



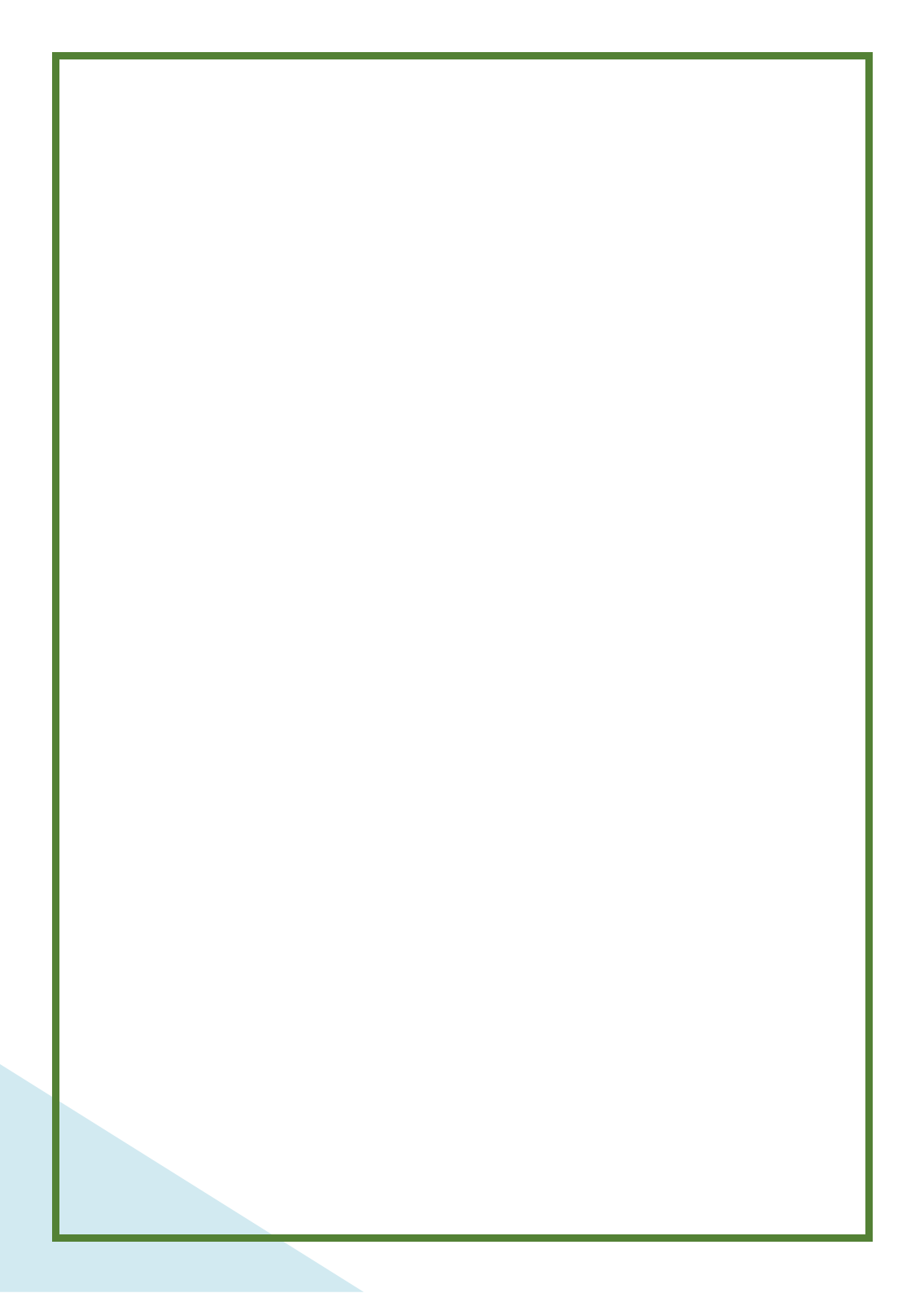
KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KRIDA BINA OBAT



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KEFARMASIAN DAN ALAT KESEHATAN
TAHUN 2018



KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah *Subhaanahu Wa Taála*, Tuhan Yang Maha Kuasa, atas tersusunnya Buku Syarat Kecakapan Khusus (SKK) Bina Obat, sebagai bagian dari Saka Bakti Husada.

Fasilitasi Satuan Karya Pramuka Bakti Husada (SBH) dalam mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan program prioritas kesehatan, merupakan kegiatan peran serta masyarakat dalam pembangunan kesehatan yang dilakukan oleh kader Pramuka melalui wadah SBH. Satuan Karya (Saka) Pramuka Bakti Husada sebagai wadah kegiatan kepramukaan khusus bidang kesehatan merupakan wahana memupuk, mengembangkan, membina dan mengarahkan minat dan bakat generasi muda terhadap kesehatan.

