128 TANYA JAWAB Keamanan Pangan

BADAN POM











+ TIPS PANGAN AMAN DI MASA PANDEMI COVID-19

BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN

128 TANYA JAWAB Keamanan Pangan

BADAN POM



BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN

BADAN POM

128 TANYA JAWAB KEAMANAN PANGAN

Tim Penyusun : Prof. Dr. Sugiyono, dkk.
Penerbit : Direktorat Pemberdayaan Masyarakat dan Pelaku Usaha, BPOM, 2020

128 TANYA JAWAB KEAMANAN PANGAN
Jakarta : Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2020.

Ukuran : 14, 8 cm x 21 cm; 68 halaman

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk elektronik, mekanik, rekaman, atau cara apapun tanpa izin tertulis sebelumnya dari penerbit

Diterbitkan Oleh :
BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
Jl. Percetakan Negara No. 23, Jakarta Pusat 10560 - INDONESIA
Telp. (021) 428 78701, Fax. (021) 428 78701
www.pom.go.id
klubpompi.pom.go.id

SAMBUTAN

Generasi milenial merupakan generasi yang sangat akrab dengan teknologi. Generasi milenial dapat menghabiskan waktu di depan perangkat layar gadget untuk mendapatkan berbagai informasi yang diinginkan bahkan untuk memenuhi kebutuhan pangan yang akan dikonsumsinya. Belanja secara online sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari.

Saat ini, beragam jenis pangan berkembang dengan sangat cepat. Pangan dengan nama produk yang menarik, bentuk pangan yang kekinian, rasa dan warna yang didisain sedemikian rupa, bahkan tidak jarang pangan berisi konten iklan yang menggunakan bahasa hiperbola dalam kemasannya, sehingga membuat generasi milenial penasaran dan ingin mencobanya. Rasa ingin tahu yang cukup besar tanpa diimbangi pengetahuan keamanan pangan yang cukup dapat membuat generasi milenial salah dalam mengambil pilihan jenis pangan yang akan dikonsumsi. Buku Tanya Jawab Seputar Keamanan Pangan merupakan salah satu buku yang dapat digunakan generasi milenial dalam memahami informasi keamanan pangan sesuai topik yang ingin diketahui dan mudah dipahami karena dipadukan antara tulisan dan gambar.

Dengan diluncurkannya Buku ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan generasi milenial yang nantinya dapat berdampak pada perubahan sikap dan perilaku generasi milenial dalam membuat keputusan untuk memilih dan mengonsumsi pangan yang aman, bermutu dan bergizi. Perubahan sikap dan perilaku ini diharapkan menjadi kebiasaan dalam keseharian generasi milenial. Generasi milenial yang memiliki kebiasaan *like* dan *share* diharapkan dapat men-*share* kebiasaan memilih pangan yang aman, bermutu dan bergizi sehingga secara tidak langsung melakukan kampanye keamanan pangan. Mari bersama selamatkan generasi milenial sekarang dari peredaran pangan yang tidak aman.

Jakarta, Juli 2020
Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan

Dr. Penny K. Lukito, MCP.

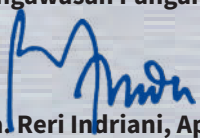
KATA PENGANTAR

Puji syukur Kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat Nya sehingga Kami dapat menyelesaikan Buku 128 Tanya Jawab Seputar Keamanan Pangan untuk Remaja.

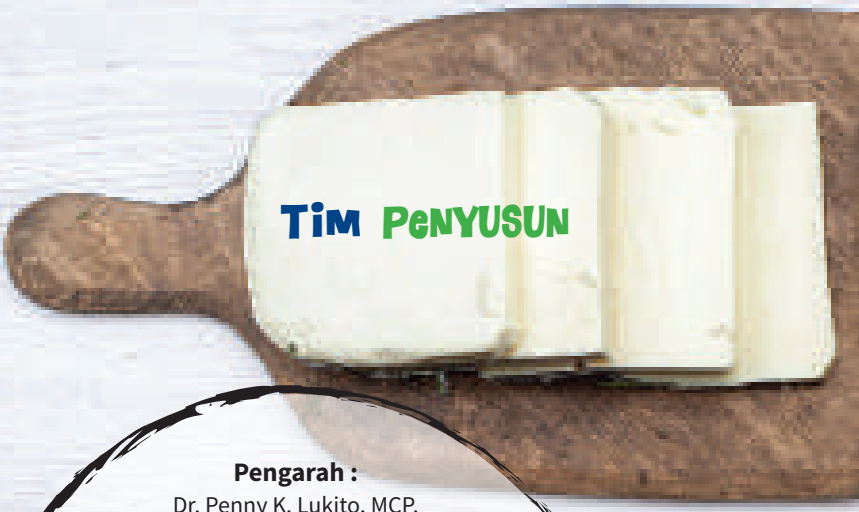
Buku ini memuat tentang topik informasi keamanan pangan,meliputi definisi pangan, pangan olahan, pangan siap saji; izin edar;label; berita hoax tentang pangan vs klarifikasi BPOM; dan lain-lain. Buku ini juga mengajarkan remaja menjadi konsumen cerdas dalam memilih dan mengonsumsi pangan yang aman. Buku ini didisain dengan bahasa milenial dan tampilan yang menarik sehingga mudah dipahami oleh remaja sebagai generasi milenial.

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah berkontribusi dalam penyusunan buku ini sehingga buku ini dapat terbit dengan kemasan yang sesuai dengan usia remaja. Kami menerima kritik dan saran untuk penyempurnaan buku ini. Kami berkomitmen untuk menerbitkan buku keamanan pangan dengan topik lainnya sesuai dengan perkembangan dan isu saat ini, sehingga buku ini dapat menjadi sarana pembelajaran dalam mengenal dan memilih pangan yang aman.

Jakarta, Juli 2020
Deputi Bidang Pengawasan Pangan Olahan



Dra. Reri Indriani, Apt., M.Si.



Tim Penyusun

Pengarah :
Dr. Penny K. Lukito, MCP.
(Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan)

Penanggung Jawab :
Dra. Reri Indriani, Apt., M.Si.
(Deputi Bidang Pengawasan Pangan Olahan)

Koordinator Pelaksana Teknis :
Dra. Dewi Prawitasari, Apt., M.Kes.
(Direktur Pemberdayaan Masyarakat dan Pelaku Usaha)

Penyusun :
Prof. Dr. Sugiyono
Dra. Indriemayatie Asri Gani, Apt
Yanti Kamayanti Latifa, SP., M.Epid.
Fauzi Achamdi, STP., MP.
Irmawaty Abdy, STP.
Teti Rosniawati, STP., M.Si.
Pengawas Farmasi dan Makanan Dit.PMPU

Desainer Lay out :
Chyntia DNS, STP.
Deden Zaelani D., S.Kom.

DAFTAR ISI

Sambutan iii
Kata Pengantar iv
Tim Penyusun v
Daftar Isi vi
01 PANGAN 1
A. Definisi Pangan dan Pangan Aman 2
B. Pangan Siap Saji 6
C. Definisi Pangan Olahan 7
02 CEK KLIK 8
03 KEMASAN PANGAN 10
A. Kemasan 11
B. Kemasan *Styrofoam* 12
04 LABEL PANGAN 14
A. Label 15
B. Berat Bersih 17
C. Daftar Bahan / Komposisi 18
D. Asal - Usul Bahan 19
E. Cara Penyiapan 21
F. Cara Penyimpanan 21
G. Saran Penyajian 23
H. Informasi Nilai Gizi 23
I. Pangan "Pilihan Lebih Sehat" 27
05 Izin Edar 29
A. Izin Edar 30
B. 2D *Barcode* 32
C. Aplikasi Cek BPOM dan Cek BPOM dan BPOM *Mobile* 33
06 KEDALUWARSA 36
07 ISU PANGAN 40
A. Berita Hoaks Tentang Beras Plastik 41
B. Isu Aspartam pada Minuman 41
C. Isu Nata De Coco Mengandung Plastik 42
D. Isu Bahaya Mengonsumsi Mie Instan 43
E. Cara Menanggapi Berita Hoaks Terkait Obat Dan Makanan 44
F. *Brown Sugar* Boba 45
08 COVID-19 DAN PANGAN 46
09 ZAT GIZI PANGAN 56

01
PANGAN



A. DEFINISI PANGAN DAN PANGAN AMAN

1. **TANYA : Apa yang dimaksud dengan pangan?**

   JAWAB :

   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 dan minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan pembuatan maknan atau minuman.

2. **TANYA : Jadi berdasarkan definisi di atas pangan itu dibagi menjadi berapa golongan ya?**

   JAWAB :

   Jadi berdasarkan definisi pangan, maka pangan terbagi menjadi:



PANGAN SEGAR
seperti ikan segar, daging segar



PANGAN SIAP SAJI
seperti nasi goreng, soto ayam



PANGAN OLAHAN SETENGAH JADI
sebagai bahan baku seperti tepung terigu, minyak goreng;segar



PANGAN OLAHAN SETENGAH JADI
seperti biskuit, susu pasteurisasi

3. **TANYA : Syaratnya supaya pangan dapat dikonsumsi manusia yaitu pangan harus aman. Jadi apa sih pangan aman itu?**

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



Bahaya biologi itu contohnya kuman pada roti yang ditandai seperti roti berjamur.



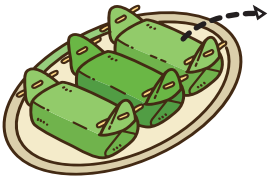
Bahaya kimia itu contohnya racun asam sianida pada singkong (biasanya dengan singkong berwana biru kehijauan, racun formalin pada ikan segar.



Bahaya fisik itu contohnya kerikil pada beras, tanah pada sayuran.

4. **TANYA : Bagaimana menghindari bahaya fisik pada pangan seperti klip pada lemper atau kerikil pada pada nasi yang akan kita konsumsi dll ?**

JAWAB :



Ganti penggunaan Klip dengan piting dari lidi atau karet gelang yang bentuknya lebih besar atau lebih keliatan dari anak klip yang sangat halus.

Untuk menghindari kerikil pada nasi, kita harus memilih beras yang baik sebelum memasak, mencucinya dengan saksama sehingga beras kita aman dari bahaya fisik.



5. TANYA : Apa yang dimaksud bahaya kimia pada pangan?

JAWAB : Bahaya kimia adalah bahaya yang ditimbulkan oleh cemaran berupa racun alami yang ada dalam pangan, bahan kimia berbahaya yang disalahgunakan pada pangan, atau Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang digunakan melebih takaran.

Contohnya:



Racun alami pada pangan seperti racun solanin pada kentang, ditandai dengan kentang yang kehijauan; racun tetrodotoksin pada ikan buntal.

