BADAN POM

kata BPOM

Modul Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

Judul : **“KATA BPOM” Modul Komunikasi, Informasi, dan Edukasi**

Isi : 104 Halaman

Ukuran : 14,8 cm X 21 cm

Nomor ISBN : **978-602-415-084-6**

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis, maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Penerbit

BADAN POM

Badan Pengawas Obat dan Makanan
Jalan Percetakan Negara No 23
Jakarta 10560

kata BPOM

kata BPOM

tim penyusun

PENGARAH
Dr. Penny K. Lukito, MCP
Dra. Elin Herlina, Apt, MP

PENANGGUNG JAWAB
Reghi Perdana, S.H., LL.M.

PENYUSUN
Nurvika Widyaningrum, S.Si, Apt., M. Epid.
Yanti Kamayanti Latifa, S.P., M.Epid.
Silma Awalia, S. Far., Apt.
Reka Sasmoyo, S.T.P.
Fatimatuzzahro, S.K.M.
Nelly Lutfhiani Rachman, S.Sos.
Fauziah Mappamasing, S.Si., Apt., M.Farm
Kendra Devara, S.E.

KONTRIBUTOR
Kontributor Bidang Obat, Narkotika, Psikotropika, Prekursor dan Zat Adiktif

Kontributor Bidang Obat Tradisional, Suplemen Kesehatan dan Kosmetika

Kontributor Bidang Pangan Olahan

kata pengantar

BPOM hadir terdepan dalam memberikan informasi Obat dan Makanan untuk mewujudkan konsumen yang cerdas dan berdaya dalam memilih dan mengonsumsi Obat dan Makanan yang aman, berkhasiat/bermanfaat, dan bermutu.

Konsumen cerdas harus meningkatkan literasi agar memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang Obat dan Makanan melalui berbagai sumber informasi terpercaya. BPOM menghadirkan **KATA BPOM** sebagai sumber informasi seputar Obat dan Makanan.

Buku ini dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi dan berbagi tips cara memilih Obat dan Makanan yang aman, mengenali hoaks dan cara menangkalnya hingga akses saluran pengaduan dan informasi Obat dan Makanan yang disajikan dengan lengkap, menarik, dan mudah dipahami.

"Sehat dengan Obat dan Makanan yang aman, kunci terwujudnya generasi unggul Indonesia"

KATA BPOM

Dr. Penny K. Lukito, MCP
Kepala BPOM RI

Daftar Isi

v kata pengantar

2 obat

22 obat tradisional

36 suplemen kesehatan

46 kosmetika

58 pangan

78 ayo cek KLIK

84 kenali dan lawan hoaks

88 ayo LAPOR!

94 pendaftaran UMKM

Obat

OBAT

Obat adalah zat yang digunakan untuk mencegah dan mengobati penyakit serta memulihkan dan meningkatkan kesehatan para penggunanya.

Setiap obat memiliki manfaat, namun juga memiliki efek samping yang merugikan. Oleh karena itu, obat harus digunakan sesuai dengan aturan pakai yang berlaku.

Pada setiap kemasan obat terdapat logo lingkaran sebagai identitas golongan obat.

Yuk, kita pelajari bersama!

LOGO OBAT

Obat Bebas
Boleh dibeli secara bebas tanpa resep dokter.

Obat Keras, Psikotropika
Hanya boleh dibeli dengan resep dokter.

Obat Bebas Terbatas
Boleh dibeli secara bebas tanpa resep dokter, mempunyai peringatan khusus saat penggunaannya.

Narkotika
Hanya boleh dibeli dengan resep dokter dan menyebabkan ketergantungan

PERINGATAN PADA OBAT

P1 **Awas Obat Keras**
Baca aturan pakainya

P2 **Awas Obat Keras**
Hanya untuk kumur, jangan ditelan

P3 **Awas Obat Keras**
Hanya untuk bagian luar badan

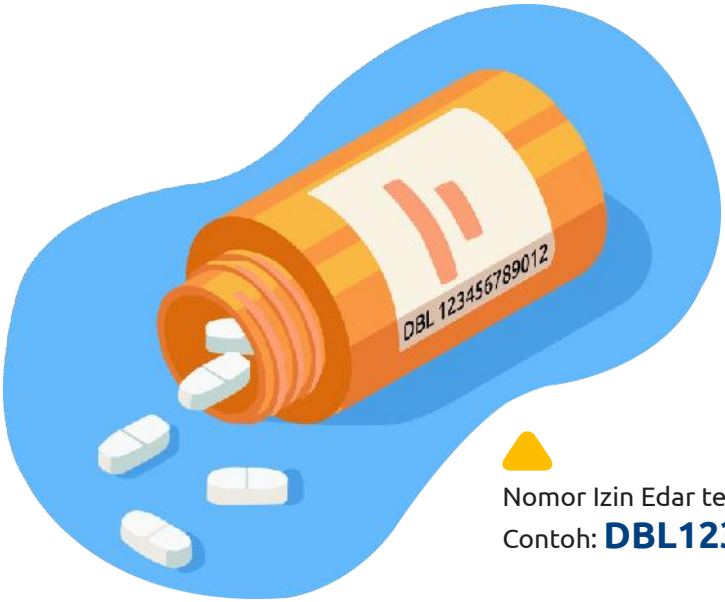
P4 **Awas Obat Keras**
Hanya untuk dibakar

P5 **Awas Obat Keras**
Tidak boleh ditelan

P6 **Awas Obat Keras**
Obat wasir, jangan ditelan

NOMOR IZIN EDAR

Obat yang diedarkan di wilayah Indonesia, harus memiliki Nomor Izin Edar dari BPOM untuk menjamin keamanan, khasiat, dan mutunya.



Nomor Izin Edar terdiri dari 15 digit
Contoh: **DBL123456789012**

Digit Pertama

- **D** Nama Dagang
- **G** Generik

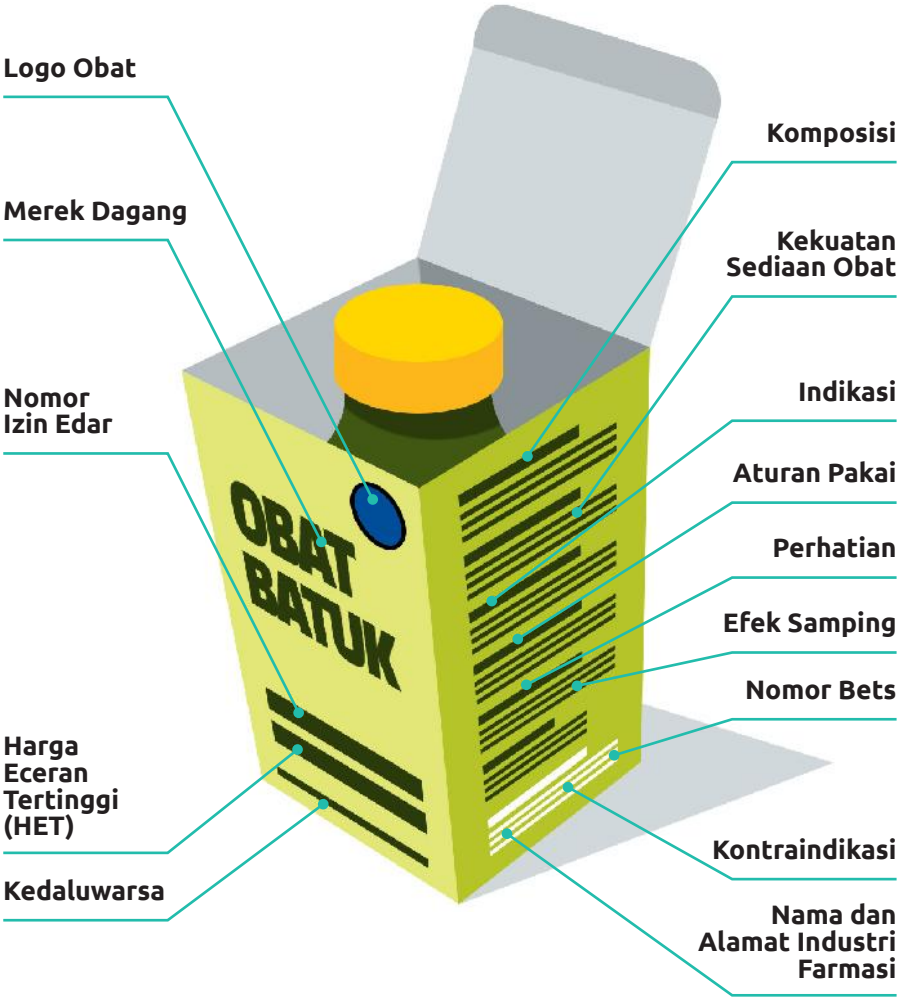
Digit Ketiga

- **L** Obat Produksi Dalam Negeri
- **I** Obat Impor

Digit Kedua

- **B** Obat Bebas
- **T** Obat Bebas Terbatas
- **K** Obat Keras
- **P** Psikotropika
- **N** Narkotika

INFORMASI PADA KEMASAN/ LABEL OBAT



KENALI NAPPZA

NARKOTIKA

Zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, sintesis maupun semi sintesis, dapat menyebabkan:

- Penurunan atau perubahan kesadaran
- Hilangnya rasa
- Mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri
- Menimbulkan ketergantungan

Contoh:
KODEIN, FENTANYL, DAN MORFIN

PSIKOTROPIKA

Zat atau obat baik alamiah ataupun sintesis bukan narkotika, berkhasiat psikoatif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku.

Contoh:
ALPRAZOLAM, NITRAZEPAM, DIAZEPAM, CHLORODIAZEPOXIDE, DAN PHENOBARBITAL

PREKURSOR

Zat atau bahan pemula atau bahan kimia yang dapat digunakan dalam pembuatan Narkotika atau Psikotropika.

Contoh:
EPHEDRINE, PSEUDOEPHEDRINE, NOREPHEDRINE, ERGOTAMINE, ERGOMETRINE, DAN KALIUM PERMANGANAT

ZAT ADIKTIF

Zat adiktif adalah bahan yang menyebabkan adiksi atau ketergantungan yang membahayakan kesehatan dengan ditandai perubahan perilaku, kognitif, dan fenomena fisiologis, keinginan kuat untuk mengonsumsi bahan tersebut, kesulitan dalam mengendalikan penggunaannya, memberi prioritas pada penggunaan bahan tersebut daripada kegiatan lain, meningkatnya toleransi dan dapat menyebabkan keadaan gejala putus zat.