Penyelenggaraan kesehatan tidak dapat dilepaskan dari peran sediaan farmasi, makanan, dan minuman, dimana hampir setiap perilaku kesehatan melibatkan hal-hal tersebut. Oleh karenanya, perlu dikembangkan upaya-upaya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan generasi muda melalui Pramuka di bidang sediaan farmasi, makanan, dan minuman sebagaimana terangkum dalam Krida Bina Obat.

Krida Bina Obat terdiri dari:

1. SKK Cerdas Menggunakan Obat
2. SKK Pembuatan Jamu yang Baik dan Pemanfaatannya
3. SKK Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya
4. SKK Pemilihan Pangan Sehat
5. SKK Pembinaan Kosmetika

Muatan-muatan dalam SKK tersebut dirancang untuk aplikatif dan bermanfaat dalam pengembangan kemampuan generasi muda Pramuka.

Kami mengucapkan terima kasih atas kontribusi berbagai pihak sehingga buku ini dapat tersusun. Semoga buku ini dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan Pramuka terkait sediaan farmasi, makanan, dan minuman, sehingga melengkapi upaya pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Salam Pramuka.

Jakarta, Oktober 2018
Sekretaris Ditjen Kefarmasian dan Alkes
selaku Koordinator Krida Obat



drg. Arianti Anaya, MKM.
NIP. 196409241994032001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
SKK Cerdas Menggunakan Obat	1
SKK Pembuatan Jamu Yang Baik dan Pemanfaatannya	19
SKK Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, Dan Zat Adiktif Lainnya	39
SKK Pemilihan Pangan Sehat	49
SKK Pembinaan Kosmetika	71

SKK

CERDAS MENGGUNAKAN OBAT



SKK CERDAS MENGGUNAKAN OBAT

TUJUAN SKK CERDAS MENGGUNAKAN OBAT

Golongan Penegak :

- Menjelaskan arti, guna dan bahaya obat.
- Mengetahui obat yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama pada diare, penyakit kulit, batuk, demam, kecacingan dan luka bakar ringan.
- Mengetahui bahaya penggunaan obat yang melampaui takaran.
- Mengetahui cara menyimpan obat yang baik dan benar.
- Mengetahui tanda-tanda obat yang rusak.
- Mengetahui cara pembuangan obat.
- Dapat memberikan contoh obat yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama pada diare, penyakit kulit, batuk, demam, kecacingan dan luka bakar ringan.
- Mengerti tentang penggolongan obat.
- Dapat mengetahui hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan obat.

Golongan Pandega :

- Dapat menjelaskan dan memberikan contoh tentang arti, guna dan bahaya obat.
- Mengetahui cara menyimpan obat yang baik dan benar.
- Mengetahui tanda-tanda obat yang rusak.
- Mengetahui dan dapat menjelaskan cara pembuangan obat.
- Dapat memberikan contoh obat yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama pada diare, penyakit kulit, batuk, demam, kecacingan dan luka bakar ringan.
- Mengerti dan dapat menjelaskan tentang penggolongan obat.
- Dapat mengetahui hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan obat.

I. GOLONGAN PENEGAK

1. Mengetahui arti, guna dan bahaya obat

Obat adalah zat kimia yang bersifat racun, namun dalam jumlah tertentu dapat memberikan efek mengobati penyakit. Oleh karena itu obat harus digunakan dengan takaran/jumlah, cara, waktu dan lama penggunaan yang tepat, agar tidak sampai meracuni manusia.

Obat adalah bahan atau paduan bahan yang digunakan untuk mempengaruhi atau menyelidiki sistem fisiologi atau keadaan patologi dalam rangka penetapan diagnosis, pencegahan, penyembuhan, pemulihan, peningkatan kesehatan dan kontrasepsi untuk manusia.

2. Mengetahui obat yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama

Mengerti tentang obat yang digunakan untuk pertolongan pertama pada :

- Diare
- Penyakit kulit
- Batuk
- Demam tinggi
- Penyakit kecacingan
- Luka bakar ringan

Obat yang digunakan untuk :

a. Diare

- Untuk mencegah dehidrasi : oralit
- Untuk menghentikan diare : norit (karbo adsorben)

b. Penyakit kulit

- Luka : Povidon Iodin
- Biang keringat : Bedak salicil
- Bisul : salep ichtiyol

c. Batuk

- Pereda batuk : Obat Batuk Hitam (OBH)
- Pelega tenggorokan : jeruk nipis + kecap

- d. Demam
 - Parasetamol
 - Asetosal
- e. Penyakit kecacingan
 - Piperazin
 - Pirantel Pamoat
- f. Luka bakar ringan : salep minyak ikan

3. Mengetahui Bahaya Penggunaan Obat yang Melampaui Takaran

Obat harus digunakan sesuai dengan dosis dan cara penggunaan yang dianjurkan oleh dokter atau tercantum pada kemasan. Pada keadaan tertentu obat memiliki efek samping yang dapat terjadi. Harus diperhatikan, pada kemasan obat bebas dan obat bebas terbatas biasanya tercantum efek samping serta peringatan dan perhatian. Khusus untuk obat antibiotika, jika digunakan secara tidak tepat dapat menyebabkan kuman/bakteri menjadi kebal. Oleh karena itu penggunaannya harus berhati-hati dan sesuai petunjuk.