Bahan kimia berbahaya yang disalahgunakan pada pangan seperti formalin pada mie kuning, boraks pada bakso, *methanyl yellow* pada minuman, rhodamin B pada kerupuk.





BTP melebihi takaran seperti pengawet benzoat pada sirup.

6. TANYA : Apa yang dimaksud bahaya kimia pada pangan?

JAWAB : Bahaya biologi adalah bahaya yang ditimbulkan oleh cemaran berupa kuman seperti bakteri, kapang, khamir, virus, dan lain-lain.

Contohnya : roti yang berjamur dengan warna kehijauan atau hitam itu diakibatkan oleh kapang *Rhizopus Stolonifer*; *E. Coli* pada es batu.



7. **TANYA : Pernah dengar gak sih ada orang yang keracunan setelah mengonsumsi makanan tertentu? Kalo pernah, apa itu keracunan pangan?**

   JAWAB :

   Ya, sering sekali kita mendengar ada kejadian keracunan pangan ketika pesta hajatan atau ketika di sekolah setelah menerima donasi/sumbangan pangan. **Kejadian Luar Biasa Keracunanan Pangan** atau kita menyebutnya **KLB Keracunan Pangan**, adalah kejadian dimana terdapat dua orang atau lebih yang menderita sakit dengan gejala yang sama atau hampir sama setelah mengonsumsi pangan, dan berdasarkan hasil analisis terbukti bahwa pangan tersebut sebagai sumber keracunan.

8. **TANYA : Kalo begitu, jika kita mengonsumsi pangan yang tidak aman bisa menimbulkan penyakit dong?**

   JAWAB :

   Ya betul sekali. Jika pangan yang dikonsumsi mengandung bahaya biologis atau bahaya kimia, maka pangan tersebut dapat menimbulkan penyakit. Penyakit yang ditimbulkan bisa berupa diare, mual, muntah bahkan penyakit seperti kanker.

9. **TANYA : Mungkin gak ya ketika kita mengonsumsi pangan yang aman tetapi jumlahnya berlebihan terus bisa menimbulkan penyakit?**

   JAWAB :

   Mungkin sekali. Ketika kita mengonsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak secara berlebihan maka dapat menimbulkan penyakit tidak menular seperti jantung, diabetes, obesitas dan hipertensi.



B. PANGAN SIAP SAJI

10. TANYA : Apakah kalian pernah mendengar istilah pangan olahan siap saji ?

JAWAB : Pangan Olahan Siap Saji (PSS) adalah makanan dan/atau minuman yang sudah diolah dan siap untuk langsung disajikan di tempat usaha atau di luar tempat usaha seperti pangan yang disajikan di jasa boga, hotel, restoran, rumah makan, kafetaria, kantin, pedagang kaki lima, gerai makanan keliling *(food truck)*, penjaja makanan keliling dan usaha sejenis lainnya .

11. TANYA : Bagaimana tips memilih pangan olahan siap saji yang aman?

JAWAB :



Pilih lokasi penjual pangan olahan siap saji yang bersih. Tidak hanya tempatnya saja yang bersih, tapi lingkungan sekitarnya juga bersih yaitu jauh dari tempat pembuangan sampah dan polusi lainnya dan tidak ada hewan berkeliaran.

Lihat kebersihan penjualnya yaitu memakai baju kerja (celemek, masker, tutup kepala), tidak merokok, tidak makan, dan tidak minum selama mengolah atau menyajikan makananmakanan dan minuman.

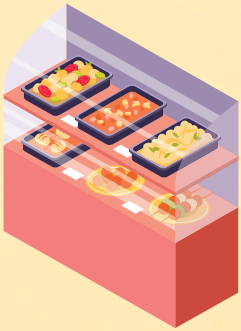


Kondisi tempat makan bersih, menyediakan tempat cuci tangan yang lengkap, yaitu air mengalir, sabun, dan pengering.

Lihat cara penyimpanan dan penyajian yaitu:

a. Makanan atau minuman disimpan dalam wadah tertutup

b. Makanan atau minuman dihidangkan sesuai dengan suhu atau kondisi penyajiannya contoh bakso, soto atau sop disajikan dalam kondisi panas, es krim disajikan dalam kondisi dingin beku. Ingat ya, suhu atau kondisi penyajian ini penting agar mikroba seperti bakteri/virus tidak dapat tumbuh/berkembang biak pada makanan atau minuman.



C. DEFINISI PANGAN OLAHAN

12. TANYA : Pangan olahan itu apa sih?
JAWAB : Pangan olahan adalah makanan atau minuman hasil proses dengan cara atau metode tertentu dengan atau tanpa bahan tambahan.

13. TANYA : Pangan apa saja yang termasuk ke dalam kategori pangan olahan?
JAWAB :



Pangan olahan yang berupa bahan baku, seperti tepung terigu, minyak goreng, gula



Pangan semi jadi seperti nuget beku yang harus digoreng sebelum dikonsumsi



Pangan jadi/siap konsumsi seperti susu pasteurisasi, minuman kemasan

14. TANYA : Pangan olahan harus punya nomor izin edar gak sih?
JAWAB : Tergantung dari masa simpannya, untuk pangan yang akan basi dalam kurang dari 7 hari, maka tidak wajib memiliki nomor izin edar. Tetapi untuk pangan olahan yang **masa simpannya lebih dari 7 hari pada suhu ruang atau suhu dingin/beku**, **maka wajib memiliki izin edar**.

02
CEK KLIK



15. **TANYA : Apa yang harus kita lakukan sebelum membeli makanan?**
JAWAB : KIta harus melakukan cekKLIK Kemasan - Label - Izin Edar - Kedaluwarsa

16. **TANYA : Apa sih** cekKLIK Kemasan - Label - Izin Edar - Kedaluwarsa
JAWAB :
Cek **KLIK** adalah singkatan dari :



Cek **K**emasan
Cek **L**abel
Cek **K**edaluwarsa
Cek **I**zin edar

17. **TANYA : Bagaimana cara melakukan Cek Kemasan?**
JAWAB : Pastikan kemasan dalam kondisi **baik, tidak berlubang, tidak sobek, tidak karatan, dan tidak penyok.**

18. **TANYA : Bagaimana cara melakukan cek label?**
JAWAB : Baca informasi label pangan dengan saksama termasuk baca juga **Informasi Nilai Gizi (ING)**. Lihat informasi apa saja yang harus ada pada label pada buku ini di bagian Informasi Nilai Gizi ya...

19. **TANYA : Bagaimana cara melakukan cek izin edar?**
JAWAB : Pastikan memiliki izin edar, yaitu **BPOM RI MD**, **BPOM RI ML** atau **PIRT.** Untuk izin edar **BPOM RI MD** dan **BPOM RI ML** dapat dicek melalui aplikasi **BPOM *Mobile***.

20. **TANYA : Bagaimana cara melakukan cek kedaluwarsa?**
JAWAB : Pastikan produk makanan yang kita beli belum melewati tanggal kedaluwarsa yang tercantum pada kemasan.

03

KEMASAN PANGAN



A. KEMASAN

21. TANYA : Kenapa sih produk pangan harus di kemas?

JAWAB : Untuk mempertahankan mutu dan keamanan produk pangan tersebut. Dengan kata lain agar produk pangan tidak terkontaminasi dari cemaran.

22. TANYA : Apa bedanya produk yang dikemas dalam kaleng, botol, plastik, kaca, kertas atau kemasan lain?

JAWAB : Jenis kemasan disesuaikan dengan jenis produk dan proses pengolahannya. Secara umum jenis kemasan tidak menunjukan mutu suatu produk. Oleh karena itu silahkan pilih produk dengan kemasan yang dikehendaki.

23. TANYA : Kenapa mengemas gorengan tidak boleh pakai kertas koran/ kertas bekas atau kresek?

JAWAB : Karena di koran ada kandungan logam berat dalam tinta. Bekas tinta dan bahan dari kresek bisa mencemari gorengan yang dibungkus. Gunakan kertas /kemasan yang khusus diperuntukan untuk makanan.

24. TANYA : Bagaimana cara memilih makanan dalam kemasan yang baik ?

JAWAB : Pilih kemasan yang tidak penyok, tidak bocor atau menunjukan tanda cacat yang lain.

25. TANYA : Untuk produk makanan ringan /*snack* mengapa sering kali kemasannya menggembung? Apakah itu tanda rusak?

JAWAB : Kemasan tersebut sengaja dibuat menggembung dengan udara/ gas lain untuk melindungi agar produk tidak mudah hancur. Jadi kemasan yang mengembung pada *snack*, menunjukan kemasan produk tersebut tidak rusak.



B. KEMASAN *STYROFOAM*

26. TANYA : Kamu pasti sering melihat kemasan *styrofoam* ketika kamu jajan, betul tidak? Sebenarnya apa sih kemasan *styrofoam* itu?

JAWAB : Betul ya, banyak sekali pedagang yang menggunakan kemasan *styrofoam* untuk mengemas produk yang dijual seperti pedagang bubur ayam, pedagang ayam goreng "Fried chicken".

Sebenarnya *styrofoam* itu nama dagang ya. Nama kemasannya yaitu **polistiren busa**. Kemasan ini terbuat dari monomer stiren. Monomer stiren ini jika lepas dan masuk ke pangan dan tertelan maka ini yang membahayakan tubuh.

Seperti ini ya contohnya....



27. TANYA : Beberapa tahun terakhir ini masyarakat dibuat resah dengan berita bahwa styrofoam bahaya untuk kesehatan. Jadi aman ga ya menggunakan *styrofoam* untuk pangan?

JAWAB : Kemasan Polistiren Busa atau *styrofoam* dibolehkan digunakan untuk mengemas pangan, hanya saja harus memperhatikan cara penggunaannya, yaitu **tidak terlalu sering, tidak untuk mengemas pangan panas, pangan berminyak/berlemak, atau pangan mengandung alkohol.**

Adapun pelarangan penggunaan *styrofoam* itu karena **alasan pencemaran lingkungan. Jadi harus cermat membaca berita ya !**

28. TANYA : Mengapa kemasan sytrofoam tidak boleh sering digunakan dan tidak boleh untuk mengemas makanan pangan panas/pangan berminyak atau berlemak/pangan mengandung akohol ?

JAWAB : Jika terlalu sering menggunakan *styrofoam* untuk mengemas pangan maka kita berpeluang terpapar monomer stiren.

Pangan panas/berlemak/berminyak/mengandung akohol jika bersentuhan langsung dengan kemasan *styrofoam* maka akan menyebabkan terjadinya peruraian polimer *styrofoam* menjadi monomer stiren dan monomer stiren ini yang bisa masuk ke dalam makanan pangan yang akan kita konsumsi.