Contoh: **Rokok**

KENALI JUGA OBAT-OBAT TERTENTU

Obat-obat yang bekerja di sistem syaraf pusat selain Narkotika dan Psikotropika, yang pada Penggunaan di atas dosis terapi dapat menyebabkan ketergantungan dan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Obat-obat tertentu yang sering disalahgunakan:

TRAMADOL, TRIHEKSIFENIDIL, KLORPROMAZIN, AMITRIPTILIN, HALOPERIDOL, DAN DEKSTROMETORFAN

Bahaya Penyalahgunaan NAPPZA

STOP PENYALAHGUNAAN NAPPZA

Penyalahgunaan NAPPZA dapat mengakibatkan ketergantungan Fisik dan Psikis.

1

Ketergantungan **Fisik** menyebabkan timbulnya rasa sakit bila ada usaha mengurangi atau menghentikan pemakaian obat.

2

Ketergantungan **Psikis** menimbulkan tingkah laku yang kompulsif, yaitu suatu keinginan atau dorongan yang timbul apabila pemakaian obat dihentikan untuk jangka waktu tertentu.

3

Hingga Terancam **KEMATIAN**

Dampak Penyalahgunaan NAPPZA

FISIK

- Hepatitis B/C
- Tetanus
- HIV/AIDS
- Gangguan paru, ginjal, jantung
- Kanker hati, kanker mulut
- Kerusakan otak permanen
- Impoten
- Overdosis
- Kematian

PSIKIS

- Asosial
- Paranoid, depresi, cemas, gelisah
- Halusinasi, tidak disiplin, tidak tanggung jawab

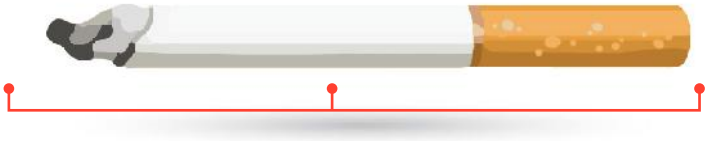
SOSIAL

- Mengganggu keamanan lingkungan
- Meningkatnya kriminalitas, seks bebas, prostitusi
- Meningkatnya kecelakaan lalu lintas
- Putus sekolah

STOP ROKOK

Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar dan dihisap dan/atau dihirup asapnya, termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum, nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintesisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam 1 batang rokok yang dihisap dapat mengandung lebih dari:



4000 jenis senyawa kimia

400 zat kimia berbahaya

60 zat penyebab kanker (Karsinogenik)

NIKOTIN

Menimbulkan efek psikoaktif dan ketagihan (adiktif) yang lebih kuat dari kokain dan morfin, juga merusak jantung serta aliran darah.

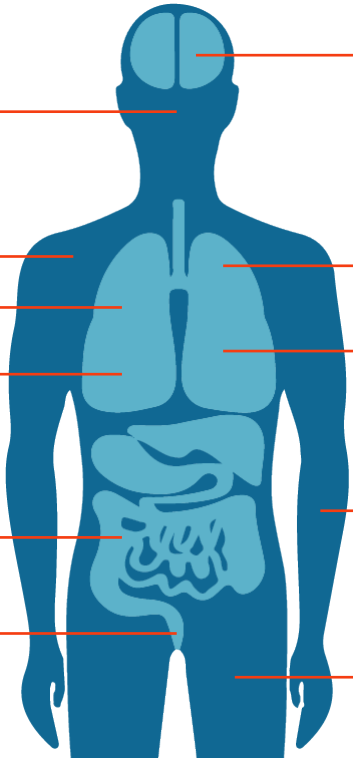
TAR

Sisa pembakaran (residu) rokok berwarna cokelat tua yang mengandung zat yang dapat merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker.

CO

Gas beracun, menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, berhubungan dengan penyempitan pembuluh darah sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Penyakit Akibat Rokok



KANKER
Lidah
Hidung
Kelenjar ludah
Tenggorokan
Kerongkongan

LEUKIMIA

PNEUMONIA

90%
Pasien kanker paru adalah **PEROKOK**

KANKER
Lambung
Ginjal
Pankreas
Usus besar

Penis
Rahim
Anus
Kandung kemih
Kerusakan sperma

Stroke

Katarak, kebutaan

Karies gigi berlubang dan berwarna kuning

Ruptur pada dinding aorta penyakit jantung

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Asma

ATEROSKLEROSIS
Pengerasan Arteri

Amputasi kaki karena penyumbatan pembuluh darah pada kaki

Sebelum Rokok Mematikanmu dan Orang di Sekitarmu

Rokok Membahayakan Kesehatan Diri Sendiri dan Orang Lain

1

Menghirup asap rokok juga merusak jantung dan pembuluh darah non perokok.

2

Non Perokok yang terpapar asap rokok pasif lebih berisiko **25%** s.d **30%** terkena penyakit jantung.

3

Lebih dari **30.000** orang meninggal tiap tahun akibat **Penyakit Jantung Koroner** disebabkan oleh asap rokok orang lain.

Vaksin

VAKSIN

Sediaan yang mengandung zat biologi sebagai antigen spesifik dari virus atau bakteri.

VAKSINASI

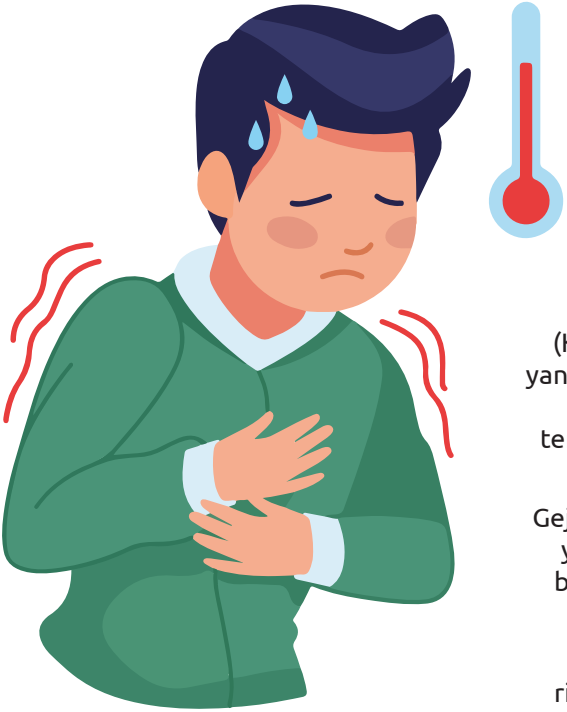
Tindakan memasukkan vaksin ke tubuh manusia untuk merangsang sistem imun.

Semua Vaksin COVID-19 yang terdaftar di BPOM, AMAN !

KEJADIAN IKUTAN PASCA IMUNISASI (KIPI)

TAK PERLU KHAWATIR!

SETELAH VAKSINASI SEGERA LAPOR JIKA TERJADI KIPI



Apa itu KIPI?

Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI) adalah setiap kejadian medis yang tidak diinginkan, terjadi setelah pemberian imunisasi, dan belum tentu memiliki hubungan kausalitas dengan vaksin.

Gejala KIPI bisa berupa gejala ringan yang dirasakan tidak nyaman atau berupa kelainan hasil pemeriksaan laboratorium.

KIPI pada umumnya berdampak ringan dan segera sembuh dengan cepat seperti bengkak kemerahan pada bekas suntikan, atau demam sebagai tanda vaksin bekerja.

Manfaat vaksinasi jauh lebih besar dari KIPI itu sendiri, sehingga masyarakat tidak perlu khawatir

Cara Penanganan KIPI

Nyeri

- Umumnya akan hilang sendiri, tetap gerakkan dan gunakan lengan seperti biasa.
- Kompres bagian yang nyeri dengan kain bersih yang dibasahi dengan air dingin.

Demam

- Tanda bahwa vaksin sedang bekerja dan umumnya terjadi paling lama 48 jam.
- Kompres atau mandi dengan air hangat.
- Perbanyak minum air putih dan istirahat.
- Jika diperlukan dapat mengonsumsi obat pereda demam (sesuai dosis yang dianjurkan)

Bagaimana Proses Pelaporan jika Terjadi KIPI?

1

Masyarakat melapor ke Puskesmas/ Fasilitas Kesehatan terdekat.

2

Hasil pelacakan dilaporkan ke Kelompok Kerja/ Komite Daerah Pengkajian dan Penanggulangan Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (Pokja/Komda PP-KIPI) untuk dilakukan analisis dan tindak lanjut.

3

Apabila ditemukan dugaan KIPI serius. Fasilitas Kesehatan melapor ke Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota untuk pelacakan.

4

KIPI yang meresahkan dan menimbulkan perhatian berlebihan harus segera direspon, diinvestigasi, dan dilaporkan melalui **http://keamananvaksin.kemkes.go.id/**

LAPOR EFEK SAMPING OBAT

Efek samping obat adalah respon yang merugikan dan tidak diinginkan yang terjadi ketika mengonsumsi obat pada dosis yang ditentukan.

EFEK SAMPING OBAT DAPAT TERJADI PADA SIAPA SAJA

SAMPAIKAN KELUHAN KEPADA

DOKTER
yang meresepkan obat

DAN/ ATAU

APOTEKER
yang menyediakan obat

1. Obat yang dicurigai menimbulkan efek samping
2. Obat lain yang dikonsumsi bersama-sama
3. Waktu meminum obat
4. Waktu terjadinya efek samping
5. Deskripsi efek samping yang terjadi

Informasi yang perlu disampaikan jika mengalami efek samping obat

Tips

1. Obat ini apa nama dan kandungannya?
2. Obat ini apa khasiatnya?
3. Obat ini berapa dosisnya?
4. Obat ini bagaimana cara menggunakannya?
5. Obat ini apa efek sampingnya?

MENDAPATKAN OBAT DENGAN AMAN

Beli obat di sarana pelayanan kesehatan/ kefarmasian resmi

Beli **Obat Keras** harus menggunakan resep dokter

Pembelian obat secara *online* pada sarana yang memiliki izin Penyelengara Sistem Elektronik Farmasi (PSEF)

Beli obat secukupnya

Pastikan, selalu cek KLIK **Kemasan** **Label** **Izin Edar** **Kedaluwarsa**

AYO BUANG SAMPAH OBAT!

DENGAN BENAR

Jangan buang obat dengan kemasan utuh

Keluarkan obat dari kemasan aslinya

Obat padat dihancurkan dan campur dengan ampas kopi/tanah

Obat cair diencerkan dengan air

Buang wadah bekas obat, hilangkan informasi pribadi

WASPADA IKLAN OBAT BERLEBIHAN

Jangan mudah terpengaruh dengan iklan yang tidak memenuhi ketentuan.

1

Klaim yang berlebihan seperti: “Ampuh”, “Satu-satunya”, “Paling tokcer”

2

Promo berhadiah yang ditawarkan seperti: “Beli 2 gratis 1”, “Beli obat gratis produk lain”

3

Iklan yang menampillkan tenaga kesehatan sehingga terkesan sebagai rekomendasi oleh tenaga kesehatan.

