaskan bagaimana upaya terbentuknya perilaku safety saat bekerja dengan menerapkan teori Antecedent-Behaviour-Consequence. Pada teori ini perubahan perilaku terbentuk ketika adanya stimulus sehingga munculnya respon yang</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill 2. Mampu menganalisis dan melakukan pengolahan data project dari database epidemiologi jantung 3. Mampu mempraktikan presentasi skill 4. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin d



	<p>mengakibatkan adanya perubahan perilaku. Dari perubahan perilaku tersebut memunculkan adanya punishment jika perubahan perilakunya negatif dan reward jika terjadi perubahan perilaku positif. Oleh karenanya PT Berau Coal memiliki sebuah nilai emas atau sering disebut Golden Rules dengan 11 poin yang dibuat berdasarkan fatality untuk mereminder kita semua berperilaku aman dan selamat ketika bekerja. Dalam golden Rules tersebut terdapat beberapa treatment apabila melanggar dimulai dari SP 3 hingga PHK.</p>	<p>dilakukan pada saat P5M</p>
<p>28 November-2 Desember 2022</p>	<p>Selama satu minggu ini saya fokus melanjutkan project analisis penyakit jantung. Selain itu pengetahuan saya terkait sharing safety dan health bertambah. Saya mendapatkan pengetahuan baru melalui safety talk terkait pentingnya Daily Operational Plan (DOP). Daily operation plan (DOP) mengatur aktivitas-aktivitas yang mencakup aktivitas land clearing, pengupasan tanah pucuk dan handling soil, OB removal, coal getting dan hauling, aktivitas proyek general, serta serah terima lahan (STL) dan vegetasi. Proses penyusunan DOP dilakukan oleh mitra kerja dan reviewnya melibatkan departemen Engineering,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill 2. Mampu menganalisis permasalahan penyakit jantung serta mampu memecahkan masalah dalam project tersebut melalui perencanaan dan evaluasi program 3. Memahami Framingham risk



	<p>Operation, Environment, Geoteknik dan Hidrologi PT Berau Coal dalam kajian teknis maupun keselamatannya, kemudian dilakukan verifikasi terhadap akses jalan dan persyaratan safety lainnya oleh departemen Safety Mitra Kerja dan PT Berau Coal. Saya juga melakukan daily activity monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja highrisk, follow up treadmill dsb. Selain itu saya berkesempatan menyusun instrument survey safety maturity level berdasarkan draft kepdirjen.</p>	<p>score dan sindrom metabolic</p> <ol style="list-style-type: none">4. Mampu membuat instrument survey safety maturity level5. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin dilakukan pada saat P5M
5-9 Desember 2022	<p>Selama satu minggu ini saya fokus mempersiapkan presentasi project final analisis penyakit jantung. Presentasi ini dilakukan sebagai syarat kelulusan magang kampus merdeka yang dihadiri oleh mentor, panelis, dan manager OHS Division. Selain itu pada awal bulan saya melakukan aktivitas rutin review laporan bulanan OH-IH mitra support untuk diberikan feedback dan di revisi sesuai standart. Saya juga membantu dalam mempersiapkan survey safety maturity level.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill2. Mampu menganalisis laporan bulanan OH-IH mitra tambang PT Berau Coal3. Mampu melakukan komunikasi efektif dengan mitra tambang PT Berau Coal4. Mempresentasikan project final



		5. Mendapatkan pengetahuan seputar <i>sharing safety</i> dan kesehatan yang rutin dilakukan pada saat P5M
12-16 Desember 2022	Minggu ini merupakan minggu terakhir saya WFO. Banyak suka duka yang saya lewati selama 3 bulan magang offline di PT Berau Coal. Saya banyak berterima kasih atas kesempatan belajar dan pengalaman yang luar biasa yang saya dapatkan selama ini di PT Berau Coal. Di minggu terakhir saya berkesempatan mengikuti safety talk terakhir yaitu tentang peringatan hari HIV/AIDS. Pada peringatan ini menekankan untuk saling bersinergi dalam menangani HIV/AIDS serta tidak mendiskriminasi ODHA. Hari Kamis saya mobilisasi kepulangan dari lokasi magang dan selanjutnya magang saya lakukan secara WFH.	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill2. Mampu menganalisis laporan bulanan OH-IH mitra tambang PT Berau Coal3. Mampu melakukan komunikasi efektif dengan mitra tambang PT Berau Coal4. Menyusun laporan akhir magang
19-23 Desember 2022	Selama satu minggu ini saya fokus mengerjakan laporan akhir magang dan revisi PPT presentasi project final untuk syarat kelulusan magang. Meskipun WFH saya tetap berkoordinasi baik dengan partner intern maupun mentor. Sebagian hari dalam satu minggu ini saya	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill



	menyiapkan materi meeting dan dokumen untuk diserahkan ke mentor.	2. Menyusun laporan magang
26-31 Desember 2022	Selama satu pekan saya melakukan revisi PPT project final dan menyusun laporan magang. Setelah itu saya lakukan konsultasi kepada mentor untuk mendapatkan saran dan masukan yang mana nantinya laporan final dikumpulkan di website kampus merdeka.	1. Mampu melaksanakan tugas harian monitoring screening alkohol dan narkotika, pekerja high risk, campaign kesehatan, treadmill 2. Laporan akhir magang