29. TANYA : Kira-kira ada tips lain gak ya ketika kita menggunakan kemasan *styrofoam* agar tidak salah dalam penanganan dan penggunaan *styrofoam* tersebut?

JAWAB : Untuk kehati-hatian, ikuti tips berikut ketika kamu menggunakan kemasan *styrofoam* :

1. Jangan gunakan kemasan *styrofoam* dalam *microwave*.



2. Jangan gunakan kemasan *styrofoam* yang rusak atau berubah bentuk untuk pangan berlemak/berminyak.

04
LABELPANGAN



A. LABEL

30. TANYA : Apakah semua produk pangan olahan harus dilengkapi label pada kemasannya?

JAWAB : Ya, semua produk pangan olahan yang akan diperdagangkan di Indonesia dalam kemasan eceran harus mencantumkan label. Label menunjukan identitas produk.

31. TANYA : Apa sih label pangan olahan itu?

JAWAB : Label pangan olahan atau kita biasa menyebutnya **Label**, adalah setiap keterangan mengenai pangan olahan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau, bentuk lain yang disertakan pada pangan olahan, dimasukan ke dalam, ditempelkan pada, atau merupakan bagian dari kemasan pangan.

Nah seperti ini label yang ada pada pangan olahan !



Contoh label pangan olahan yang merupakan bagian dari kemasan pangan



Contoh label pangan olahan yang ditempelkan pada kemasan pangan

32. TANYA : Apakah kita boleh membeli produk yang labelnya rusak atau tidak jelas?

JAWAB : Jangan membeli produk yang labelnya rusak atau tidak jelas, karena kita tidak mendapatkan informasi yang diperlukan terkait produk dan keamanan produk tersebut.



33. TANYA : Mengapa sih pangan olahan itu harus memiliki label?

JAWAB : Pangan olahan harus memiliki label karena :

1) Pemerintah sudah mengatur bahwa pangan olahan yang diperdagangkan di indonesia dalam kemasan eceran wajib memiliki label
2) Dengan label kita bisa memilih pangan olahan mana yang akan kita beli sesuai kebutuhan

34. TANYA : Informasi apa yang dapat kita lihat pada label pangan olahan yang hendak kita beli?

JAWAB : Pada bagian utama label atau bagian yang mudah kita lihat, kita akan melihat informasi seperti ini :



Nah...informasi ini **WAJIB** tercantum dalam semua jenis pangan olahan lho!

35. TANYA : Selain informasi di atas, informasi apalagi yang bisa kita peroleh dari label pangan olahan?

JAWAB :

Ada informasi lain yang harus tersedia dalam label, yaitu :



Nah...informasi ini juga termasuk ke dalam informasi yang **WAJIB** tercantum dalam label pangan olahan.

36. TANYA : Kira-kira informasi apa lagi ya yang penting kita perhatikan pada label pangan olahan?

JAWAB:

Informasi yang perlu kita lihat supaya kita tidak salah konsumsi/salah perlakuan adalah:

1) Informasi Nilai Gizi (ING).
2) Informasi cara penyiapan, penyajian dan penyimpanan pangan olahan .
3) Informasi mengandung babi dengan logo tertentu.
4) Informasi peringatan, seperti pangan ini tidak cocok untuk anak usia di bawah 3 tahun.

B. BERAT BERSIH

37. TANYA : apa yang dimaksud dengan berat bersih atau isi bersih yang tertulis di label?

JAWAB :

Berat bersih atau isi bersih menunjukan jumlah pangan yang dikemas, tidak termasuk kemasannnya. Berat bersih untuk pangan berbentuk padat, isi bersih untuk pangan berbentuk cair. Berat bersih dalam ukuran gram atau kilo, sedangkan isi bersih dalam ukuran mililiter atau liter.

C. DAFTAR BAHAN / KOMPOSISI

38. TANYA : Apa bedanya tulisan daftar bahan yang digunakan, bahan - bahan, atau komposisi?

JAWAB : Keempat tulisan itu makna/artiya sama saja yaitu menunjukan bahan - bahan yang digunakan untuk membuat produk tersebut.

39. TANYA : Urutan bahan pada daftar bahan, apakah ada artinya?

JAWAB : Bahan bahan yang digunakan harus ditulis berurut dari jumlah terbanyak yang digunakan. Artinya bahan yang dituliskan pertama kali itulah bahan yang paling banyak digunakan.

40. TANYA : Dalam komposisi ada tulisan perisa alami atau perisa sintetik, apa artinya?

JAWAB : Perisa adalah bahan tambahan pangan untuk menimbulkan rasa atau aroma tertentu. Perisa ada dua jenis, yaitu alami (dari bahan alam) dan sintetik (hasil dari reaksi kimia).

41. TANYA : Dalam komposisi ada tulisan pemanis alami atau pemanis buatan, apa artinya?

JAWAB : Pemanis adalah bahan tambahan pangan yang ditambahkan untuk memberikan rasa manis. Pemanis ini bukan berarti gula ya. Di masyarakat pemanis sering disebut gula biang. Pemanis ada dua, pemanis alami yang diekstrak dari bahan alam dan pemanis buatan yang dibuat dari reaksi kimia.

42. TANYA : Dalam komposisi ada tulisan pengawet, apa artinya?

JAWAB : Pengawet adalah bahan tambahan pangan untuk menghambat pertumbuhan mikroba sehingga memperpanjang masa simpan pangan

43. TANYA : Dalam komposisi ada tulisan penstabil dan penstabil nabati, apa artinya?

JAWAB : Penstabil adalah bahan tambahan pangan untuk menstabilkan bahan-bahan yang ada di makanan tersebut agar menyatu, atau tidak terpisah pisah. Penstabil yang dibuat atau berasal dari tanaman disebut penstabil nabati.

44. TANYA : Dalam komposisi ada tulisan pengemulsi dan pengemulsi nabati, apa artinya?

JAWAB : Pengemusi adalah bahan tambahan pangan untuk membuat pangan yang mengandung minyak dan air bisa tercampur dengan baik. Pengemulsi nabati terbuat dari bahan alam. Contohnya margarin, *mayonaise*.

45. TANYA : Dalam komposisi ada tulisan pewarna alami dan pewarna sintetik, apa artinya?

JAWAB : Pewarna adalah bahan tambahan pangan untuk memberikan warna pada makanan agar lebih menarik. Pewarna ada dua jenis yaitu pewarna alami yang berasal dari bahan alam dan pewarna sintetik yang berasal dari dari reaksi kimia.

46. TANYA : Tulisan pewarna sintetis Tartrazin CI 19140, maksudnya itu apa?

JAWAB : Maksud dari CI adalah *Color Index* yang merupakan nomor indeks pewarna makanan. Pewarna Tartrazin memiliki kode CI 19140.

47. TANYA : Pada label pangan terkadang ada tulisan mengandung alergen. Apa maksudnya?

JAWAB : Maksudnya adalah pangan tersebut mengandung bahan pangan yang dapat menyebabkan alergi bagi orang tertentu. Bahan pangan yang dapat menyebabkan alergi misalnya **susu, ikan, telur, kacang**.



Contoh makanan yang menyebabkan alergi

D. ASAL - USUL BAHAN

48. TANYA :Apa yang dimaksud dengan pangan iradiasi ? Apakah aman dikonsumsi ?

JAWAB : Pangan iradiasi adalah pangan yang telah mengalami proses radiasi ionisasi untuk memperpanjang umur simpan pangan tersebut. Jika pangan tersebut telah mendapatkan izin edar dari **Badan POM** (pada labelnya ada tulisan **BPOM RI MD/ML diikuti dengan 12 digit angka**), maka pangan tersebut aman dikonsumsi.

49. TANYA : Apa yang dimaksud dengan pangan rekayasa genetik? Apakah pangan tersebut aman dikonsumsi?

JAWAB : Pangan rekayasa genetika adalah pangan yang diproduksi atau yang menggunakan bahan baku, bahan tambahan pangan, dan/atau bahan lain yang dihasilkan dari proses rekayasa genetik. Jika pangan tersebut telah mendapatkan izin edar dari **Badan POM** (pada labelnya ada tulisan **BPOM RI MD/ML diikuti dengan 12 digit angka**), maka pangan tersebut aman dikonsumsi.

50. TANYA : Pangan yang pada labelnya ada Tanda Organik, apakah pangan tersebut benar-benar organik?

JAWAB : Tanda Organik adalah logo ORGANIK INDONESIA yang dicantumkan pada kemasan produk organik yang telah disertifikasi oleh ICERT (PT Icert Agritama Internasional). Dimana pada logonya terdapat Nomor SNI 6729-2016 tentang Sistem Pertanian Organik dan ada Nomor sertifikasi dari ICERT di bawah nomor SNI.

Jadi, jika pada labelnya terdapat logo organik seperti di bawah ini, maka pangan tersebut telah mendapatkan sertifikat organik dari lembaga yang berwenang.



Contoh pencantuman label Tanda Organik pada kemasan produk pangan organik

51. TANYA : Pangan yang pada labelnya ada logo halal, apakah pangan tersebut benar-benar halal?

JAWAB : Jika pada labelnya terdapat logo halal seperti di bawah ini, maka pangan tersebut telah mendapatkan sertifikat halal dari lembaga yang berwenang, yaitu LPPOM - MUI.



Logo Halal dari LPPOM -MUI



E. CARA PENYIAPAN

52. TANYA : Pada label pangan terkadang ada tulisan cara penyiapan. Apa maksudnya ?

JAWAB : Cara penyiapan terdapat pada label pangan yang memerlukan penyiapan sebelum disajikan atau digunakan, seperti dilarutkan dengan air, direbus, atau digoreng.



Contoh cara penyiapan pada kemasan pangan olahan

F. CARA PENYIMPANAN

53. TANYA : Pada label pangan tertentu biasanya terdapat petunjuk cara penyimpanan. Apakah pangan tersebut harus disimpan sesuai petunjuk yang tertulis?

JAWAB : Ya. Pangan yang pada labelnya terdapat tulisan petunjuk penyimpanan, maka pangan tersebut harus disimpan sesuai petunjuk penyimpanan yang tertulis. Jika pangan tersebut tidak disimpan sesuai petunjuk penyimpanan, maka tanggal kedaluwasanya tidak berlaku atau dengan kata lain pangan tersebut dapat mengalami kerusakan atau penurunan mutu sebelum tanggal kedaluwarsanya dan dalam hal ini produsen tidak menjamin mutunya.



