



MATERI EDUKASI TENTANG PEDULI OBAT DAN PANGAN AMAN

Term on condition

Dilarang mengubah konten dan isi tanpa seizin Badan POM.

Pelaku usaha, organisasi kemasyarakatan, organisasi profesi dan instansi pemerintah terkait serta lembaga penyiaran media massa dapat memperbanyak buku materi ini pada kegiatan pemberdayaan masyarakat, terkait dengan upaya edukasi dan penyebaran informasi obat dan pangan aman melalui persetujuan Badan POM.

CEK KIK - Kemasan, Izin Edar dan Kedaluwarsa

Satu Tindakan Untuk Masa Depan, Baca Label Sebelum Membeli.



GNPOPA
GERAKAN NASIONAL
PEDULI OBAT DAN PANGAN AMAN

Didukung oleh:



Daftar Isi

Obat	2
Obat Tradisional/Jamu	7
Kosmetik	10
Pangan	12
Rokok	15

Obat



Definisi Obat

- Obat merupakan zat yang digunakan untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit serta pemulihan dan peningkatan kesehatan bagi penggunaanya.
- Setiap obat punya manfaat, namun juga mempunyai efek samping yang merugikan. Oleh karena itu, gunakanlah obat sesuai dengan aturan pakai.

Tempat Pembelian Obat

Belilah Obat di sarana resmi seperti apotek, toko obat berizin, klinik dan rumah sakit.

Penandaan Obat

Setiap obat yang beredar selalu memiliki informasi tentang obat yang menyertainya pada kemasan obat dan brosur atau leaflet.

Yang harus diperhatikan pada saat membeli obat adalah memperhatikan isi dari penandaan diantaranya:

- **Nama obat dan zat aktif**
- **Logo Obat**

Pada kemasan obat, terdapat logo berupa tanda lingkaran sebagai identitas golongan obat, yaitu obat Bebas, Obat Bebas Terbatas dan Obat Keras.

- **Nomor Izin Edar (NIE) atau Nomor Registrasi**

Untuk memastikan obat telah terdaftar di Badan POM sehingga obat dijamin aman, berkhasiat dan bermutu. NIE obat terdiri dari 15 digit, contoh:

DKL1234567891A1

Digit Pertama

D = Nama Dagang G = Generik



Digit Kedua

B = Obat Bebas
T = Obat Bebas Terbatas
K = Obat Keras
P = Psikotropika
N = Narkotika

Digit ketiga

L = Lokal
I = Impor

Digit 4 dan 5 adalah tahun registrasi.

Digit 6, 7 8, dst adalah nomor identitas produk yang diproduksi oleh setiap Industri Farmasi.

LOGO LINGKARAN		KETERANGAN
	Obat Bebas	Obat yang boleh dibeli secara bebas tanpa menggunakan resep dokter
	Obat Bebas Terbatas	Obat yang boleh dibeli secara bebas tanpa menggunakan resep dokter, namun mempunyai peringatan khusus saat menggunakannya
	Obat Keras	Obat hanya boleh dibeli menggunakan resep dokter
	Obat Narkotika	Obat hanya boleh dibeli menggunakan resep dokter dan dapat menyebabkan ketergantungan

- **Batas Kedaluwarsa (Expiry date/ED)**

Adalah batas waktu jaminan produsen terhadap kualitas produk. Bila penggunaan telah melewati batas ED, produsen tidak menjamin kualitas produk tersebut.

- **Kemasan Obat**

Kondisi kemasan obat dalam keadaan baik seperti segel tidak rusak, warna dan tulisan pada kemasan tidak luntur.

- **Nama dan Alamat industri Farmasi**

- **Indikasi**

Adalah khasiat atau kegunaan dari suatu obat. Pastikan indikasi obat yang tercantum pada kemasan sesuai dengan gejala penyakit yang dialami.

- **Efek Samping**

Adalah efek yang tidak diinginkan mungkin terjadi setelah minum obat, pada takaran lazim misalnya dapat menyebabkan kantuk, mual, gangguan dalam saluran cerna.

Penggunaan Obat

- Setiap obat punya efek yang baik, namun juga mempunyai efek samping yang merugikan jika digunakan tidak sesuai dosis.