4

Iklan yang menampilkan dan mengesankan efek kerja obat yang instan seperti: “Langsung sembuh”

5

Menampilkan testimoni oleh artis atau tokoh masyarakat untuk mengiklankan produk obat tertentu.

Obat Tradisional

OBAT TRADISIONAL

Obat Tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Obat tradisional saat ini dibuat dan dikemas oleh industri dengan mesin-mesin yang modern. Industri yang memproduksi harus menerapkan Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik (CPOTB).

PENGGOLONGAN OBAT TRADISIONAL

JAMU

Adalah sediaan obat bahan alam yang telah dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara empiris atau turun temurun.

Logo jamu berupa ranting daun yang terletak dalam lingkaran serta mencantumkan tulisan jamu.

JAMU

OBAT HERBAL TERSTANDAR

Adalah sediaan obat bahan alam yang telah dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara ilmiah dengan uji praklinik dan bahan baku telah distandardisasi.

Logo Obat Herbal Terstandar berupa 3 pasang jari-jari daun yang terletak dalam lingkaran serta mencantumkan tulisan Obat Herbal Terstandar.

OBAT HERBAL TERSTANDAR

FITOFARMAKA

Adalah sediaan obat bahan alam yang telah dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara ilmiah dengan uji praklinik dan uji klinik, bahan baku, dan produk jadinya telah distandardisasi.

Logo Fitofarmaka berupa jari-jari daun yang kemudian membentuk bintang dan terletak dalam lingkaran serta mencantumkan tulisan Fitofarmaka.

FITOFARMAKA

NOMOR IZIN EDAR OBAT TRADISIONAL

CEK IZIN EDAR
POM TR//TI/TL/HT/ FF/QD/QI/QL + 9 digit angka

TR	Produk Obat Tradisional Lokal	**FF**	Fitofarmaka
TI	Produk Obat Tradisional Impor	**QD**	Obat Quasi Dalam Negeri
TL	Produk Obat Tradisional Lisensi	**QI**	Obat Quasi Impor
HT	Herbal Terstandar	**QL**	Obat Quasi Lisensi

INFORMASI PADA KEMASAN/LABEL OBAT TRADISIONAL

Nama Obat Tradisional/
Obat Herbal Terstandar/
Fitofarmaka

Logo Jamu/Obat
Herbal Terstandar/
Fitofarmaka

Bentuk kemasan

Bentuk sediaan

Komposisi

- Nama pendaftar
- Alamat pendaftar

Informasi khusus
sesuai ketentuan
yang berlaku
bila ada), misalnya:
- Bersumber babi
- Kandungan alkohol
- Pemanis buatan

- Nama industri di
negara asal/
pemberi lisensi/
penerima kontrak
- Alamat industri di
negara asal/
pemberi lisensi/
penerima kontrak

Efek samping
(bila ada)

Interaksi obat
(bila ada)

Klaim
penggunaan

Nomor Izin Edar

Nomor Bets

Kontra indikasi
(bila ada)

Batas
kedaluwarsa

Cara penggunaan

WASPADA OBAT TRADISIONAL BERBAHAYA

Obat Tradisional seringkali ditambahkan Bahan Kimia Obat (BKO) yang dapat membahayakan kesehatan.

BAGAIMANA CIRI-CIRI OBAT TRADISIONAL YANG BERBAHAYA?

TIDAK JELAS SIAPA PRODUSENNYA

Obat Tradisional harus mencantumkan merek dan nama produsennya.

TIDAK JELAS KANDUNGANNYA

Obat Tradisional harus mencantumkan jumlah kandungan setiap bahan yang digunakan.

TIDAK ADA NOMOR IZIN EDAR DARI BPOM

Nomor Izin Edar Obat Tradisional sebagai jaminan produk tersebut aman, berkhasiat, dan bermutu untuk dikonsumsi.

Waspada terhadap Nomor Izin Edar palsu. Cek Nomor Izin Edar melalui aplikasi BPOM *Mobile* atau **http://cekbpom.pom.go.id** berdasarkan Nomor Izin Edar, nama produk, atau nama produsen.

EFEK CESPLENG/ INSTAN

Obat Tradisional tidak dapat memberikan efek yang instan. Jika kamu merasa langsung sembuh/ sakit hilang/cespleng setelah menggunakan Obat Tradisional, kamu patut curiga kemungkinan Obat Tradisional tersebut mengandung BKO.

BKO tidak boleh digunakan dalam Obat Tradisional, karena penggunaan yang sembarangan, tanpa dosis yang tepat, dan keahlian farmasi, dapat berakibat fatal/ kematian.

Jangan sembarangan membeli produk Obat Tradisional hanya karena harga murah dan khasiat instan

Tips

MENDAPATKAN OBAT TRADISIONAL AMAN

BELI DI TEMPAT RESMI

CERMATI INFORMASI PADA LABEL

INDIKASI

Klaim khasiat produk yang disetujui yakni membantu memperbaiki atau memelihara daya tahan tubuh.

ATURAN PAKAI

Gunakan sesuai aturan pakai yang tercantum di label, jangan berlebihan.

PERINGATAN/ PERHATIAN

Perhatikan jika ada peringatan/ perhatian untuk produk tertentu.

KONTRA INDIKASI

Umumnya produk tidak boleh digunakan oleh penderita autoimun atau gangguan imunitas lain.

PERHATIKAN KONDISI PENYIMPANAN

Simpan produk sesuai anjuran penyimpanan yang tercantum pada label.

EFEK YANG TIDAK DIINGINKAN

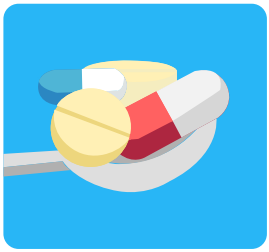
Jika terjadi efek yang tidak diinginkan, hentikan konsumsi dan segera hubungi dokter/fasilitas kesehatan.

REAKSI ALERGI

Hati-hati reaksi alergi individu. Bahan-bahan tertentu pada obat tradisional dapat menyebabkan reaksi alergi pada beberapa individu

TAKARAN DAN KOMBINASI

Hindari takaran dan kombinasi produk yang berlebihan.



KONSULTASI DOKTER

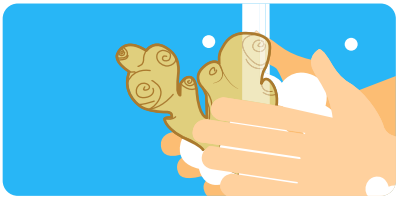
Lakukan konsultasi dengan dokter untuk penggunaan produk yang bersamaan dengan obat lainnya.

MEMBUAT JAMU DI RUMAH

PENYIMPANAN BAHAN SEGAR

Cuci bahan segar jamu menggunakan air mengalir dan keringkan.

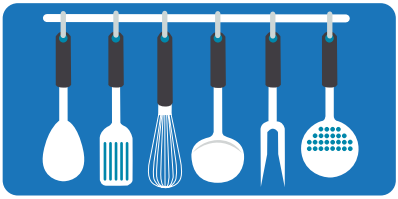
Simpan dalam tempat bersih dan kering.



SELAMA PENGOLAHAN

1 Kebersihan Alat dan Bahan

Pastikan tempat dan peralatan yang digunakan dalam keadaan bersih. Gunakan peralatan dari *stainless steel*.



2 Kebersihan Pembuat Jamu

Gunakan pakaian bersih. Cuci tangan sebelum pengolahan, dan bila perlu pakai masker dan sarung tangan.

3 Cara Pembuatan

Gunakan air bersih, dan rebus bahas segar jamu dengan air sampai mendidih.

SETELAH PENGOLAHAN

1. Simpan pada wadah yang sesuai (*food grade*).

   Jangan menggunakan bekas kemasan air mineral sekali pakai.

2. Konsumsi segera. Jika tidak langsung dikonsumsi, simpan di lemari pendingin.

3. Sebelum dikonsumsi, pastikan tidak ada perubahan warna, bau, dan rasa pada jamu yang telah disimpan.

PUBLIC WARNING OBAT TRADISIONAL

Google Play Store

Hindari menggunakan Obat Tradisional yang mengandung BKO.

- Untuk mengetahui produk Obat Tradisional yang telah ditarik dari peredaran karena mengandung BKO atau isu keamanan lainnya melalui:

  e-publicwarningotsk.pom.go.id

  atau aplikasi **BPOM *e-Public Warning*** Obat Tradisonal yang dapat diunduh pada *Google Play Store*.

MEMBELI OBAT TRADISIONAL *ONLINE*

Cek Reputasi Penjual

Pilihlah toko/penjual resmi yang sudah terverifikasi/*official store* dan memiliki *rating* yang baik.

Cek *Review* Pembeli

Pastikan toko tersebut mendapatkan *review* yang baik dari pembeli.

Cek Harga Produk

Jangan mudah tergiur dengan harga produk yang jauh lebih rendah dibanding harga produk sejenis di pasaran.

Cek Daftar Komposisi Produk

Pastikan produk yang dijual tidak mengandung BKO dan tidak termasuk ke dalam daftar *Public Warning* BPOM. Cek melalui aplikasi BPOM *e-Public Warning*.

Cek Klaim Produk

Bacalah dengan teliti informasi yang tercantum pada deskripsi produk. Klaim yang dicantumkan pada keterangan produk harus sesuai dengan indikasi yang disetujui oleh BPOM.

Cek Keterangan Produk

Pastikan produk yang akan dibeli memiliki Nomor Izin Edar BPOM, dan belum melewati tanggal kedaluwarsa. Jangan lupa baca peringatan dan perhatian, beberapa produk tidak dianjurkan untuk anak-anak, wanita hamil dan menyusui.

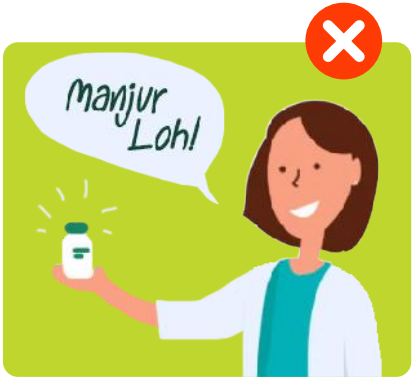
Bacalah Aturan Pakai

Penggunaan Obat Tradisional harus sesuai dengan aturan pakai yang tertera pada label.

WASPADA IKLAN/KLAIM BERLEBIHAN OBAT TRADISIONAL

Iklan/klaim Obat Tradisional harus memenuhi persyaratan objektivitas, kelengkapan, dan tidak menyesatkan agar tidak menimbulkan kesalahan persepsi yang dapat berisiko terhadap kesehatan.