Contoh petunjuk cara penyimpanan yang terdapat pada kemasan pangan olahan

54. TANYA : Pada beberapa produk seperti susu dan hasil olahanya, ada yang disimpan pada suhu ruang dan ada yang disimpan pada suhu dingin. Mengapa penyimpanannya berbeda?

JAWAB : Pada beberapa produk pangan, ada yang dikategorikan sebagai produk **pangan steril** dan produk **pangan pasteurisasi**.

a) **Produk pangan steril** adalah produk pangan yang telah mengalami proses sterilisasi dalam pembuatannya. Produk pangan steril dapat disimpan pada **suhu ruang**.

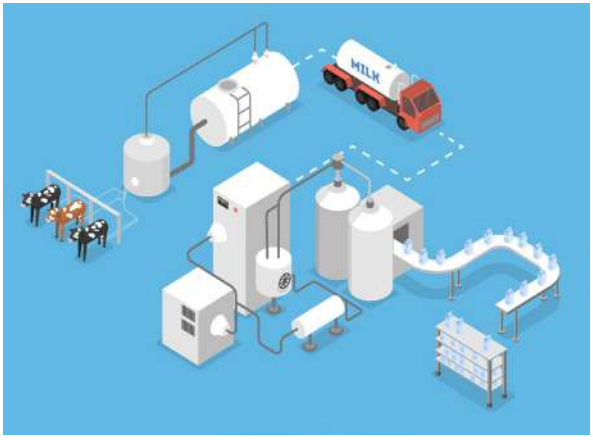
b) **Produk pangan pasteurisasi** adalah produk pangan yang mengalami proses pasteurisasi dalam proses pembuatannya.
Produk pangan pasteurisasi harus disimpan pada **suhu dingin**.

55. TANYA : Apa yang dimaksud dengan proses sterilisasi dan proses pasteurisasi ?

JAWAB :

a) **Proses sterilisasi** adalah proses membunuh semua mikroba pada pangan sehingga pangan menjadi awet.

b) **Proses pasteurisasi** adalah proses membunuh semua mikroba penyebab penyakit pada pangan sehingga pangan ini aman dikonsumsi tetapi masih mengandung mikroba yang dapat merusak pangan. tersebut.



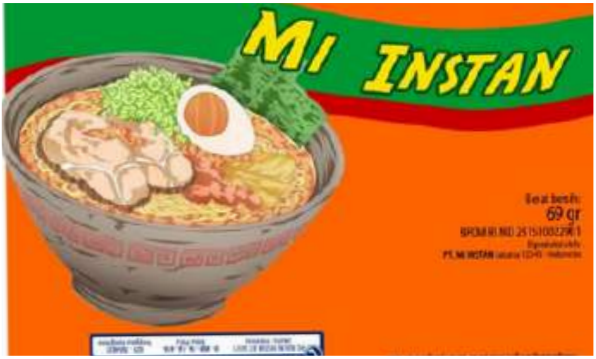
Contoh proses pasteurisasi susu



G. SARAN PENYAJIAN

56. TANYA : Pada label pangan terkadang ada tulisan saran penyajian. Apa maksudnya ?

JAWAB : Saran penyajian merupakan anjuran produsen bagaimana sebaiknya pangan tersebut disajikan. Tulisan saran penyajian terletak di dekat gambar sajian pangan pada label. Pada gambar biasanya ada bahan pangan lain yang disertakan, tetapi bahan pangan lain ini tidak terdapat di dalam kemasan. Konsumen harus menambahkan sendiri bahan pangan lain tersebut saat pangan disajikan.



Contoh saran penyiapan pada kemasan pangan olahan

H. Informasi Nilai Gizi

57. TANYA : Informasi Nilai Gizi.....apaan tuh?
JAWAB : Informasi Nilai Gizi (ING) adalah informasi kandungan zat gizi dan zat non-gizi lainnya dalam pangan, yang tercantum pada label kemasan. Oya, perlu kamu ingat bahwa label ING merupakan kandungan gizi untuk **satu sajian, bukan satu kemasan**.

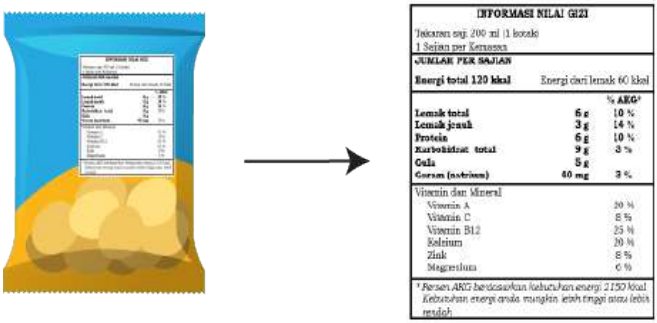
58. TANYA : Kenapa sih kita harus melek Informasi Nilai Gizi?
JAWAB :

- Bahan pertimbangan kita sebagai konsumen untuk membeli produk pangan .
- Bermanfaat untuk mengetahui nilai gizi dari produk yang akan kita beli dan konsumsi.
- Bermanfaat bagi kita untuk menghitung seberapa zat gizi yang akan diperoleh, apalagi untuk orang sakit yang perlu diatur asupan gizinya atau seseorang yang sedang membatasi jumlah asupan gizi/diet.

Diet Plan
Monday

59. TANYA : Bagaimana sih bentuk Informasi Nilai Gizi itu?

JAWAB : Nah...seperti ini informasi nilai gizi pada pada pangan olahan :



INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 200 ml (1 botol)
1 Sajian per Kemasan

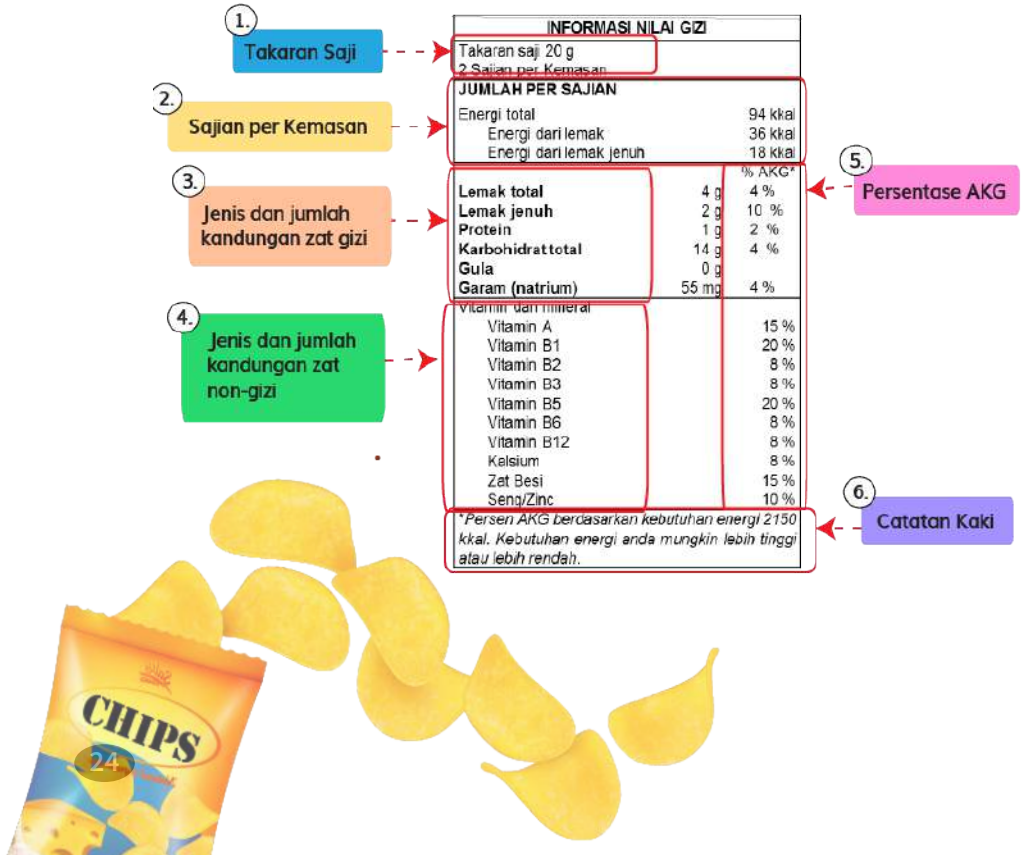
JUMLAH PER SAJIAN

Energi total 120 kkal	Energi dari lemak 60 kkal	
		% AKG*
Lemak total	6 g	10 %
Lemak jenuh	3 g	14 %
Protein	6 g	10 %
Karbohidrat total	9 g	3 %
Gula	5 g	
Garam (natrium)	40 mg	3 %
Vitamin dan Mineral		
Vitamin A		20 %
Vitamin C		8 %
Vitamin B12		25 %
Kalsium		20 %
Zink		8 %
Magnesium		6 %

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

60. TANYA : Apa saja informasi yang wajib dicantumkan dalam ING?

JAWAB :



61. TANYA : Apa yang dimaksud dengan Takaran Saji?

JAWAB : Takaran Saji itu artinya jumlah Pangan Olahan yang wajar dikonsumsi dalam satu kali makan, dinyatakan dalam Satuan Metrik (contoh : gram) atau Ukuran Rumah Tangga (contoh : 1 sendok).

62. TANYA : Apa yang dimaksud dengan Sajian per Kemasan?

JAWAB : Sajian per kemasan itu artinya. jumlah takaran saji yang terdapat dalam satu kemasan pangan.

Jika 1 kemasan biskuit 100 gram dan takaran sajinya 20 gram, maka diperoleh jumlah sajian per kemasannya adalah 5.

Sajian per kemasannya 5 yang artinya dapat dikonsumsi sebanyak 5 kali dengan satu kali sajian, yaitu 20 gram atau…satu bungkus buat berlima… bagi-bagi deh….

63. TANYA : Apa yang dimaksud dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG)?

JAWAB : AKG adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

64. TANYA : Apa yang dimaksud denga catatan kaki pada Informasi Nilai Gizi?

JAWAB : Informasi yang menerangkan bahwa persentase AKG yang ditunjukan dalam ING dihitung berdasarkan energi 2150 Kkal untuk populasi umum yang normal. Nah, jika seseorang dalam kondisi hamil, menyusui, olahragawan, atau aktivitasnya banyak, maka kebutuhan gizinya berbeda yaa..

65. TANYA : Bagaimana cara membaca Informasi Nilai Gizi?

JAWAB :

1. Awali dengan membaca berapa jumlah energi yang diperoleh per takaran saji.
2. Perhatikan kandungan gizi. Pilihlah pangan yang memiliki kandungan zat gizi yang sesuai kebutuhan.
3. Perhatikan %AKG (Angka Kecukupan Gizi) untuk mengetahui berapa persen kandungan gizi yang terpenuhi dengan mengonsumsi produk tersebut per takaran saji.