- Minta pendampingan orang tua untuk minum obat, jangan minum obat sendiri.
- Gunakanlah Obat sesuai dengan aturan pakainya.
- Contoh Aturan Pakai Obat:
 - a. Sehari 2 x 1 tablet
Artinya sehari obat tersebut digunakan 2 kali (misalnya pagi dan malam) dan setiap kali minum obat sebanyak 1 tablet.
 - b. Sehari 3 x 1 Sendok teh
Artinya sehari obat tersebut digunakan sebanyak 3 kali (misalnya pagi, siang dan malam) dan setiap

kali minum obat sebanyak 1 sendok teh.

c. Sehari 2 x 2 kapsul

Artinya sehari obat tersebut diminum sebanyak 2 kali (misalnya pagi dan malam) dan setiap kali minum obat sebanyak 2 kapsul.

Penyimpanan Obat

- Baca aturan penyimpanan obat pada kemasan.
- Jauhkan dari jangkauan anak.
- Jauhkan dari sinar matahari langsung/lembab/suhu tinggi dan sebagainya.
- Simpan dalam kemasan asli dan dengan etiket yang masih lengkap.
- Periksa tanggal Kedaluwarsa dan kondisi obat.
- Kunci almari penyimpanan obat.

Buang Obat dengan benar

- Hilangkan semua label dari wadah obat.
- Untuk kapsul, tablet atau bentuk padat lain, hancurkan dahulu dan campur obat tersebut dengan tanah, atau bahan kotor lainnya, masukkan plastik dan buang ke tempat sampah.

- Untuk cairan selain antibiotik, buang isinya pada kloset. Dan untuk cairan antibiotik buang isi bersama wadah dengan menghilangkan label ke tempat sampah.
- Intinya: obat harus dimusnahkan dan tidak tersisa.



WASPADA PENYALAHGUNAAN OBAT!

Obat Diet

Obat penekan nafsu makan, pelancar air seni (diuretik) dan pencahar sering disalahgunakan sebagai obat diet.

Penggunaan obat ini secara terus menerus tanpa pengawasan dokter dapat membahayakan kesehatan.



Obat Narkotika & Psikotropika

Hati-hati dengan Obat Golongan Narkotika dan Psikotropika. Obat golongan ini dapat menimbulkan ketergantungan secara fisik dan psikis jika digunakan tidak sesuai dengan aturan dapat berakibat buruk bagi kesehatan dan kematian.

Obat Tradisional/Jamu

Definisi Jamu

Jamu termasuk Obat Tradisional yang dibuat dari bahan atau ramuan dari tumbuhan, hewan atau mineral dan sediaan sarian atau campurannya yang secara turun-temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan norma yang berlaku di masyarakat.

Cara Memperoleh Pengadaan Jamu

- Jamu bisa dibuat sendiri dengan memanfaatkan tanaman obat disekitar kita atau dibeli dari penjual jamu gendong.
- Untuk jamu dalam kemasan dapat diperoleh dari toko atau penjual jamu gendong.

Manfaat Jamu

- Untuk memelihara kesehatan, contoh kunyit asam, jahe manis.
- Menambah nafsu makan, contoh temulawak, beras kencur.

Pembagian Obat Tradisional

Obat Tradisional dibagi menjadi 3 berdasarkan Klaim.

• Jamu

Jamu adalah obat tradisional yang disediakan secara tradisional, misalnya dalam bentuk serbuk seduhan, pil, dan cairan yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu tersebut serta digunakan secara tradisional. Jamu yang telah digunakan secara turun-menurun selama berpuluh-puluh tahun bahkan mungkin ratusan tahun, telah membuktikan keamanan dan manfaat secara langsung untuk tujuan kesehatan tertentu.



- **Obat Herbal Terstandar**
(*Scientific based herbal medicine*)

Adalah obat tradisional yang disajikan dari ekstrak atau penyarian bahan alam yang dapat berupa tanaman obat, binatang, maupun mineral. Selain proses produksi dengan teknologi maju, jenis ini pada umumnya telah ditunjang dengan pembuktian ilmiah berupa penelitian-penelitian pre-klinik seperti standart kandungan bahan berkhasiat, standart pembuatan ekstrak tanaman obat, standart pembuatan obat tradisional yang higienis, dan uji toksisitas akut maupun kronis.



OBAT HERBAL TERSTANDAR



FITOFARMAKA

- **Fitofarmaka**
(*Clinical based herbal medicine*)

Merupakan bentuk obat tradisional dari bahan alam yang dapat disejajarkan dengan obat modern karena proses pembuatannya yang telah terstandar, ditunjang dengan bukti ilmiah sampai dengan uji klinik pada manusia. Dengan uji klinik akan lebih meyakinkan para profesi medis untuk menggunakan obat herbal di sarana pelayanan kesehatan.