- Klaim sebagai obat atau bertujuan untuk mencegah suatu penyakit
- Memuat testimoni khasiat/ kesembuhan dari suatu penyakit
- Klaim memiliki efek instan/cespleng dan tanpa efek samping



- Diperankan oleh tenaga kesehatan atau menampilkan seseorang dengan atribut profesi kesehatan
- Menampilkan *setting* laboratorium, sekolah, ataupun sarana pelayanan kesehatan
- Adanya garansi khasiat/ kesembuhan misalnya sembuh dalam waktu 5 hari

Suplemen Kesehatan

SUPLEMEN KESEHATAN

Suplemen Kesehatan adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan dan/atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan/atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan/atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan.

NOMOR IZIN EDAR SUPLEMEN KESEHATAN

Cek Izin Edar
POM SD/SI/SL + 9 digit angka.
Contoh: **POM SD 123456789**

SD — Suplemen Kesehatan Produksi Dalam Negeri

SI — Suplemen Kesehatan Produksi Luar Negeri atau Impor

SL — Suplemen Kesehatan Produksi Dalam Negeri dengan Lisensi

VITAMIN C

SUMBER VITAMIN C

- Makanan seperti jeruk, tomat, paprika, kol, bayam, bunga kol, kiwi, dan kentang.
- Suplemen Vitamin C.

KEBUTUHAN VITAMIN C BAGI TUBUH

Usia	Angka Kecukupan Gizi (AKG)/Hari	
	Laki-Laki	Perempuan
10-12 th	50 mg/hari	50 mg/hari
13-18 th	75 mg/hari	65 mg/hari
> 18 th	90 mg/hari	75 mg/hari

- *Batas maksimal penggunaan Vitamin C sebagai Suplemen Kesehatan adalah 1000 mg/hari*

TIPS PENGGUNAAN SUPLEMEN VITAMIN C

- Selalu lakukan **Cek KLIK** (Kemasan, Label, Izin edar, Kedaluwarsa) saat membeli suplemen Vitamin C. Pastikan kemasan dalam keadaan baik, cek informasi pada label, memiliki izin edar BPOM, dan tidak melewati tanggal kedaluwarsa.
- Tetap berolahraga dan konsumsi makanan bergizi seimbang.
- Konsultasikan ke Dokter/Apoteker jika memiliki kondisi kesehatan tertentu sebelum menggunakan suplemen Vitamin C.

VITAMIN D

SUMBER VITAMIN D

- Sinar matahari. Tubuh akan memproduksi vitamin D3 (cholecalciferol) ketika kulit terpapar sinar matahari.
- Makanan seperti salmon, tuna, kuning telor, minyak ikan, hati sapi, keju, susu dan jamur.
- Suplemen Vitamin D, terdapat dalam bentuk Vitamin D2 (ergocalciferol) dan Vitamin D3 (cholecalciferol).

KEBUTUHAN VITAMIN D BAGI TUBUH

Usia	Angka Kecukupan Gizi (AKG)/Hari
10-64 th	15 mcg/hari atau setara dengan 600 IU
> 64 th	20 mcg/hari atau setara dengan 800 IU

- *Di Indonesia, batas maksimal penggunaan vitamin D sebagai Suplemen Kesehatan adalah 1000 IU/hari*

TIPS PENGGUNAAN SUPLEMEN VITAMIN D

- Perhatikan hasil pemeriksaan kadar Vitamin D dalam darah.
- Pilih suplemen Vitamin D yang tepat sesuai anjuran Dokter/Apoteker.
- Periksa kadar Vitamin D darah sesudah penggunaan 6 (enam) bulan atau lebih.
- Tetap berolahraga dan makan makanan bergizi seimbang.
- Konsultasikan dengan dokter untuk penggunaan pada ibu hamil dan menyusui.
- Hentikan penggunaan bila terjadi gejala alergi.
- Konsumsi kalsium sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk menghindari hiperkalsemia.
- Selalu lakukan **Cek KLIK** (Kemasan, Label, Izin Edar, Kedaluwarsa) saat membeli suplemen Vitamin E. Pastikan kemasan dalam keadaan baik, cek informasi pada label, memiliki izin edar BPOM, dan tidak melewati tanggal kedaluwarsa.
- Olahraga.

VITAMIN E

SUMBER VITAMIN E

- Secara alami terdapat dalam makanan, yaitu tauge, kuaci bunga matahari, minyak bunga matahari, minyak jagung, margarin, minyak kelapa sawit, minyak kacang kedelai dan minyak kacang tanah.
- Suplemen Vitamin E.

KEBUTUHAN VITAMIN E BAGI TUBUH

LAKI-LAKI

Usia	Angka Kecukupan Gizi (AKG)/Hari
10-12 th	11 mg/hari setara 24.2 IU/hari
> 12 th	15 mg/hari setara 33 IU/hari

PEREMPUAN

Usia	Angka Kecukupan Gizi (AKG)/Hari
10-64 th	15 mg/hari setara 33 IU/hari
> 64 th	20 mg/hari setara 44 IU/hari

- *Di Indonesia batas maksimal penggunaan Vitamin E sabagai Suplemen Kesehatan adalah 400 IU/Hari*

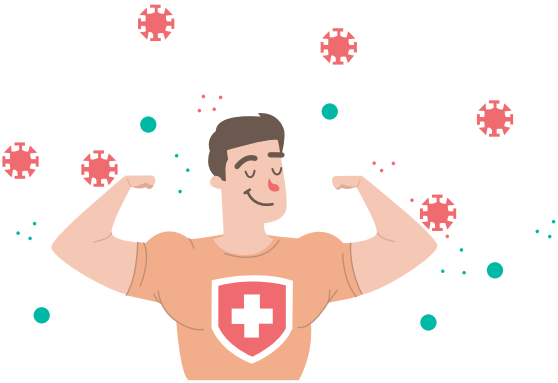
TIPS PENGGUNAAN SUPLEMEN VITAMIN E

- Tidak boleh dikonsumsi melebihi batas maksimal penggunaan (400 IU) kecuali dalam pengawasan dokter.
- Selalu lakukan **Cek KLIK** (Kemasan, Label, Izin Edar, Kedaluwarsa) saat membeli suplemen Vitamin E. Pastikan kemasan dalam keadaan baik, cek informasi pada label, memiliki izin edar BPOM, dan tidak melewati tanggal kedaluwarsa.

ZINK

SUMBER MINERAL ZINK

- Makanan seperti tiram, kepiting, keju, hati ayam, kuning telur, dan daging sapi.
- Suplemen Zink.



APA ITU ZINK?

Salah satu *trace* mineral atau mikronutrisi dari zat anorganik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil untuk terlibat dalam beberapa fungsi fisiologi tubuh.

KEBUTUHAN ZINK BAGI TUBUH

Usia	Angka Kecukupan Gizi (AKG)/Hari	
	Laki-Laki	**Perempuan**
10-12 th	8 mg/hari	8 mg/hari
13-18 th	11 mg/hari	9 mg/hari
> 18 th	11 mg/hari	8 mg/hari

- *Di Indonesia batas maksimal penggunaan Zink sebagai Suplemen Kesehatan adalah 30 mg/hari dalam bentuk vitamin/mineral/bahan lain.*

Kelebihan asupan Zink dapat mengganggu penyerapan tembaga dalam usus, dan dapat mengakibatkan toksisitas akut maupun kronis.

TIPS PENGGUNAAN SUPLEMEN ZINK

- Konsumsi suplemen Zink jika diperlukan, konsultasikan terlebih dahulu dengan Dokter agar sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jangan mengonsumsi melebihi batas yang dianjurkan.
- Membaca informasi pada brosur/kemasan produk mengenai interaksi yang dapat muncul jika dikonsumsi bersamaan dengan obat atau makanan lain.
- Selalu lakukan **Cek KLIK** (Kemasan, Label, Izin Edar, Kedaluwarsa) saat membeli suplemen Zink. Pastikan kemasan dalam keadaan baik, cek informasi pada label, pastikan produk memiliki izin edar BPOM, dan tidak melebihi masa kedaluwarsa.

LAPOR EFEK SAMPING OBAT TRADISIONAL DAN SUPLEMEN KESEHATAN

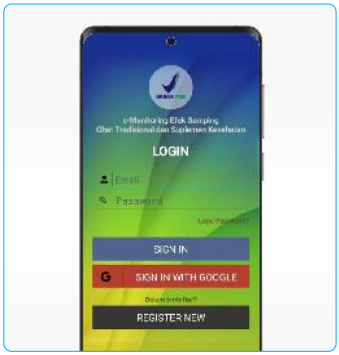
Bagaimana jika terjadi efek samping?

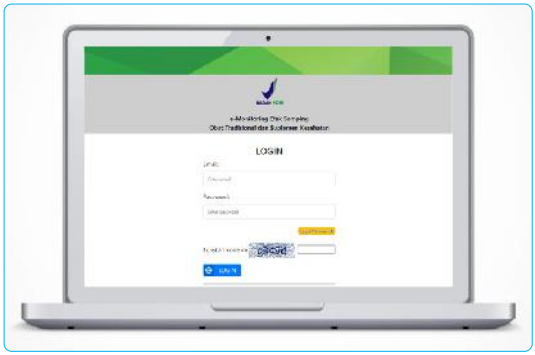
Jika terjadi efek samping akibat penggunaan produk Obat Tradisional dan Suplemen Kesehatan, dapat dilaporkan melalui:

1. Pelaporan elektronik melalui **http://e-mesot.pom.go.id**
2. Aplikasi e-MESOT yang dapat diunduh pada *playstore*

Aplikasi e-MESOT

e-MESOT merupakan *platform* pelaporan monitoring efek samping Obat Tradisional dan Suplemen Kesehatan berbasis Android dan *Website*.





Tips

BIJAK MENGONSUMSI SUPLEMEN KESEHATAN

1 Pahami bahwa Suplemen Kesehatan bertujuan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan/memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi/efek fisiologis dan bukan untuk mengobati suatu penyakit.

- Tidak untuk menggantikan makanan.
- Tidak digunakan secara berlebihan.

2 Sebaiknya konsultasikan dengan Dokter/Apoteker dalam memilih Suplemen Kesehatan yang tepat bila memiliki masalah kesehatan.

3 Selalu ingat **CEK KLIK** (Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa) sebelum memilih Suplemen Kesehatan.

WASPADA IKLAN/KLAIM BERLEBIHAN SUPLEMEN KESEHATAN

HATI-HATI!

Terhadap Iklan Suplemen Kesehatan yang berlebihan

Iklan berupa testimoni biasanya belum berdasarkan bukti empiris/bukti ilmiah.

Kosmetika

KOSMETIKA

Kosmetika adalah bahan atau sediaan yang dimaksudkan untuk digunakan pada bagian luar tubuh manusia (epidermis, rambut, kuku, bibir, dan organ genital bagian luar), atau gigi dan membran mukosa mulut, terutama untuk membersihkan, mewangikan, mengubah penampilan, dan/atau memperbaiki bau badan atau melindungi atau memelihara tubuh pada kondisi baik.