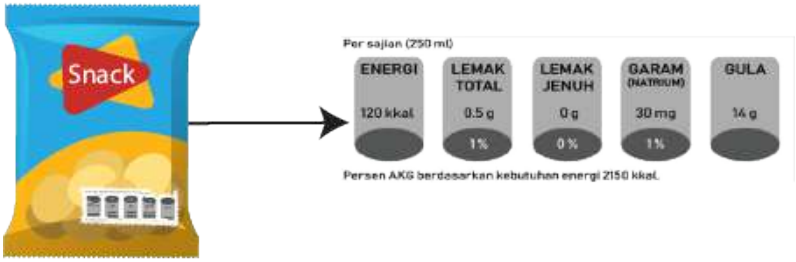
66. TANYA : Apa saja kandungan zat gizi yang "wajib" dicantumkan dalam ING?

JAWAB :

1. Energi Total
2. Lemak Total
3. Lemak jenuh
4. Protein
5. Karbohidrat Total
6. Gula
7. Garam (Natrium)

67. TANYA : Kira-kira pada bagian label mana kita bisa melihat ING?

JAWAB : ING biasanya terletak bukan pada bagian utama label. Namun untuk kandungan gizi tertentu seperti energi, lemak total, lemak jenuh, garam (natrium) dan gula dapat dicantumkan pada Bagian Utama (F*ront of Pack*-FOP). Bisa dilihat pada gambar di bawah ini :



68. TANYA : Kenapa energi, lemak total, lemak jenuh, garam (natrium), dan gula dapat dicantumkan pada bagian *Front of Pack* (FoP) suatu kemasan pangan?

JAWAB : Agar kita sebagai konsumen lebih cermat dalam memilih pangan karena jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, obesitas, jantung.

69. TANYA : Jika masih sulit memahami informasi nilai gizi?

JAWAB : Badan POM telah membuat inovasi untuk Informasi NIlai Gizi (ING) yaitu mengatur desain ING yang lebih mudah dipahami oleh konsumen (*consumer friendly*) yang disebut Format Monokrom.

Desain monokrom pada dasarnya sama dengan informasi nilai gizi yang ada di belakang label. Namun desain ini hanya sebagai garis besar dari beberapa zat gizi yang ada kaitan dengan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti energi, lemak, lemak jenuh, gula, dan garam.

I. PANGAN "PILIHAN LEBIH SEHAT"

70. TANYA : Apa yang dimaksud "Pilihan Lebih Sehat" yang terdapat pada label pangan olahan?

JAWAB : Pangan olahan yang telah mencantumkan logo "Pilihan Lebih Sehat" berarti telah memenuhi kriteria untuk dapat dikelompokkan sebagai pilihan yang lebih sehat dibandingkan dengan pangan olahan sejenis.

Pengelompokkan ini didasarkan pada profil gizi yang mengatur kandungan zat gizi tertentu. Meskipun telah terdapat logo ini, konsumsi tetap harus diperhatikan. Konsumen perlu memperhatikan pesan pada logo ini yaitu "Dibandingkan Produk Sejenis, Bila Dikonsumsi dalam Jumlah Wajar". Artinya, apabila dikonsumsi dalam jumlah berlebihan maka keberadaan logo ini pada pangan olahan menjadi tidak bermakna.



Contoh pencantuman logo Pilihan Lebih Sehat pada kemasan pangan olahan

71. TANYA : Pada jenis produk apa terdapat logo "Pilihan Lebih Sehat"?

JAWAB :

Logo "Pilihan Lebih Sehat" diterapkan secara bertahap dan telah dimulai penerapannya pada kemasan minuman siap konsumsi, pasta instan, dan mie instan. Logo ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan dalam memilih produk pangan

Tapi ingat, untuk minuman siap konsumsi yang memiliki logo "Pilihan Lebih Sehat" tidak mengandung pemanis buatan aspartam ya.

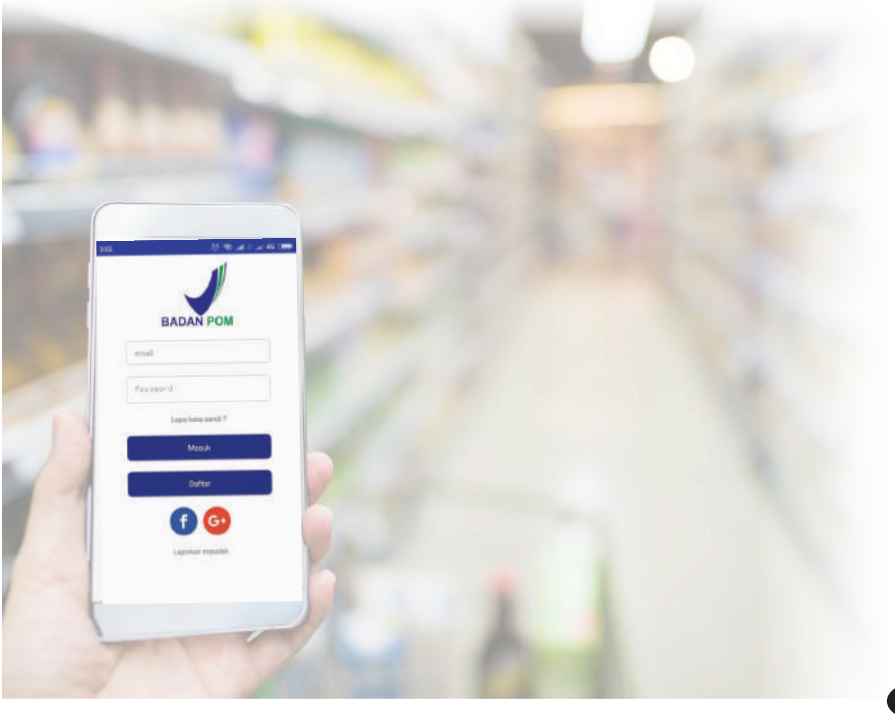


72. TANYA : Bagaimana tampilan logo "Pilihan Lebih Sehat"?
JAWAB :

- Logo berupa lingkaran, dengan tanda centang (*tick sign*) dicantumkan di dalamnya.
- Tulisan "PILIHAN LEBIH SEHAT" dicantumkan pada bagian atas di luar lingkaran dengan huruf kapital.
- Tulisan "Dibandingkan Produk Sejenis Bila Dikonsumsi Dalam Jumlah Wajar" dicantumkan di bagian bawah di luar lingkaran.
- Jenis huruf (font) : Arial.
- Warna : Latar belakang : Putih ; Tanda centang (tick sign) dan tulisan : Hijau.



05
IZIN EDAR



A. IZIN EDAR

73. TANYA : Kalau kita lagi ngebahas pangan olahan, kita juga mesti tahu banget sama yang namanya izin edar. Kuy, cari tahu izin edar apa aja yang ada di pangan olahan.

JAWAB : Setiap pangan yang diedarkan di wilayah Indonesia, baik yang diproduksi di dalam negeri atau yang diimpor dari luar negeri untuk diperdagangkan dalam kemasan eceran harus punya izin edar.

1. Izin edar BPOM RI MD/ML, yaitu izin edar bagi produk pangan olahan yang didaftarkan di Badan POM.
2. Sertifikat Produksi Pangan Industri Rumah Tangga (SPP-IRT) atau Nomor P-IRT, dikeluarkan oleh Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu setempat. Nomor P-IRT ini diberikan bagi produk pangan olahan yang diproduksi oleh Industri Rumah Tangga (IRTP) .



Contoh izin edar produk pangan olahan terkemas

74. TANYA : Apakah semua produk pangan yang diproduksi harus punya izin edar?

JAWAB : Tidak semua pangan olahan yang diproduksi harus mempunyai izin edar. Ada yang dikecualikan yaitu:

1. Jika produk pangan memiliki masa simpan kurang dari 7 hari, misalnya lemper, sosis solo, kue bika ambon, dll.
2. Jika pangan diimpor dalam jumlah kecil, misalnya sebagai oleh-oleh dari luar negeri, untuk sampel penelitian, dll.
3. Jika pangan akan digunakan lebih lanjut sebagai bahan baku industri, untuk diolah kembali dan tidak dijual kepada konsumen di pasar ritel.
4. Jika pangan olahan diproduksi dalam jumlah besar dan tidak dijual secara langsung kepada konsumen akhir.
5. Produk diolah, dijual, dan dikemas langsung di hadapan pembeli, misal minuman kekinian di kedai-kedai kopi.
6. Pangan siap saji yang dijual di restoran/kedai/warung makan, dll.
7. Pangan yang hanya mengalami pengolahan minimal (pasca panen).

75. TANYA : Produk pangan apa saja yang harus memperoleh izin edar MD/ML?
JAWAB :

Produk pangan olahan yang wajib memperoleh izin edar MD/ML yaitu:

1. Pangan olahan dijual dalam kemasan eceran.
2. Produk pangan yang wajib fortifikasi atau tambahan mikronutrien misalnya Vitamin, contohnya tepung terigu.
3. Produk pangan yang wajib memenuhi persyaratan Standar Nasional Indonesia (SNI), contohnya Air Minum Dalam Kemasan (AMDK), garam konsumsi beryodium, gula kristal putih, kakao bubuk, kopi instan, Tuna dalam kaleng, sarden dan makarel dalam kaleng, tepung terigu, minyak goreng sawit.
4. Produk pangan olahan yang masuk ke dalam Program Pemerintah.
5. Produk pangan olahan yang ditujukan oleh perusahaan untuk uji pasar.
6. Bahan Tambahan Pangan (BTP), misalnya produk pengawet, pemanis buatan, pewarna, perisa, dll.

76. TANYA : Untuk produk pangan yang memperoleh Nomor P-IRT, contohnya apa saja?

JAWAB : Produk pangan olahan dengan nomor P-IRT adalah pangan olahan yang diproduksi oleh Industri Rumah Tangga Pangan, bersifat kering dan tahan disimpan di suhu kamar minimal selama 7 hari. Misalnya kue kering, selai, keripik tempe, kerupuk rambak, dan sebagainya.





B. *2D BARCODE*

77. TANYA : Apa itu 2D *barcode*?

JAWAB : *2D barcode* adalah representasi grafis dari data digital dalam format dua dimensi berkapasitas decoding tinggi yang dapat dibaca oleh alat optik yang digunakan untuk identifikasi dan/atau otentifikasi.

Nah seperti ini logo 2D *barcode* pada kemasan pangan !