Penandaan obat tradisional yang baik

Setiap obat tradisional wajib mencantumkan penandaan/label yang benar, meliputi:

- Nama Produk.
- Nama dan alamat produsen/importir.
- Nomor pendaftaran/nomor izin edar.
- Nomor Bets/kode produksi.
- Tanggal Kedaluwarsa.
- Netto.
- Komposisi.
- Peringatan/Perhatian.
- Cara Penyimpanan.
- Kegunaan dan cara penggunaan dalam Bahasa Indonesia.

Pencegahan untuk menghindari bahaya penggunaan Obat Tradisional

- Gunakan obat tradisional yang sudah memiliki nomer pendaftaran BPOM.
- Jangan gunakan obat tradisional bersama dengan obat kimia (resep dokter).
- Jika meminum obat tradisional menimbulkan efek yang cepat, patut dicurigai ada penambahan bahan kimia obat yang memang dilarang penggunaanya dalam obat tradisional.

- Selalu periksa tanggal Kedaluwarsa.
- Kunjungi website Badan POM (www.pom.go.id) untuk mengetahui obat tradisional yang mengandung bahan kimia obat pada bagian “public warning”.
- Perhatikan informasi “Peringatan/Perhatian”. Jangan konsumsi obat tradisional jika ada efek samping yang rentan dengan kondisi kesehatan anda.
- Baca aturan pakai sebelum mengkonsumsi jamu.



Kosmetik

Definisi Kosmetik

Adalah bahan atau sediaan yang digunakan pada bagian luar tubuh manusia atau gigi dan mukosa mulut untuk membersihkan, mewangikan, mengubah penampilan dan/atau melindungi atau memelihara tubuh pada kondisi yang baik. Semua orang menggunakan kosmetik mulai dari bayi sampai orang tua. Contoh kosmetik antara lain Shampo, Pasta gigi, sabun, lipstick, bedak, parfum, dan lain-lain.

Penandaan Kosmetik

Setiap kosmetik wajib mencantumkan penandaan/label yang benar, meliputi:

- Nama Produk.
- Nomor Bets/kode produksi.
- Nama dan alamat lengkap pemohon notifikasi.
- Nama dan Negara produsen (untuk kosmetika *import*).
- Netto.
- Komposisi.
- Tanggal Kedaluwarsa.
- Kegunaan dan cara penggunaan dalam Bahasa Indonesia, Kecuali untuk produk yang sudah jelas penggunaanya.

5 langkah cerdas memilih Kosmetik dengan slogan KLIKK, yaitu :

a. Kemasan

- Pastikan kemasan kosmetik dalam keadaan baik (tidak rusak/cacat/jelek).
- Jangan memilih kosmetika yang kemasannya rusak (menggelembung/penyok).
- Memiliki warna, bau dan konsistensi produk baik.
- Bentuk dan warna stabil serta tidak ada bercak kotoran.
- Pilih kosmetik dengan penandaan yang baik, tidak lepas atau terpisah dan tidak luntur sehingga informasi dapat terbaca dengan jelas.



b. Label

Pastikan label tercantum jelas dan lengkap. Setiap kosmetik wajib mencantumkan penandaan/label yang benar, meliputi:

- nama kosmetika;
- kegunaan;
- cara penggunaan;
- komposisi;
- nama dan negara produsen;
- nama dan alamat lengkap pemohon notifikasi;
- nomor bets;
- ukuran, isi atau berat bersih;
- tanggal kedaluwarsa;
- peringatan/perhatian dan keterangan lain yang dipersyaratkan;
- nomor notifikasi.

c. Izin Edar berupa Notifikasi

Pilihlah kosmetika yang telah memiliki izin edar berupa notifikasi dari Badan POM.

Nomor notifikasi dari Badan POM ditandai dengan kode N diikuti 1 huruf dan 11 digit angka, yaitu :

(NX 1234567891011)

X = A/B/C/D/E



d. Kegunaan dan Cara Penggunaan

Bacalah kegunaan dan cara penggunaan yang tercantum pada kemasan sebelum memakai kosmetika. Kecuali untuk produk yang sudah jelas cara penggunaannya seperti sabun mandi, sampo dan lipstik. Pilihlah kosmetika yang sesuai kebutuhan

e. Kedaluwarsa

- Batas kedaluwarsa jangan sampai lewat. Telitilah tanggal kedaluwarsa kosmetik sebelum membeli
- Tanggal kedaluwarsa ditulis dengan urutan tanggal bulan dan tahun atau bulan dan tahun.
Contoh exp. Date: Februari 2015 atau ed.02.2015

NA18120700036

AL241567

Exp Date: April 2015

Pangan



Keamanan Pangan

Keamanan Pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan tiga cemaran, yaitu 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.