FUNGSI KOSMETIKA

- Membersihkan
- Mewangikan
- Mengubah penampilan
- Memperbaiki bau badan
- Melindungi dan memelihara tubuh dalam kondisi baik

BUKAN FUNGSI KOSMETIKA

- Mengobati
- Menyembuhkan
- Mencegah

NOMOR IZIN EDAR KOSMETIKA

KODE IZIN EDAR/NOTIFIKASI KOSMETIKA

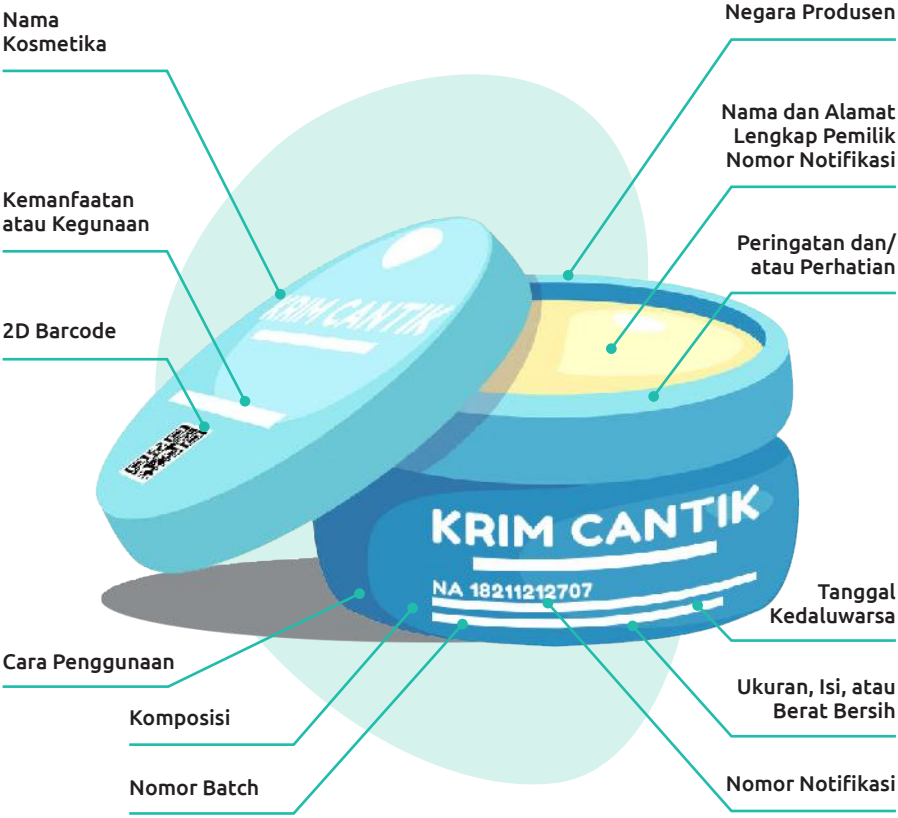
HURUF		ANGKA 11 DIGIT										
N	X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

X = A / B / C / D / E

Contoh: **POM NA 18211212707**

NA	NB	NC	ND	NE
PRODUK ASIA (termasuk produk lokal)	PRODUK AUSTRALIA	PRODUK EROPA	PRODUK AFRIKA	PRODUK AMERIKA

INFORMASI YANG WAJIB TERCANTUM PADA PENANDAAN KOSMETIKA



LAPOR EFEK SAMPING KOSMETIKA

HENTIKAN PENGGUNAAN BILA TERJADI EFEK SAMPING

Efek samping kosmetika adalah efek tidak diinginkan yang timbul karena penggunaan normal kosmetika seperti bercak kemerahan, bentol, kehitaman, jerawat, bintik-bintik, panas, gatal, pedih, nyeri, dan lainnya.

Jangan ragu untuk lapor melalui:

- **laporeskos.pom.go.id**
- Unduh aplikasi ESKOSBPOM di *playstore*

Tips

PENGGUNAAN KOSMETIKA

PASTIKAN KONDISI KOSMETIKA DALAM KEADAAN BAIK

Gunakan aplikator kosmetika yang bersih.

Jangan menggunakan kosmetika milik orang lain atau pemakaian bersama.

Jangan mencampur/ mengencerkan kosmetika kecuali sesuai cara pakai.

Jangan gunakan kosmetika di area mata, kecuali untuk kosmetika yang digunakan di sekitar mata.

5 Jangan gunakan produk jika:

Warna isi kosmetika berubah.

Isi kosmetika berbau tengik.

Bentuk isi menggumpal/ encer/berubah

MEMBELI KOSMETIKA *ONLINE*

Saat belanja kosmetika *online*, perhatikan beberapa hal berikut!

1 JANGAN MUDAH TERGODA IKLAN

Memilih kosmetika hanya berdasarkan informasi iklan merupakan suatu tindakan yang kurang bijaksana.

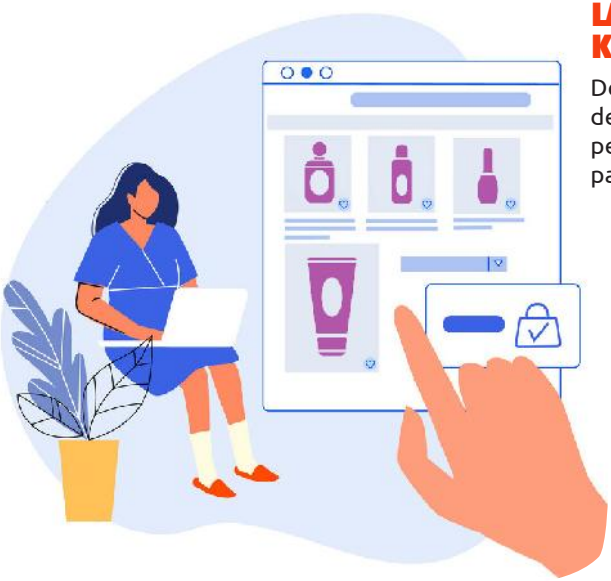
Waspada klaim berlebihan dan promosi yang menggiurkan.

2 PILIH PENJUAL DI *E-COMMERCE* YANG TERPERCAYA

- Sebelum membeli produk, selalu pilih penjual yang telah terverifikasi dan mempunyai reputasi baik.
- Jangan lupa selalu cek *review* dari pembeli. Jika masih ragu, hubungi penjual untuk memastikan kualitas produk.

3 SELALU LAKUKAN CEK KLIK (KEMASAN, LABEL, IZIN EDAR, KEDALUWARSA)

Dengan mencari informasi deskripsi produk pada akun penjualan dan atau bertanya pada penjual.



4 KOSMETIKA YANG HARUS DIAPLIKASIKAN OLEH TENAGA MEDIS*

- Kosmetika sediaan kulit yang mengandung *Alpha Hidroxy Acid* (AHA) dengan kadar lebih besar dari 10% (sepuluh persen)
- Kosmetika sediaan pemutih gigi yang mengandung dan/atau melepaskan *hydrogen peroxide* dengan kadar lebih dari 6% (enam persen)

*Tidak boleh diperjualbelikan secara *online!*

WASPADA IKLAN/KLAIM BERLEBIHAN KOSMETIKA

HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM KLAIM KOSMETIKA

Objektif dan tidak merendahkan produk perusahaan lain

Tidak berlebihan dan tidak boleh menyesatkan

Merupakan suatu kebenaran yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah

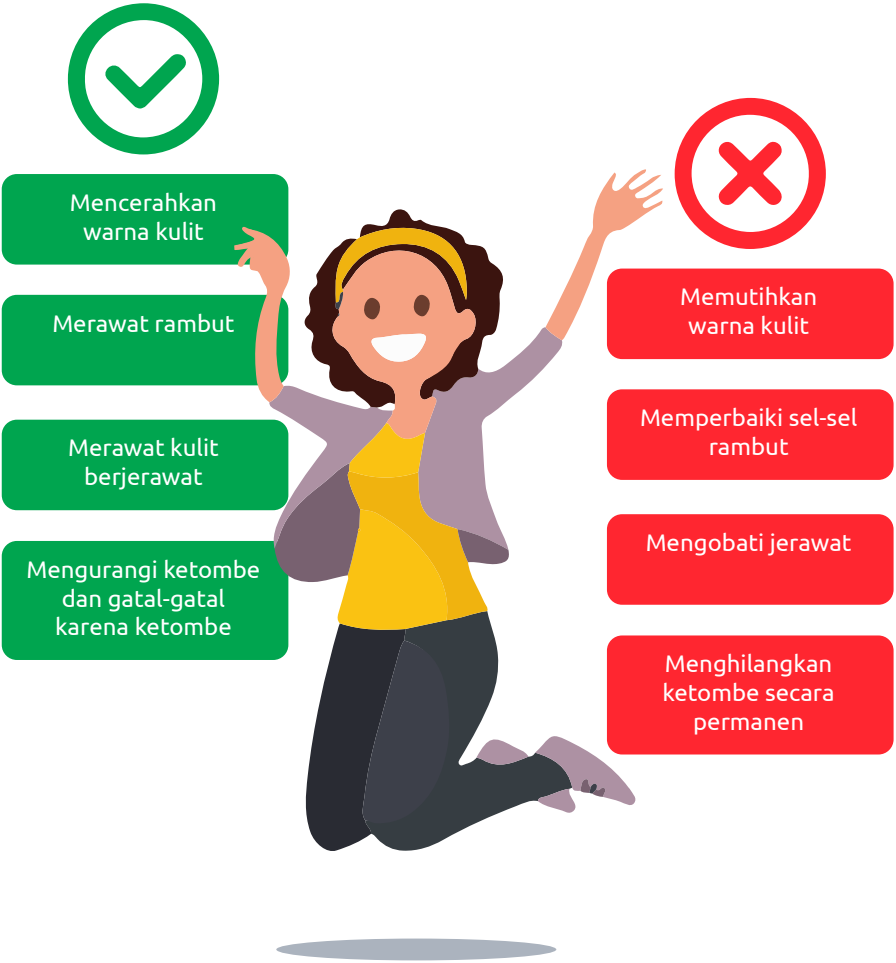
Tidak boleh menyimpang dari sifat keamanan, kemanfaatan, dan cara penggunaan kosmetika

Menggunakan pernyataan

- Seolah-olah berfungsi sebagai obat atau bertujuan untuk mencegah suatu penyakit
- "Tidak mengandung nama bahan" yang diperbolehkan dalam kosmetika, kecuali untuk bahan yang berkaitan dengan budaya dan agama.
- "Tidak mengandung bahan yang dilarang" dalam kosmetika

Menjanjikan hasil mutlak seketika padahal penggunaannya harus digunakan secara teratur dan terus menerus

CONTOH KLAIM DALAM KOSMETIKA



BAHAN BERBAHAYA DALAM KOSMETIKA

MERKURI

Merkuri sering ditemukan pada produk *whitening*.