Contoh *2D barcode* pada kemasan pangan

78. TANYA : Mengapa produk obat dan makanan perlu dibuat 2D *barcode*?

JAWAB :

- Untuk melindungi masyarakat dari produk yang tidak memenuhi persyaratan.
- Untuk meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam pengawasan produk.
- Untuk mencegah beredarnya produk obat dan makanan tanpa identitas (Tanpa Nomor Izin Edar (NIE) atau NIE Palsu).
- Untuk meningkatkan pengawasan oleh petugas.

79. TANYA : Informasi apa saja yang kita peroleh dari 2D *barcode*?

JAWAB :

- Nama produk
- Nomor Izin Edar
- Masa berlaku Nomor Izin Edar
- Nama dan alamat pelaku usaha
- Kemasan

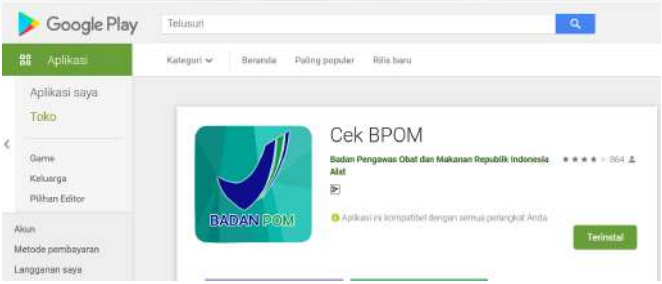
80. TANYA : Bagaimana kamu dapat cara mengecek suatu produk obat dan makanan dengan 2D *barcode*?

JAWAB : Download aplikasi BPOM *mobile* dari *Playstore*.

C. APLIKASI CEK BPOM DAN CEK BPOM DAN BPOM MOBILE

81. TANYA : Bagaimana kita dapat mengecek produk obat dan makanan yang sudah terdaftar BPOM?

JAWAB : Cek produk obat dan makanan yang terdaftar di Badan POM dapat melalui aplikasi Cek BPOM atau BPOM *Mobile* yang dapat diunduh melalui *Playstore* atau melalui situs resmi BPOM www.pom.go.id kemudian klik bagian Daftar Produk.



Aplikasi Cek BPOM di *Playstore*



Aplikasi BPOM *Mobile* di *Playstore*

82. TANYA : Apa bedanya aplikasi Cek BPOM dan BPOM *Mobile*?

JAWAB : Aplikasi Cek BPOM mempunyai fungsi untuk mengecek suatu produk Obat dan Makanan teregistrasi BPOM yaitu dengan memasukkan nomor registrasi produk atau nama produk. Sedangkan pada aplikasi BPOM *Mobile* ada 3 fungsi antara lain:

1. Melakukan verifikasi produk dengan scan 2D *barcode*.
2. Pengaduan terkait produk.
3. Memberikan informasi terkini terkait pengawasan obat dan makanan.

83. TANYA : Bagaimana cara pengecekan produk Obat dan Makanan yang sudah terdaftar di BPOM melalui aplikasi Cek BPOM?
JAWAB :

Cara Penggunaan Aplikasi Cek BPOM untuk mengecek produk Obat dan Makanan terdaftar BPOM, sebagai berikut:

1. Instal aplikasi Cek BPOM melalui *playstore* .
2. Buka Aplikasi dengan mengklik icon Cek BPOM.
3. Pilihlah kategori kata kunci yang akan dimasukkan, misalnya : Nomor Registrasi.
4. Masukkan kata kunci yang dimaksud pada kolom yang telah tersedia.
5. Tekan tombol Cari Produk.
6. Jika kata kunci yang Anda masukkan sesuai dengan salah satu produk yang terdaftar di Badan POM, aplikasi akan memberikan output yang sesuai.
7. Jika kata kunci yang Anda masukkan tidak sesuai dengan data produk yang terdaftar di Badan POM, aplikasi akan memunculkan pesan peringatan “Data Tidak Ditemukan”.



Tampilan aplikasi Cek BPOM

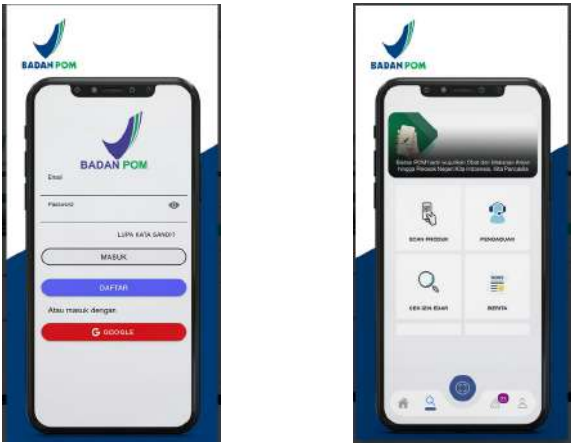
Tips:

1. Kata Kunci Pencarian bisa dimasukkan sebagian huruf dan/atau angkanya saja tanpa perlu dimasukkan secara lengkap.
2. Khusus untuk Kategori Pencarian berdasarkan Nomor Registrasi, Kata Kunci Pencarian bisa dimasukkan sebagian huruf dan/atau angkanya saja tanpa tanda titik dan spasi.

84. TANYA : Bagaimana cara pengecekan produk Obat dan Makanan yang terdaftar BPOM melalui aplikasi BPOM Mobile?
JAWAB :

Cara Menggunakan Aplikasi BPOM Mobile

1. Instal BPOM *Moblie* aplikasinya melalui *playstore.*
2. Buka aplikasi BPOM *Moblie* di *smartphone*, tampilan awal akan seperti gambar di bawah ini.
3. Untuk melakukan pengecekan produk, klik Cek Produk dan memindai QR CODE pada kemasan produk.
4. Jika aplikasi menampilkan akan ditampilkan data lebih detail mengenai informasi produk tersebut, artinya produk yang diperiksa terdaftar di BPOM.
5. Bila produk tidak memiliki QR atau kode batang dari BPOM, untuk cek produk terdaftar BPOM, dapat dilakukan dengan cara, klik menu Cek Produk dan arahkan camera scan ke garis-garis hitam di belakang kemasan dan di bawah garis selalu ada nomor. Tunggu, hingga muncul tulisan Cek NIE dan klik.
6. Lalu pilih Nomor Registrasi dan masukkan nomor registrasi produk tersebut. Nomor registrasi akan tertera dengan tulisan BPOM RI dilanjutkan kode registrasi seperti MD619228128066. Masukkanlah nomor registrasi tersebut.
7. Jika sudah, klik oke dan akan muncul cek detail produk. Bila tidak muncul cek detail produk. Maka kita bisa melakukan pengaduan kalau produk yang kita akan atau sudah dibeli tidak dikenali oleh aplikasi BPOM *Moblie* .



Tampilan aplikasi BPOM *Mobile*

06
KEDALUWARSA



85. TANYA : Pernah gak sih kamu melihat keterangan kedaluwarsa pada makanan/minuman yang hendak kamu beli?

JAWAB :

Kalo pernah, seperti ini ya keterangan kedaluwarsa yang biasanya tercantum pada makanan/minuman yang hendak kita beli.



86. TANYA : Apa sih arti keterangan kedaluwarsa tersebut?

JAWAB :

Keterangan kedaluwarsa merupakan batas akhir pangan dijamin mutumya, sepanjangan penyimpanannya mengikuti petunjuk yang diberikan produsen

87. TANYA : Seperti apa ya keterangan kedaluwarsa pada label makanan/minuman?

JAWAB :

☐ Keterangan kedaluwarsa biasanya didahului dengan tulisan **"Baik digunakan sebelum"** atau dalam bahasa inggris tertulis **"Best before"** atau **"Expired date"**.

☐ Nah..pada beberapa produk makanan/minuman, keterangan kedaluwarsa tercantum seperti ini :

"Baik digunakan sebelum, lihat bagian bawah kaleng" atau

"**Baik digunakan sebelum, lihat pada tutup botol".**

☐ Kamu gak usah bingung ya, ikuti saja petunjuknya dengan melihat tanggal kedaluwarsa pada bagian bawah kaleng atau tutup botol ya !

88. TANYA : Bagaimana pencantuman tanggal kedaluwarsa yang benar menurut peraturan?

JAWAB : Menurut ketentuan, keterangan kedaluwarsa pada label dapat dicantumkan berupa tanggal-bulan-tahun atau bulan-tahun saja.

- Jadi jika makanan/minuman memiliki **umur simpan kurang dari 3 bulan** maka keterangan kedaluwarsa yang dicantumkan berupa **tanggal-bulan-tahun**. Contoh sambal terasi yang dikemas memiliki umur simpan 2 bulan, maka keterangan kedaluwarsa ditulis sebagai berikut "Baik digunakan sebelum : 20 September 2020".
- Jika makanan/minuman memiliki **umur simpan lebih dari 3 bulan**, maka keterangan kedaluwarsa yang dicantumkan dapat berupa **tanggal-bulan-tahun** atau **bulan-tahun saja**. Contoh nuget ayam memiliki umur simpan 1 tahun maka keterangan kedaluwarsa ditulis sebegai berikut: "Baik digunakan sebelum: 20 Juli 2021" atau "Baik digunakan sebelum: Juli 2021".

Sampai di sini kamu paham kan?



Contoh penulisan tanggal kedaluwarsa
pada kemasan pangan olahan

89. TANYA : Bagaimana cara membaca tanggal kedaluwarsa pada label pangan olahan ?
JAWAB :

☐ Baik digunakan sebelum: 09 03 21, artinya tanggal kedaluwarsanya tanggal 9 Maret 2021. Jadi pangan tersebut harus dikonsumsi sebelum tanggal 9 Maret 2021 .

☐ Baik digunakan sebelum: 07 2021 artinya tanggal kedaluwarsanya bulan Juli tahun 2021. Jadi pangan tersebut harus dikonsumsi sebelum bulan Juli 2021.

90. TANYA : Saya pernah membeli produk pangan dengan tanggal kedaluwarsa misalnya 9 Juli 2020. Kemasan pangan tersebut saya buka dan sisanya saya simpan kembali. Beberapa hari kemudian pangan tersebut rusak atau berjamur padahal belum mencapai tanggal kedaluwarsa. Bagaimana hal tersebut bisa terjadi?
JAWAB:

Tanggal kedaluwarsa hanya berlaku ketika kemasan belum dibuka dan ketika pangan tersebut disimpan sesuai dengan petunjuk penyimpanan. Jika kemasan sudah dibuka atau pangan tersebut tidak disimpan sesuai dengan petunjuk penyimpanan, maka tanggal kedaluwarsa tidak berlaku.