Pangan olahan yang diproduksi harus sesuai dengan Cara Pembuatan Pangan Olahan yang Baik.

Selain itu pangan harus layak dikonsumsi adalah pangan yang tidak busuk, tidak menjijikkan, dan bermutu baik, serta bebas dari Cemaran Biologi, Kimia dan Cemaran Fisik.

a. Cemaran BIOLOGI

Bisa berupa bakteri, kapang, kamir, parasit, virus dan ganggang. Pertumbuhan mikroba bisa menyebabkan pangan menjadi busuk sehingga tidak layak untuk dimakan dan menyebabkan keracunan pada manusia bahkan kematian.



1. Faktor yang membuat bakteri tumbuh: pangan berprotein tinggi, kondisi hangat (suhu 40° - 60°C), kadar air, tingkat keasaman, waktu penyimpanan.

2. Cara pencegahan cemaran biologi.

- Beli bahan mentah dan pangan di tempat yang bersih.
- Beli dari penjual yang sehat dan bersih.
- Pilih makanan yang telah dimasak.
- Beli pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.
- Konsumsi pangan secara benar.
- Kemasan tidak rusak.
- Tidak basi (tekstur lunak, bau tidak menyimpang seperti bau asam atau busuk).
- Jangan sayang membuang pangan dengan rasa menyimpang.

b. Cemaran KIMIA

Merupakan bahan kimia yang tidak diperbolehkan untuk digunakan dalam pangan. Cemaran kimia masuk ke dalam pangan secara sengaja maupun tidak sengaja dan dapat menimbulkan bahaya.

- Racun alami, contoh racun jamur, singkong beracun, racun ikan buntal, dan racun alami pada jengkol.
- Cemaran bahan kimia dari lingkungan, contoh: limbah industri, asap kendaraan bermotor, sisa



pestisida pada buah dan sayur, deterjen, cat pada peralatan masak, minum dan makan, dan logam berat.

- Penggunaan Bahan Tambahan Pangan yang melebihi takaran, contoh: pemanis buatan, pengawet yang melebihi batas.
- Penggunaan bahan berbahaya yang dilarang pada pangan, Contoh: Boraks, Formalin, Rhodamin B, Methanil Yellow.

Cara pencegahan cemaran Kimia:

- Selalu memilih bahan pangan yang baik untuk dimasak atau dikonsumsi langsung.
- Mencuci sayuran dan buah-buahan dengan bersih

sebelum diolah atau dimakan.

- Menggunakan air bersih (tidak tercemar) untuk menangani dan mengolah pangan.
- Tidak menggunakan bahan tambahan (pewarna, pengawet, dan lain-lain) yang dilarang digunakan untuk pangan.
- Menggunakan Bahan Tambahan Pangan yang dibutuhkan seperlunya dan tidak melebihi takaran yang diijinkan.
- Tidak menggunakan alat masak atau wadah yang dilapisi logam berat.
- Tidak menggunakan peralatan/pengemas yang bukan untuk pangan.
- Tidak menggunakan pengemas bekas, kertas koran untuk membungkus pangan.
- Jangan menggunakan wadah sterofoam atau plastik kresek (*non food grade*) untuk mewadahi pangan terutama pangan siap santap yang panas, berlemak, dan asam karena berpeluang terjadi perpindahan komponen kimia dari wadah ke pangan (migrasi).

c. Cemaran FISIK

Adalah benda-benda yang tidak boleh ada dalam pangan seperti rambut, kuku, *staples*, serangga mati, batu atau kerikil, pecahan gelas atau kaca, logam dan lain-lain. Benda-benda ini jika termakan dapat

menyebabkan luka, seperti gigi patah, melukai kerongkongan dan perut. Benda tersebut berbahaya karena dapat melukai dan atau menutup jalan nafas dan pencernaan.

Cara pencegahan cemaran Fisik: Perhatikan dengan seksama kondisi pangan yang akan dikonsumsi.