Efek samping yang dapat ditimbulkan karena pemakaian produk mengandung merkuri yaitu alergi, iritasi kulit, bintik-bintik hitam pada kulit, gangguan ginjal, kanker, dan cacat janin.

PEWARNA

Perwarna yang dilarang dan sering ditemukan pada kosmetika:

- Merah K3
- Merah K10 (Rhodamin B)

Sering ditemukan penyalahgunaannya pada sediaan tata rias/*make up*.

Efek samping yang dapat ditimbulkan karena pemakaian produk mengandung pewarna dilarang, antara lain gangguan fungsi hati dan kanker hati.

ASAM RETINOAT

Asam retinoat sering ditemukan penyalahgunaannya pada obat jerawat dan pemutih kulit.

Efek samping yang dapat ditimbulkan karena pemakaian produk mengandung asam retinoat yaitu, kulit kering, rasa terbakar, terkelupas berlebihan, teratogenik.

HIDROKUINON

Hidrokuinon sering ditemukan penyalahgunaannya pada produk *whitening*.

Efek samping yang dapat ditimbulkan, yaitu iritasi kulit, hiperpigmentasi, ochronosis, kemerahan dan rasa terbakar.

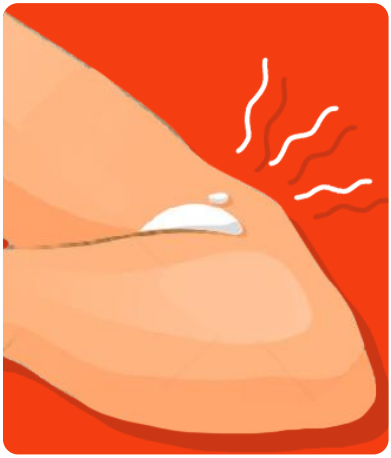
UJI KEPEKAAN KOSMETIKA

CARA MELAKUKAN UJI KEPEKAAN KOSMETIKA

Saat menggunakan kosmetika, disarankan untuk melakukan uji kepekaan untuk mendeteksi reaksi alergi terhadap produk pada awal pemakaian.

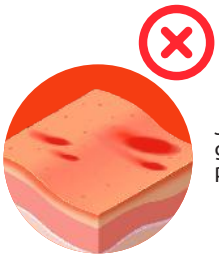
Gunakan terlebih dahulu kosmetika pada:

AREA BELAKANG TELINGA



DI BAGIAN DALAM SIKU

Jika tidak terjadi reaksi, maka produk kosmetika aman digunakan.



Jika timbul kemerahan, gatal, dan nyeri hentikan penggunaan kosmetika.

Pangan

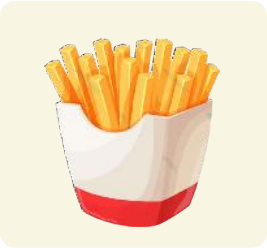
PANGAN

Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman.

Pangan dapat dikategorikan sebagai pangan segar, pangan siap saji, dan pangan olahan terkemas.

PANGAN SEGAR

Pangan yang belum mengalami pengolahan yang dapat dikonsumsi langsung dan/atau yang dapat menjadi bahan baku pengolahan pangan.



PANGAN SIAP SAJI

Makanan dan/atau minuman yang sudah diolah dan siap untuk langsung disajikan di tempat usaha atau di luar tempat usaha.

PANGAN OLAHAN

Makanan atau minuman hasil proses dengan cara atau metode tertentu dengan atau tanpa bahan tambahan.

APA ITU KEAMANAN PANGAN

Keamanan pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah Pangan dari kemungkinan cemaran biologis, kimia, dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan manusia serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat sehingga aman untuk dikonsumsi.

NOMOR IZIN EDAR PANGAN

Pangan Olahan yang memiliki izin edar telah memenuhi persyaratan keamanan, mutu, dan gizi.

KENALI IZIN EDAR PANGAN OLAHAN

- Pangan Olahan Produksi Dalam Negeri
  BPOM RI MD 123412341234 (12 digit angka)
- Pangan Olahan Produksi Luar Negeri
  BPOM RI ML 123412341234 (12 digit angka)

MENGENAL LABEL PADA PANGAN OLAHAN

- Benar dan tidak menyesatkan.
- Dalam bentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya atau bentuk lainnya.
- Dapat ditempel dan dimasukkan dalam kemasan.
- Sesuai dengan Label yang disetujui pada saat Izin Edar.
- Dicantumkan pada bagian kemasan pangan yang mudah dilihat dan dibaca.
- Tidak mudah lepas, luntur dan/atau rusak dari kemasan pangan.
- Menggunakan Bahasa Indonesia.
- Harus menunjukan hal yang sebenarnya.

PERHATIKAN PERINGATAN YANG TERCANTUM PADA LABEL

MENGANDUNG BABI

Contoh peringatan pada produk pangan olahan yang mengandung bahan tertentu/bersinggungan/menggunakan fasilitas bersama berasal dari babi.

PANGAN OLAHAN YANG PROSES PEMBUATANNYA BERSINGGUNGAN DAN/ ATAU MENGGUNAKAN FASILITAS BERSAMA DENGAN BAHAN BERSUMBER BABI

PERHATIKAN!

TIDAK UNTUK MENGGANTIKAN AIR SUSU IBU. TIDAK COCOK UNTUK BAYI SAMPAI USIA 12 BULAN

Contoh peringatan pada produk susu.

PERHATIKAN!

TIDAK UNTUK MENGGANTIKAN AIR SUSU IBU. TIDAK COCOK UNTUK BAYI SAMPAI USIA 12 BULAN. TIDAK DAPAT DIGUNAKAN SEBAGAI SATU-SATUNYA SUMBER GIZI.

Contoh peringatan pada produk susu kental dan analognya.

KETERANGAN PADA LABEL PANGAN OLAHAN

BAGIAN MUDAH DILIHAT/DEPAN

1. Nama Produk (Nama Jenis dan Nama Dagang)
2. Berat/Isi Bersih
3. Nama dan alamat produsen atau importir
4. Keterangan halal bagi yang dipersyaratkan
5. Keterangan Kedaluwarsa
6. Nomor Izin Edar

LARANGAN PADA LABEL DAN IKLAN PANGAN OLAHAN

Label Pangan Olahan **DILARANG** mencantumkan pernyataan bahwa Pangan Olahan dapat menyehatkan atau berfungsi sebagai obat

BAGIAN LAINNYA

1. Komposisi
2. Informasi tanpa Bahan Tambahan Pangan contohnya pengawet
3. Peringatan
4. Saran Penyajian
5. Informasi Nilai Gizi
6. Cara Penyiapan/Penggunaan
7. Kode Produksi
8. 2D *Barcode* (Cek Aplikasi BPOM *Mobile*)

Tips

5 KUNCI KEAMANAN PANGAN

1 KENALI PANGAN AMAN

Bebas cemaran biologis, kimia, dan fisik.

2 BELI PANGAN YANG AMAN

- Bebas cemaran biologis, kimia, dan fisik.
- Ada Nomor Izin Edar untuk produk pangan olahan terkemas.

3 BACA LABEL

Baca informasi yang tertera pada label kemasan dengan seksama.

4 JAGA KEBERSIHAN

Selalu cuci tangan sebelum dan sesudah makan dan buang sampah pada tempatnya.

5 CATAT/LAPORKAN

Jika terdapat pertanyaan seputar pangan olahan hubungi **HALOBPOM**.

1500533
HALOBPOM

MEMILIH PANGAN AMAN

TIPS MEMILIH PANGAN SEGAR YANG AMAN

1. Pilih pangan yang bersih.
2. Pilih yang berwarna cerah, tidak keriput, tidak rusak, tekstur dan aromanya masih segar, tidak ada bau busuk atau menyimpang.
3. Jangan membeli pangan dengan warna yang tidak alami dan/atau terlalu mencolok.

TIPS MEMILIH PANGAN SIAP SAJI YANG AMAN

1

Beli dari penjual yang sehat dan bersih.

2

Beli pangan dari tempat yang bersih, lokasi penjualan tidak dekat dengan tempat pembuangan sampah atau selokan.

3

Pilih pangan yang telah dimasak dengan baik, hindari pangan yang terlihat kurang matang atau gosong.

4

Pilih pangan yang dipajang, disimpan dalam wadah tertutup, dan disajikan sesuai dengan suhu dan kondisi penyajian.

TIPS MEMILIH PANGAN OLAHAN YANG AMAN

1

Pilih kemasan yang masih baik (tidak rusak, bocor, penyok, atau menunjukkan tanda cacat lainnya).

2

Pastikan label jelas dan terbaca, baca informasi yang tertera.

3

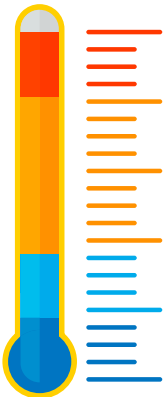
Pastikan memiliki izin edar, BPOM RI MD, BPOM RI ML atau PIRT (Pangan olahan dengan waktu simpan kurang dari 7 hari, tidak wajib memiliki Nomor Izin Edar)

4

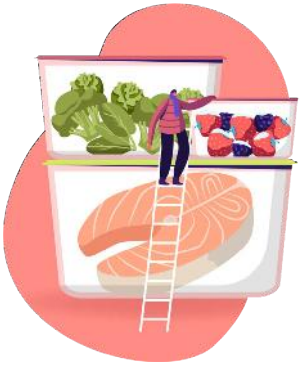
Pastikan belum melewati kedaluwarsa.

AMAN MENYIMPAN PANGAN

1 PERHATIKAN SUHU PENYIMPANAN PANGAN



KONDISI	SUHU
Pangan Panas	> 60 °C
Danger Zone (Suhu Optimum untuk Pertumbuhan Mikroba)	5-60 °C
Pangan Dingin	< 4 °C
Pangan Beku	< -18 °C



Simpan pangan sesuai suhu penyimpanan/penyajiannya, contoh:

Pangan Panas

Soto

Pangan Suhu Ruang

Mi instan, makanan kaleng, saus tomat

Pangan Dingin

Minuman susu fermentasi, pangan siap saji yang tidak langsung dikonsumsi, pangan yang dibeli dalam kondisi dingin

Pangan Beku

Frozen Food, Ayam, Daging, Ikan

Penyimpanan pada suhu yang tidak sesuai dapat menyebabkan tumbuhnya mikroba.