91. TANYA : Apakah boleh kita membeli produk pangan yang sudah kedaluwarsa dan harganya didiskon?
JAWAB :

Produk pangan yang sudah kedaluwarsa tidak boleh diperdagangkan. Jadi kita tidak boleh membeli produk pangan yang sudah kedaluwarsa meskipun harganya didiskon karena mutu dan keamanan pangan tersebut tidak terjamin.



07
ISU PANGAN



A. BERITA HOAX TENTANG BERAS PLASTIK

92. TANYA : Pernah denger berita tentang beras plastik? Menurut kamu bener gak sih ada beras yang terbuat dari plastik?

JAWAB : Bermula dari temuan seorang warga Bekasi mengenai beras mengandung plastik dikhawatirkan dapat memberikan kegelisahan warga sekitar. Atas hal tersebut Badan POM telah mengambil dan menguji 24 sampel beras dari 10 pedagang/ritel dan hasilnya negatif. Pengujian sampel yang dilakukan di 4 (empat) laboratorium, hasilnya beras tidak terbukti mengandung plastik.

B.ISU ASPARTAM PADA MINUMAN

93. TANYA : Benar gak ya informasi yang beredar tentang bahaya aspartam bagi kesehatan pada beberapa minuman siap konsumsi?

JAWAB : Hati-hati ya, informasi tersebut hoaks alias tidak benar.
Jadi minuman siap konsumsi yang beredar di pasaran dan telah memiliki izin edar Badan POM (BPOM RI MD/ML) sudah dipastikan aman untuk dikonsumsi karena sudah melalui tahapan evaluasi keamanan, mutu dan gizi pangan.

94. TANYA : Mengapa masyarakat resah dengan adanya pemanis buatan aspartam pada minuman siap konsumsi ini?

JAWAB : Dalam upaya perlindungan kepada konsumen, Badan POM sudah mengatur bahwa untuk pangan yang mengandung pemanis buatan agar pada label pangan mencantumkan tulisan: **"Mengandung pemanis buatan, disarankan tidak dikonsumsi oleh anak di bawah 5 (lima) tahun, ibu hamil, dan ibu menyusui".**

Karena pemanis buatan ini tidak mengandung kalori dan cocok untuk konsumen yang menderita diabetes/yang membutuhkan makanan yang berkalori rendah, yang harus membatasi asupan gula. Sedangkan anak dibawah 5 tahun, ibu hamil dan menyusui sebaliknya justru membutuhkan asupan gula yang mengandung kalori sebagai sumber energi.

95. TANYA : Selain itu, kira-kira konsumen seperti apa lagi yang tidak boleh mengonsumsi pemanis buatan?

JAWAB: Khusus untuk pemanis buatan aspartam tidak boleh dikonsumsi oleh konsumen yang menderita *fenilketonurik* karena pemanis buatan asparman mengandung asam fenilalanin.

Dan ingat...pangan yang mengandung pemanis buatan aspartam tidak boleh dipanaskan.

C.ISU NATA DE COCO MENGANDUNG PLASTIK

96. TANYA : Oya, pernah dengar gak berita viral tentang nata de coco yang mengandung plastik? Benar ga sih berita tersebut?

JAWAB : Ya berita nata de coco mengandung plastik itu adalah berita hoaks ya alias berita palsu atau informasinya tidak benar. Jadi kamu jangan percaya begitu saja ya!

97. TANYA : Apa sih nata de coco itu?

JAWAB : Nata de coco merupakan pangan yang dibuat dari bahan baku air kelapa, bentuknya menyerupai gel dan teksturnya kenyal ketika akan dikonsumsi, biasanya berwarna putih.

98. TANYA : Bagaimana nata de coco bisa berbentuk gel dan kenyal?

JAWAB : Nata de coco dibuat dengan cara fermentasi air kelapa oleh bakteri *Acetobacter xylinum*. Pada proses fermentasi ini terbentuk jutaan benang selulosa yang berlapis-lapis sehingga berbentuk gel dan kenyal. sehingga nata de coco ini disebut mengandung serat tinggi yang baik untuk tubuh atau sering juga disebut sebagai *dietary fiber* atau serat pangan. Serat pangan ini memang diperlukan dan penting untuk pencernaan.

99. TANYA : Mengapa orang bilang nata de coco ini mengandung plastik?

JAWAB : Lapisan benang selulosa yang banyak tersebut ini membuat nata de coco bisa memerangkap cairan. Jika ditekan, cairan tersebut akan keluar dan yang tertinggal adalah benang-benang serat yang menyerupai lembaran tipis. Lembaran tipis ini yang diisukan atau disebut-sebut seolah-olah lembaran plastik. Potongan nata de coco yang semula lembut kenyal bisa digigit putus, akan menjadi sangat liat, dan sangat sulit untuk disobek jika cairannya berkurang karena yang tertinggal adalah kumpulan benang-benang serat tipis.

100. TANYA : Nah bagaimana dengan isu nata de coco mengandung urea?

JAWAB : Jadi dalam pembuatan nata de coco itu diperlukan nutrisi salah satunya yaitu nitrogen untuk pertumbuhan bakteri *Acetobacter xylinum*. Sumber nitrogen yang baik itu berada pada amonium sulfat dan urea. Tapi ingat...amonium sulfat dan ureanya harus yang *food grade* ya atau khusus untuk pangan. Jika menggunakan yang *non-food grade* dikhawatirkan ada potensi cemaran logam berat.



D.ISU BAHAYA MENGONSUMSI MIE INSTAN

101. TANYA : Bagaimana dengan isu tentang bahaya mengonsumsi mie instan?

JAWAB : Isu tentang bahaya mengonsumsi mie instan adalah berita hoaks alias berita yang tidak benar. Mie instan yang beredar di pasaran dan telah memiliki izin edar Badan POM sudah dipastikan aman untuk dikonsumsi karena sudah melalui tahapan evaluasi keamanan, mutu, dan gizi pangan.

102. TANYA : Apa kandungan dalam mie instan yang membuat resah masyarakat?

JAWAB : Mie instan mengandung Bahan Tambahan Pangan (BTP) golongan penguat rasa yaitu Mono Sodium Glutamat (MSG). MSG merupakan BTP yang dizinkan ditambahkan ke dalam pangan karena dinyatakan aman.
Selain MSG, pada mie instan juga terdapat BTP golongan pengawet yaitu Asam Benzoat dan Metil Paraben. Asam benzoat dan metil paraben dapat ditambahkan ke dalam pangan dengan takaran yang sudah ditentukan.

103. TANYA : Kenapa masyarakat bisa mengatakan bahwa dalam mie instan ada lilinnya ya?

JAWAB : Mie instan itu dibuat dengan cara digoreng, sehingga ketika direbus kembali oleh konsumen maka air rebusan menjadi keruh dan berminyak karena kandungan karbohidrat dan minyak yang ada dalam mie instan tersebut.
Jadi berita mie instan mengandung lilin karena warna keruh pada air rebusan mie instan adalah hoaks ya....

104. TANYA : Apakah boleh mengkonsumsi mie instan setiap hari ?

JAWAB : Sampai saat ini belum ada bukti ilmiah yang menyatakan bahwa baik MSG maupun *metil paraben* dapat merusak usus, liver, ataupun menyebabkan sakit maag. Jadi tidak usah khawatir mengonsumsi mie instan. Tapi ingat, mengonsumsi pangan yang beragam, bergizi dan berimbang tetap harus diperhatikan ya, sehingga tubuh mendapatkan asupan gizi sesuai kebutuhan.





E. *BROWN SUGAR* BOBA

105. TANYA : Apakah minuman *brown sugar* boba aman untuk dikonsumsi?

JAWAB :

Minuman *brown sugar* boba mengandung gula yang sangat tinggi. Oleh karena itu, tidak baik dikonsumsi secara berlebihan.

106. TANYA : Bagaimana cara menyiasati agar dapat mengonsumsi *brown sugar* boba secara aman?

JAWAB :

1. Mengganti topping yang terbuat dari tepung singkong, ubi dan gula dengan topping yang terbuat dari bahan yang kaya akan serat seperti lidah buaya.
2. *Milk tea* pada *brown sugar* boba, dapat diganti dengan minuman sari buah atau teh polos seperti teh hijau, teh oolong atau teh hitam.
3. Mengurangi takaran gula pada *brown sugar* boba.
4. Untuk tetap bisa minum enak sekaligus menjaga kesehatan, pilihlah minuman dengan ukuran gelas yang lebih kecil.
5. Kalau mau terjamin lebih sehat, cobalah membuat sendiri minuman ini di rumah. Racik sendiri dengan jumlah gula yang diinginkan.



F. CARA MENANGGAPI BERITA HOAKS TERKAIT OBAT DAN MAKANAN

107. TANYA : Bagaimana cara menanggapi berita hoaks terkait obat dan makanan?

JAWAB :

Cara menganggapi berita hoaks terkait obat dan makanan adalah dengan mengakses informasi obat dan makanan dari sumber terpercaya seperti Badan POM.

Informasi resmi terkait obat dan makanan dapat diakses di media informasi Badan POM, sebagai berikut :

- Website : www.pom.go.id ; www.klubpompi.pom.go.id
- Instagram : @bpom_ri ; @klubpompi
- Twitter : @bpom_ri ; @klubpompi
- Facebook : bpom.official ; klubpompi
- Youtube : bpom.official ; klubpompi

Juga dapat menghubungi Badan POM melalui *Contact Centre* **Halo BPOM** di nomor **1500 533** .



08

COVID-19 DAN PANGAN



108. TANYA : Apakah COVID-19 ditularkan melalui pangan?

JAWAB :

Badan Otoritas Keamanan Pangan di dunia seperti US-FDA, EFSA, CFIA, FSANZ, dan FAO/WHO melaporkan hasil kajian bahwa belum ada bukti pangan menjadi media penularan COVID-19.

109. TANYA : Apakah kita bisa tertular COVID-19 melalui kemasan (wadah/ pembukus) pangan?

JAWAB :

Virus COVID-19 dapat bertahan pada permukaan selama beberapa jam sampai beberapa hari, tergantung pada jenis permukaan, suhu, sinar, pH, dan lain-lain. Namun demikian, virus ini tidak aktif bila terkena panas dan *sanitaizer*, terutama *sanitaizer* berbasis klorin, etanol, dan hidrogen peroksida.

110. TANYA : Apa yang harus dilakukan setelah membeli pangan siap saji agar tidak tertular COVID-19?

JAWAB :

1. Pastikan membeli pangan aman, matang, dan bergizi
2. Saat menerima pangan, segera disinfeksi kemasan/pembungkus paling luar pangan dengan cairan disinfeksi berbasis alkohol, klorin, etanol, dan hidrogen peroksida.
3. Cuci tanganmu dengan sabun dan air mengalir minimal selama 20 detik.
4. Pindahkan pangan ke wadah milikmu.
5. Buang bungkus pangan.
6. Cuci tanganmu kembali dengan sabun dan air mengalir minimal selama 20 detik
7. Jangan lupa berdo'a sebelum makan

111. TANYA : Memasuki era *New Normal* , bagaimana tips jika kita makan langsung di tempat makan seperti restoran, *cafe* dll?