5 kunci Keamanan Pangan

1. Jagalah kebersihan.
2. Pisahkan pangan mentah dari pangan matang.
3. Masaklah dengan benar.
4. Jagalah pangan pada suhu aman.
5. Gunakan air dan bahan baku yang aman.

Ciri Pangan Kemasan yang baik

1. Kemasan dalam kondisi baik tidak rusak, penyok atau menggembung.
2. Pangan tidak kedaluwarsa atau rusak.
3. Sudah memiliki nomor izin edar:

MD (Pangan yang diproduksi dalam negeri)

ML (pangan yang diimpor dari luar negeri)

PIRT (pangan yang diproduksi oleh rumah tangga)

Rokok

Definisi Rokok

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya.

Kandungan dalam Rokok

Lebih dari 4000 bahan kimia terkandung dalam satu batang rokok. Ratusan di antaranya zat beracun dan sekitar 70 bahan di dalamnya bersifat kanker. Bahan-bahan berbahaya pada sebatang rokok, diantaranya :

- **Karbon monoksida**

Zat ini kerap ditemukan pada asap knalpot mobil. Zat ini akan terikat pada hemoglobin darah secara permanen sehingga menghalang penyediaan oksigen ke tubuh sehingga membuat perokok cepat lelah.

- **Tar**

Zat ini akan mengendap di paru-paru dan berdampak negatif pada kinerja rambut kecil yang melapisi paru-paru yang berfungsi untuk membersihkan kuman dan hal lainnya agar keluar dari paru-paru.

- **Gas oksidan**

Keberadaannya pada tubuh lebih meningkatkan risiko stroke dan serangan jantung akibat penggumpalan darah.

- **Benzene**

Zat ini dapat merusak sel pada tingkat genetic (DNA). Zat ini juga dikaitkan dengan berbagai jenis kanker seperti kanker ginjal dan leukimia.

Bahaya Rokok

Bahaya merokok bagi kesehatan tubuh:

- **Otak**

Merokok dapat meningkatkan risiko terkena stroke sebesar 50 persen. Hal tersebut bisa menyebabkan kerusakan otak dan kematian.

- **Mulut dan Tenggorokan**

Rokok dapat menyebabkan penyakit gusi dan kerusakan indera perasa. Masalah serius yang akan timbul pada mulut dan tenggorokan adalah meningkatnya risiko kanker pada lidah, tenggorokan, bibir, dan pita suara.



- **Paru-paru**

Merokok juga dapat mengakibatkan kanker paru-paru. Bahan-bahan kimia pada rokok berpotensi merusak sel-sel pada paru-paru yang bisa membentuk sel kanker. Penyakit lain yang diakibatkan oleh rokok adalah bronkitis, pneumonia, dan emfisema.

- **Lambung**

Merokok dapat melemahkan otot yang mengontrol bagian bawah kerongkongan Anda. Sehingga menyebabkan asam dari lambung bergerak ke kerongkongan. Sehingga dapat mengakibatkan ulkus atau tukak dan kanker lambung.

- **Tulang**

Perokok berisiko mengalami tulang rapuh atau osteoporosis. Racun rokok juga bisa mengganggu keseimbangan hormon-hormon yang bertugas menjaga tulang tetap kuat, seperti hormon estrogen.

- **Kulit**

Kurangnya asupan oksigen ke kulit dapat mengakibatkan kulit lebih cepat keriput jika dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Penuaan dini akan dirasakan, seperti kemunculan kerutan di sekitar mata dan mulut. Racun rokok juga dapat menimbulkan selulit pada kulit.

- **Organ Reproduksi**

Merokok bisa mengganggu sistem reproduksi dan

kesuburan. Pada pria, merokok bisa menyebabkan impotensi, mengurangi produksi sperma, dan kanker testis. Sementara pada wanita, merokok dapat mengurangi kesuburan. Selain itu, risiko terkena kanker serviks pun lebih tinggi karena rokok mengurangi kemampuan alami tubuh dalam melawan infeksi human papillomavirus atau HPV.



Rokok membahayakan kesehatan diri sendiri dan orang lain.

Menjauh jika berada di dekat orang yang sedang merokok.

Ingatkan perokok untuk berhenti merokok atau menjauh dari anak-anak jika ingin merokok.





✉ 08121 9999 533

✉ halobpom@pom.go.id

🌐 www.pom.go.id

🐦 @bpom_ri

📘 Bpom RI