2 PERHATIKAN JENIS BAHAN PANGAN

JENIS PANGAN	KONDISI	SUHU
Daging, Unggas dan Ikan	Bungkus dengan bahan kedap air	
	Penyimpanan dingin	0 °C hingga 2 °C
	Penyimpanan beku	-8 °C hingga -18 °C
Telur	Penyimpanan hingga 3 hari	Suhu kamar
	Penyimpanan hingga 21 hari	0 °C hingga 2 °C

JENIS PANGAN	PENYIMPANAN DINGIN	PENYIMPANAN BEKU
	0 °C hingga 2 °C	-8 °C hingga -18 °C
Buah dan Kacang-kacangan	Buah-buahan tertentu yang tidak tahan pada suhu dingin seperti pepaya, jeruk, mangga, pisang, alpukat, dan anggur dapat dibungkus dengan kertas pembungkus dan disimpan pada bagian yang kurang dingin pada alat pendingin: lemari pendingin.	
Sayuran	0 °C hingga 2 °C	-8 °C hingga -18 °C
	Untuk menjaga kelembaban pada suhu dingin (85%-95%) dapat disemprotkan air kemudian disimpan dengan pembungkus plastik.	Untuk mencegah hilangnya aroma, warna, dan perubahan tekstur sayuran sebaiknya dilayukan/ diblansir sebelum dibekukan.

3 PISAHKAN PANGAN MENTAH & PANGAN MATANG

Cairan yang berasal dari pangan mentah, terutama daging sapi, unggas, *seafood* dapat mengandung mikroba patogen yang dapat mencemari pangan lainnya.

Untuk penyimpanan pangan dalam lemari pendingin, pangan matang diletakkan pada rak atas dan pangan mentah diletakkan pada rak bawah.

4 PERHATIKAN TEMPAT PENYIMPANAN PANGAN

Pastikan langit-langit pada lokasi penyimpanan pangan tidak bocor/ berlubang.

Tempat penyimpanan pangan harus terhindar dari kemungkinan cemaran.

Jauhkan dari penyimpanan bahan kimia/non pangan (sabun, detergen, pasta gigi, dll)

Pastikan pangan tidak diletakkan langsung di lantai dan tidak menempel langsung dengan dinding.

Isi lemari pendingin/ pembeku tidak terlalu penuh dan pintu harus selalu tertutup untuk mencegah naik turunnya suhu

Pangan yang disimpan lebih awal dan mendekati masa kedaluwarsa harus digunakan lebih dahulu.

Prinsip FIFO *(First in First out)* dan FEFO *(First Expired First Out)*

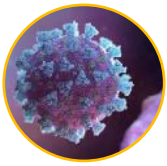
MENGENAL CEMARAN PADA PANGAN

Pangan aman adalah pangan yang tidak mengandung 3 (tiga) cemaran, yaitu cemaran fisik, cemaran kimia, dan cemaran biologis.

Bebas
Cemaran Fisik
(*staples*, rambut, kerikil, dll)

Bebas
Cemaran Kimia
(Boraks, formalin, pewarna tekstil, dll)

Bebas
Cemaran Biologis
(Bakteri, virus, jamur, dll)



Kemasan eceran merupakan kemasan akhir pangan yang **TIDAK BOLEH** dibuka untuk dikemas kembali menjadi kemasan yang lebih kecil dan siap untuk diperdagangkan, termasuk Pangan Olahan yang diedarkan untuk tujuan donasi dan/atau program pemerintah.

CIRI-CIRI PANGAN AMAN

AMAN DARI CEMARAN FISIK

Pangan terlihat ada benda asing pada pangan misalnya rambut, serpihan kayu, kerikil, dan staples.

AMAN DARI CEMARAN KIMIA

Pangan tidak gosong.

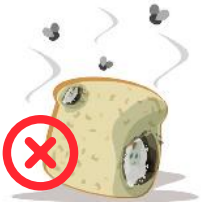
Pangan tidak dibungkus kertas bekas atau kertas koran.

Pangan tidak berasa pahit atau getir.

Warna pangan merata, tidak mencolok, dan berpendar.

AMAN DARI CEMARAN BIOLOGIS

Terlihat bersih (tidak ada lalat atau kotoran yang menempel)



Pangan tidak basi (tekstur dan bau tidak menyimpang)

Kemasan pangan tidak rusak/penyok.

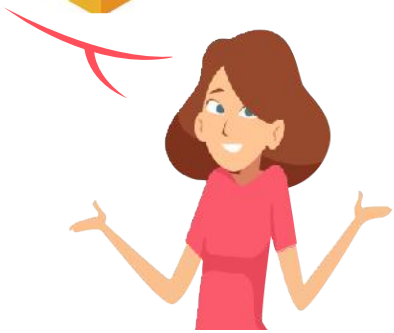
BAHAN BERBAHAYA PADA PANGAN

FORMALIN

Cairan yang tidak berwarna, mudah larut dalam air dan alkohol, serta memiliki bau yang sangat menyengat.

Biasa digunakan sebagai bahan perekat untuk kayu lapis, disinfektan peralatan rumah sakit dan pengawet mayat.

Contoh penyalahgunaan pada pangan, yaitu: mi basah, tahu, daging segar, ikan segar dan ikan kering/ikan asin.



BAHAYA FORMALIN

Menyebabkan iritasi saluran pernapasan, reaksi alergi, merusak fungsi hati, jantung, otak, ginjal, saraf. Konsumsi dalam jangka panjang dapat menyebabkan kanker.

CIRI-CIRI PANGAN YANG MENGANDUNG FORMALIN

Mi Basah

Tidak lengket, tidak mudah putus, lebih mengkilat, bau khas formalin.

Bertahan lebih dari satu hari pada suhu ruang/ suhu kamar.

Tahu

Tidak mudah hancur, bau khas formalin.

Bertahan lebih dari satu hari pada suhu ruang/ suhu kamar.

Ikan Asin, Ikan Segar, dan Daging Ayam Segar

Tidak dihinggapi lalat, bau khas formalin.

BORAKS

Boraks merupakan senyawa berbentuk kristal putih yang biasa digunakan untuk bahan pembuat detergen, bahan solder, pangawet kayu, dan antiseptik kayu.

Boraks dikenal luas dengan nama *bleng/pijer.*

Contoh penyalahgunaan pada pangan, yaitu: bakso, cilok, lontong, kerupuk gendar.

BAHAYA BORAKS

Menyebabkan mual, sakit kepala, iritasi pada saluran pernapasan, kulit dan mata. Konsumsi dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan ginjal, kegagalan sistem sirkulasi akut bahkan kematian.

CIRI-CIRI PANGAN YANG MENGANDUNG BORAKS

Mi Basah, Bakso, Lontong, Cilok, dan Otak-otak

Tekstur sangat kenyal, tidak lengket, tidak mudah putus

Kerupuk Rambak

Terasa getir

PEWARNA TEKSTIL (RHODAMIN B DAN METHANYL YELLOW)

Rhodamin B

Merupakan pewarna sintesis berbentuk serbuk merah keunguan dan dalam larutan akan berwarna merah terang berpendar. Biasa digunakan untuk industri tekstil dan kertas.

Methanyl Yellow

Merupakan pewarna sintesis berwarna kuning kecoklatan dan berbentuk padat atau serbuk. Digunakan untuk pewarna tekstil atau cat.

Contoh penyalahgunaan pada pangan, yaitu: kerupuk, terasi, gulali, sirup berwarna merah.

BAHAYA *RHODAMIN B* DAN *METHANYL YELLOW*

Menyebabkan iritasi pada saluran pencernaan. Konsumsi jangka panjang menyebabkan gangguan fungsi hati, kandung kemih, bahkan kanker.

CIRI-CIRI PANGAN YANG MENGANDUNG PEWARNA TEKSTIL

Warna merah mencolok (*Rhodamin B*) atau kuning mencolok (*Methanyl Yellow*) dan cenderung berpendar.

Banyak memberikan titik-titik warna yang tidak merata.

MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI (ING)

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran Saji : 250 ml
2 Sajian Per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	120 kkal	
		% AKG*
Lemak Total	0 g	0 %
Lemak Jenuh	0 g	0 %
Protein	1 g	1 %
Karbohidrat Total	28 g	9 %
Gula	14 g	
Garam (Natrium)	20 mg	1 %
Vitamin C		50 %

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

1 Awali dengan Takaran Saji

Informasi kandungan zat gizi berdasarkan jumlah Takaran Saji (250 ml), sedangkan isi bersih 1 botol setara dengan 2 Takaran Saji (500 ml).

2 Perhatikan Energi Total

Energi total menunjukkan seberapa banyak energi yang kita peroleh dari produk pangan.

3 Perhatikan Kandungan Zat Gizi

Pilih produk dengan kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan.

4 Perhatikan persentase AKG

Persentase AKG digunakan untuk melihat persentase zat gizi yang dipenuhi dalam satu takaran saji.

MENGENAL LOGO PILIHAN LEBIH SEHAT

Logo "Pilihan Lebih Sehat" adalah logo yang diizinkan BPOM untuk dicantumkan pada label apabila telah memenuhi persyaratan kandungan gula, garam, lemak dan/atau zat gizi lainnya.

Produk yang mencantumkan logo ini berarti telah memenuhi kriteria **"Lebih Sehat"** berdasarkan kandungan zat gizinya, dibandingan dengan produk sejenis bila dikonsumsi dalam jumlah wajar.

Ayo

Cek KLIK!

CEK KLIK

Ayo
CEK
KLIK
Sebelum belanja

AYO CEK KLIK, PILIH OBAT DAN MAKANAN YANG AMAN!
L
CEK LABEL
I
CEK IZIN EDAR
K
CEK KEDALUWARSA
K
CEK KEMASAN

PASTIKAN
KEMASAN
DALAM KONDISI BAIK
TIDAK BOCOR, PENYOK, MENGGEMBUNG, BERKARAT, ATAU TERBUKA SEGELNYA!
Susu Segar
BACA INFORMASI PADA
LABEL
DENGAN CERMAT!
PASTIKAN PRODUK YANG KAMU BELI MEMILIKI
IZIN EDAR
BPOM!
JENIS PANGAN
NAMA DAGANG
NAMA DAN ALAMAT PRODUSEN
BERAT BERSIH
IZIN EDAR
KOMPOSISI
TANGGAL KEDALUWARSA
IZIN EDAR BPOM
OBAT TRADISIONAL
POM TR 123456789
SUPLEMEN KESEHATAN
POM SD 123456789
JANGAN LUPA, CEK
KEDALU WARSA !
BAIK DIGUNAKAN SEBELUM
DD/MM/YY
ATAU
MM/YY

CARA CEK IZIN EDAR PRODUK DENGAN BPOM *MOBILE*

BPOM *MOBILE*

Aplikasi untuk mengecek produk Obat dan Makanan yang terdaftar di BPOM dengan cara memindai (*scan*) 2D *Barcode*

Scan Produk

Verifikasi produk terdaftar di BPOM melalui *scan* 2D *Barcode.*

Cek Izin Edar

Verifikasi produk terdaftar di BPOM melalui cek informasi produk. Cek izin edar juga dapat dilakukan melalui **cekbpom.pom.go.id**

Pengaduan

Melaporkan produk Obat dan Makanan ilegal.