JAWAB :

- Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, jangan lupa keringkan tangan menggunakan tisu atau pengering
- Jika *self service*/melayani diri sendiri,
  1. Ambil makanan dengan menggunakan penjepit, ingat jangan mengambil makanan dengan tangan langsung karena bisa mencemari makanan yang kalian pegang.
  2. Hindari batuk atau bersin ke arah makanan atau minuman.
  3. Ambil makanan atau minuman secukupnya supaya tidak ada makanan minuman yang terbuang. Ingat, demi kehatian-hatian sebaiknya sih makanan yang dibeli dibungkus saja dan dimakan di rumah.



112. TANYA : Bagaimana tips membeli pangan siap saji jika *take away*/ dibungkus ?

JAWAB :

- Pastikan makanan atau minuman dikemas dalam kemasan *foodgrade*.
- Jangan pakai plastik kresek atau kertas bekas untuk membungkus makanan langsung. Plastik kresek atau kertas berkas mengandung bahan kimia berbahaya yang dapat mencemari makanan.
- Segara pindahkan makanan ke dalam wadah bersih pada saat kalian sampai dirumah.
- Jika diperlukan, panaskan kembali makanan yang kalian beli sebelum dikonsumsi.
- Simpan didalam kulkas jika tidak langsung dikonsumsi, ingat jangan biarkan pangan siap saji disimpan di suhu ruang lebih dari 2 jam karena mikroba dapat tumbuh dengan cepat pada makanan atau minuman yang disimpan pada suhu ruang.

113. TANYA : Bagaimana membeli pangan olahan secara *online* pada saat kondisi Covid-19 ini?

JAWAB :

Boleh saja membeli pangan secara *online* asalkan patuhi pesan berikut ini.



Infografis Belanja Pangan Olahan Terkemas Secara *Online*

114. TANYA : Saat pandemi ini, kita tidak bisa sering keluar rumah. Nah bagaimana jika kita ingin jajan makanan/minuman siap saji?
JAWAB :

Jangan khawatir, kamu ikuti tips membeli pangan siap saji berikut ini ya !



Infografis Belanja Pangan Siap Saji Secara *Online*





115. TANYA : Sekarangkan sudah masuk era *new normal* nih, bagaimana jika nanti sudah mulai masuk sekolah sementara kita tidak selalu bawa bekal dari rumah. Boleh gak ya jajan di kantin?
JAWAB :

Kita tetap harus waspada ketika nanti sudah diperbolehkan aktivitas belajar di luar rumah ya. Sebaiknya kamu membawa bekal makanan dan minuman dari rumah. Tetapi ketika terpaksa harus membeli makanan dan minuman di kantin sekolah, jangan lupa dengan pesan berikut ya!



Infografis Tips Keamanan Pangan di Kantin (Bagian 1)





Infografis Tips Keamanan Pangan di Kantin (Bagian 2)



116. TANYA : Oya, karena COVID-19, kita diingatkan agar lebih sering mencuci tangan dengan sabun. Tapi, kita pilih cuci tangan pakai sabun atau cukup menggunakan *hand sanitizer* saja?
JAWAB :

Sebenarnya mencuci tangan dengan sabun itu lebih efektif membunuh virus daripada *hand sanitizer*. Kok bisa begitu ya, simak infromasi berikut ya supaya kamu paham.



Infografis Mengapa Sabun Lebih Efektif Membunuh Virus daripada *Hand Sanitize*r



117. TANYA : Dalam kondisi COVID-19, kita tidak seperti biasanya yaitu banyak aktivitas di luar rumah dan banyak aktivitas fisik ketika sekolah. Nah sekarang bagaimana supaya kita tetap sehat meski banyak aktivitas di dalam rumah?

Jawab :

Betul banget...semua orang sekarang banyak aktivitasnya di dalam rumah ya. Meski sekarang sudah new normal, aktivitas di luar rumah tetap dibatasi termasuk aktivitas belajar di sekolah. Agar kamu tetap sehat, aktif dan dapat belajar dengan baik, jangan lupa dengan pesan beriku ya



Infografis Gaya Hidup yang Dianjurkan pada Saat Pandemi Covid-19

118. TANYA : Ketika orang tua di rumah dapat bantuan sembako dari pemerintah, apa yang harus kamu beritahukan pada orang tua saat menerima sembako tersebut? Dan bagaimana sikap kamu sebagai warga di lingkungan tempat tinggal agar pengurus membagikan sembako yang aman dan bebas COVID-19?
JAWAB :

Sebagai anak yang baik, kamu harus memahami dan berbagi pesan tentang Tips aman memberi sumbangan sembako yang aman kepada pengurus dan tips aman menerima sumbangan/donasi sembako yang aman kepada keluarga di rumah. Simak aja tips berikut ya!



Infografis Memberi dan Menerima Sumbangan (Bagian 1)



Infografis Memberi dan Menerima Sumbangan (Bagian 2)



09
ZAT GIZI PANGAN



A. ZAT GIZI

119. TANYA : Zat gizi apa saja yang diperlukan oleh tubuh agar dapat beraktivitas dengan baik?
JAWAB :
Karbohidrat, protein, dan lemak

120. TANYA : Apa saja sumber karbohidrat yang dapat dikonsumsi oleh tubuh?
JAWAB :
Serealia (padi, gandum, dan jagung) serta umbi-umbian.

121. TANYA : Apa saja sumber protein yang dapat dikonsumsi oleh tubuh?
JAWAB :
Secara umum protein dapat ditemukan pada daging, ikan, dan produknya, biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan.

122. Darimana sajakah sumber protein nabati?
JAWAB :
Bisa dari kacang-kacangan, olahan kacang-kacangan (tempe, tahu), jamur, kentang, brokoli, dan sebagainya

123. Jika sedang melakukan diet vegetarian, apakah nutrisi dari protein nabati bisa menggantikan nutrisi dari protein hewani?
JAWAB :
Tidak bisa. Hal ini dikarenakan asam amino yang ada di dalam protein hewani merupakan asam amino esensial yang lengkap, dan strukturnya hampir mirip dengan asam amino yang ada di tubuh. Sementara makanan protein nabati, tidak memiliki asam amino esensial yang lengkap seperti protein hewani. Jadi, kita memerlukan konsumsi 2 jenis protein tersebut secara seimbang.

124. Apa saja sumber lemak yang dapat dikonsumsi oleh tubuh?

JAWAB :

Sumber lemak dapat diperoleh dari gajih, mentega, krim susu, keju, kuning telur, minyak kelapa, minyak kelapa sawit, minyak kedelai, minyak kacang tanah, minyak jagung, dan margarin.

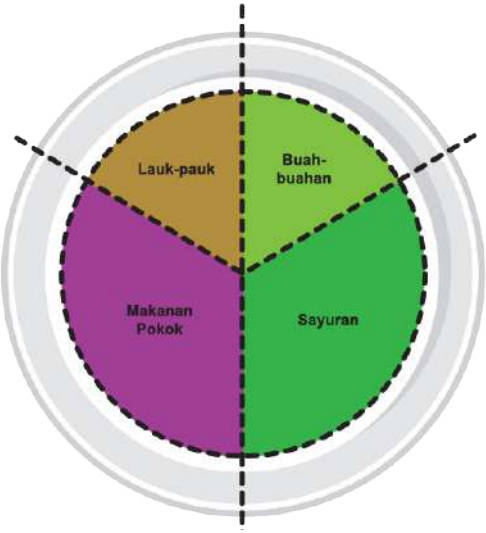
125. Bagaimana mengatur pola makan agar kebutuhan zat gizi bagi tubuh terpenuhi?

JAWAB :

Pada umumnya, untuk menggambarkan pola makan gizi seimbang bisa menggunakan panduan piring makan untuk memenuhi gizi seimbang.

Panduannya sebagai berikut:

- 1/2 piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan. Makanlah sayur-sayuran dan buah-buahan dengan mengonsumsi beragam jenis dan warna.
- 1/4 piring diisi dengan protein seperti ikan, ayam atau kacang-kacangan. Kurangi konsumsi daging merah ataupun daging olahan seperti sosis.
- 3/4 piring makan diisi dengan makanan yang berasal dari beras, gandum atau pasta. Perlu diingat jika kandungan gula dari roti atau beras berwarna putih tergolong tinggi. Jadi, perlu berhati-hati bagi yang memiliki masalah dengan gula darah.
- Tambahkan sedikit minyak, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung, dan lain-lain.
- Disarankan untuk membatasi konsumsi teh atau kopi.
- Batasi susu dan produk turunannya, dengan mengonsumsi sekitar 1-2 kali per hari, jus satu gelas per hari, dan jangan mengonsumsi minuman dengan kandungan gula tinggi.



Panduan Isi Piringku dari Kemenkes

B. GULA, GARAM, LEMAK

126. TANYA : Apakah Natrium sama dengan garam?

JAWAB :

Beda. Natrium merupakan salah satu senyawa yang menyusun garam. Garam tersusun dari Natrium dan Klorida (NaCl). Hanya sekitar 40% natrium yang terdapat pada garam.

127. TANYA : Apa yang terjadi jika kita mengonsumsi gula, garam, dan lemak dalam jumlah yang berlebih?

JAWAB :

Bisa menimbulkan berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes yang dapat menyebabkan kompilkasi ke organ tubuh lain, seperti jantung ataupun ginjal.

128. TANYA : Apa itu lemak baik dan lemak jahat?

JAWAB :

☐ Lemak baik kadang-kadang disebut lemak tak jenuh. Lemak baik atau lemak tak jenuh membantu menjaga arteri tetap bersih. Lemak ini membantu kita menghasilkan kolesterol baik dan bergerak di sekitar tubuh, yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Dan lemak tak jenuh mengurangi kolesterol jahat, yang bisa menyebabkan masalah jantung.

☐ Lemak jahat datang dalam bentuk lemak jenuh dan lemak trans. Kedua lemak jahat membuat tubuh kita memproduksi kolesterol lebih buruk dan mereka juga dapat mengurangi kolesterol baik. Kedua lemak jahat dapat meningkatkan risiko penyakit jantung di kemudian hari.





BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
Jl. Percetakan Negara No. 23 Jakarta Pusat 10560 - INDONESIA
Telp. (021) 428 78701 | Fax. (021) 428 78701
www.pom.go.id | klubpompi.pom.go.id