Berita

Klarifikasi, Siaran Pers/ Peringatan Publik terkait isu Obat dan Makanan.

App Store

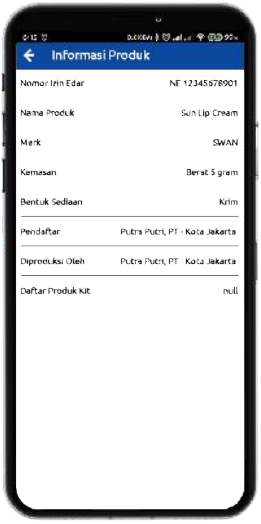
Google Play

CARA *SCAN* 2D *BARCODE*

1 Instal kemudian buka Aplikasi BPOM *Mobile*

2 Pilih menu *Scan* Produk

3 *Scan* 2D *Barcode*



4 Hasil verifikasi 2D *Barcode*

CARA CEK NOMOR IZIN EDAR PRODUK

1 Pilih menu Cek NIE

2 Pilih Kategori Pencarian
- Nomor Registrasi
- Nama Produk/Nama Dagang
- Nama Produsen/Pendaftar

3 Masukkan Kata Kunci Pencarian

4 Hasil Pencarian

Lawan **Hoaks!**

KENALI DAN LAWAN HOAKS!

HOAKS

Hoaks atau informasi bohong adalah informasi sesungguhnya yang tidak benar, tetapi dibuat seolah-olah benar adanya.

CIRI-CIRI BERITA HOAKS

1 Menggunakan kalimat persuasif yang memaksa seperti: Sebarkanlah! Viralkanlah! dan sejenisnya.

2 Merujuk pada kejadian pada waktu tertentu seperti kemarin, dua hari yang lalu, seminggu yang lalu (tidak ada tanggal dan hari yang jelas).

3 Lebih merupakan opini dari seseorang, bukan fakta.

4 Bersifat menakut-nakuti dan menyesatkan penerima berita.

5 Kadang menjual stasiun TV atau sumber terpercaya untuk mengelabui.

6 Contoh kalimat hoaks:

- Sebarkan sebanyak mungkin, jangan hanya terputus di tangan Anda!
- Sudah banyak yang tertipu, berhati-hatilah!
- Baca pesan ini 5 menit pesan otomatis akan dihapus

5 JURUS LAWAN HOAKS

1 Cek sumber informasi dari situs terpercaya

2 Berpikir jernih dan tidak langsung percaya pada pesan terusan

3 Biasakan cek ricek dan tidak mudah percaya pada judul provokatif

4 Pastikan kredibilitas situs yang dibaca

5 Jika menerima hoaks, stop jangan diteruskan, hapus, dan laporkan ke:

- aduankonten.id
- +62 8119224545
- aduankonten@kominfo.go.id

CEK FAKTA MELALUI *WEB* PERIKSA FAKTA DAN *CHATBOT*

SITUS *WEB*

- pom.go.id
  (pilih menu berita kemudian klarifikasi BPOM)
- komin.fo/inihoaks
- turnbackhoax.id
- cekfakta.com
- covid19.go.id/p/hoax-buster

CHATBOT WHATSAPP

- Kalimasada-Masyarakat Anti Fitnah Indonesia (MAFINDO)
  +62 85921600500
- Liputan6 Cek Fakta
  +62 8119787670

CHATBOT TELEGRAM

- Antihoaks-kominfo dengan akun @antihoaksbot

YUKS, SARING SEBELUM *SHARING* DAN JADI GENERASI ANTI HOAKS!

Ayo
LAPOR!

HALOBPOM

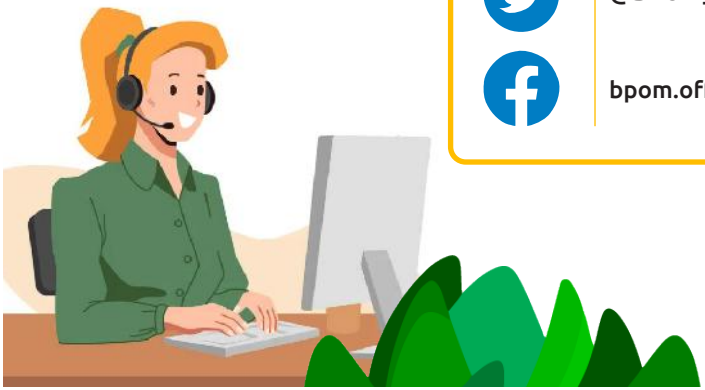
1 Menyampaikan pengaduan dan meminta informasi ke BPOM

1500533
HALOBPOM

UNIT LAYANAN PENGADUAN KONSUMEN

Konsumen BPOM
di seluruh Indonesia

	BPOM *Mobile*
	081-191-81-533
	081-21-9999-533
	halobpom@pom.go.id
	www.pom.go.id
	bpom_ri
	@BPOM_RI
	bpom.official



2 Sampaikan pengaduan dengan cara yang baik dan gunakan bahasa Indonesia yang benar

3 Informasikan identitas diri dan nomor kontak yang dapat dihubungi

4 Perhatikan jenis pengaduan yang disampaikan dan berikan informasi secara lengkap

PENGADUAN PELAYANAN PUBLIK BPOM

Sebutkan nama petugas, kronologis kejadian, isi lengkap laporan, misal: nomor pengajuan pelayanan, nama perusahaan, keluhan yang ingin disampaikan.

PENGAWASAN OBAT DAN MAKANAN

Laporan dilengkapi dengan identitas produk yang dilaporkan, foto/video produk/sarana, nama dan lokasi sarana, *link* penjualan (untuk penjualan *online*), dan informasi lainnya yang terkait.

5 Perhatikan jangka waktu penyelesaian pengaduan

5 HK

Permintaan informasi dan pengaduan bersifat normatif maksimal 5 Hari Kerja.

14 HK

Pengaduan yang tidak berkadar pengawasan dan/atau tidak memerlukan pemeriksaan lapangan selambat-lambatnya 14 Hari Kerja.

60 HK

Pengaduan yang berkadar pengawasan dan memerlukan pemeriksaan lapangan selambat-lambatnya 60 Hari Kerja.

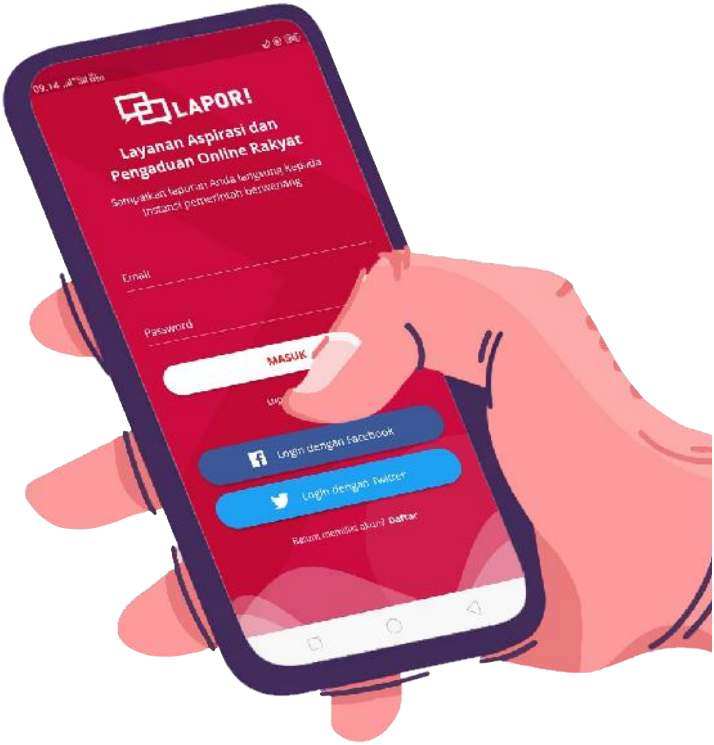
LAPOR!

LAYANAN ASPIRASI DAN PENGADUAN ONLINE RAKYAT

LAPOR!

Adalah layanan penyampaian aspirasi, pengaduan, dan permintaan informasi melalui beberapa kanal pengaduan.

KANAL LAPOR!



LAPOR!

SMS 1708

www.lapor.go.id

MUDAH TUNTAS TERPADU

	SMS 1708
	www.lapor.co.id
	SP4N LAPOR!

Masuk dengan *browser* sesuai aplikasi

CARA MELAPOR YANG BAIK & BENAR MELALUI LAPOR!

1 Menuju *website* resmi **www.lapor.go.id**, **SMS ke 1708** atau masuk ke aplikasi Android dan iOS **SP4N LAPOR!**

2 Uraikan kronologi laporan dengan jelas dan lengkap

3 Sebutkan waktu dan tempat

4 Gunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar

5 Lampirkan bukti pendukung apabila tersedia

6 Kirimkan laporanmu dan tunggu laporan diverifikasi

FITUR ANONIM & RAHASIA

Dapat melindungi identitas pelapor.

ANONIM

Identitas pelapor tidak dapat dilihat oleh pihak terlapor dan publik.

RAHASIA

Seluruh isi laporan tidak dapat dilihat oleh publik.

Pendaftaran UMKM

Kunjungi Istana UMKM untuk informasi dan konsultasi produk UMKM di BPOM

istanaumkm.pom.go.id

https://registrasipangan.pom.go.id/rumahRPO/

DAFTARKAN UMKM DI BPOM

IZIN EDAR PANGAN OLAHAN

Seluruh pangan olahan produksi dalam negeri dan impor yang diperdagangkan di Indonesia dalam kemasan eceran harus didaftarkan dan memiliki izin edar.

KRITERIA PANGAN YANG DIDAFTARKAN DI BPOM

- Lokasi produksi tersendiri (terpisah dengan rumah tangga)
- Pangan olahan diproduksi secara manual, semi otomatis, otomatis atau dengan teknologi tertentu seperti UHT, pasteurisasi, *retort*.
- Jenis pangan:
  Seluruh jenis pangan olahan.

BADAN POM

BPOM RI MD 123412341234
BPOM RI ML 123412341234
(12 Digit)

Daftarkan Pangan Olahan di BPOM

e-reg.pom.go.id

INFORMASI PENDAFTARAN OBAT DAN MAKANAN

OBAT

new-aero.pom.go.id

OBAT TRADISIONAL & SUPLEMEN KESEHATAN

asrot.pom.go.id/asrot/

KOSMETIKA

notifkos.pom.go.id

PANGAN OLAHAN

e-reg.pom.go.id

1500533
HALOBPOM

BADAN POM

bakti untuk negeri

ISBN 978-602-415-084-6

pom.go.id bpom_ri bpom.official bpom_ri Badan POM RI