4. Mengetahui Cara Menyimpan Obat yang Baik dan Benar

Obat-obatan pada umumnya adalah bahan yang terdiri dari zat kimia yang sangat peka terhadap panas, kelembaban dan sinar matahari. Oleh karenanya untuk menjaga agar obat-obatan tetap baik mutu maupun khasiatnya, obat ini harus disimpan dengan cara tertentu.

Cara penyimpanan obat di rumah tangga

Umum :

- a. Jauhkan dari jangkauan anak – anak.
- b. Simpan obat dalam kemasan asli dan dalam wadah tertutup rapat.

- c. Simpan obat di tempat yang sejuk dan terhindar dari sinar matahari langsung atau ikuti aturan yang tertera pada kemasan.
- d. Jangan tinggalkan obat di dalam mobil dalam jangka waktu lama karena suhu yang tidak stabil dalam mobil dapat merusak sediaan obat.
- e. Jangan simpan obat yang telah kadaluarsa.

Khusus :

1. Tablet dan kapsul

Jangan menyimpan tablet atau kapsul ditempat panas dan/atau lembab.

2. Sediaan obat cair

Obat dalam bentuk cair jangan disimpan dalam lemari pendingin (*freezer*) agar tidak beku kecuali disebutkan pada etiket atau kemasan obat.

3. Sediaan obat vagina dan ovula

Sediaan obat untuk vagina dan anus (ovula dan suppositoria) disimpan di lemari es karena dalam suhu kamar akan mencair.

4. Sediaan Aerosol / Spray

Sediaan obat aerosol/spray jangan disimpan di tempat yang mempunyai suhu tinggi karena dapat menyebabkan ledakan.

5. Mengetahui Tanda-Tanda Obat yang Rusak

Kerusakan obat dapat disebabkan oleh :

- a. udara yang lembab
- b. sinar matahari
- c. suhu
- d. goncangan fisik.

Cara mengetahui obat yang rusak

a. Tablet

Terjadi perubahan pada warna, bau dan rasa, timbul noda bintik-bintik, lubang-lubang, pecah, retak, terdapat benda asing, menjadi bubuk dan lembab.

b. Tablet Salut

Terjadi perubahan salutan seperti pecah, basah, lengket satu dengan lainnya dan terjadi perubahan warna.

c. Kapsul

Cangkang kapsul menjadi lembek, terbuka sehingga isinya keluar, melekat satu sama lain, dapat juga melekat dengan kemasan.

d. Puyer

Terjadi perubahan warna, timbul bau, timbul noda bintik-bintik, lembab sampai mencair.

e. Salep / Krim / Lotion / Cairan

Terjadi perubahan warna, bau, timbul endapan atau kekeruhan, mengental, timbul gas, memisah menjadi 2 (dua) bagian, mengeras, sampai pada kemasan atau wadah menjadi rusak.

6. Mengetahui dan dapat Menjelaskan Cara Pembuangan Obat

Pembuangan obat dapat dilakukan apabila obat rusak akibat penyimpanan yang lama atau kadaluarsa.

Obat yang rusak dibuang dengan cara :

1. Penimbunan di dalam tanah

Hancurkan obat dan timbun di dalam tanah.

2. Pembuangan ke saluran air

Untuk sediaan cair, encerkan sediaan dan buang kedalam saluran air.

Cara Pembuangan Kemasan Obat

1. Wadah berupa botol atau pot plastik
Terlebih dahulu lepaskan etiket obat, dan tutup botol, kemudian dibuang di tempat sampah, hal ini untuk menghindari penyalahgunaan bekas wadah obat.
 2. Boks / dus / tube
Gunting dahulu baru dibuang.
7. Obat-Obatan yang dapat Digunakan untuk Pertolongan Pertama

a. Diare

Cara meredakan diare

- Cegah terjadinya dehidrasi dengan banyak minum air putih.
- Hindari makanan padat atau makanlah makanan yang tidak berasa (bubur, roti, pisang) selama 1-2 hari.
- Hindari makan makanan yang dapat merangsang lambung (makanan pedas, asam), makanan berlemak dan produk susu.

Obat Diare

1. Untuk mencegah dehidrasi
 - Berikan larutan garam oralit sesuai petunjuk petugas kesehatan atau informasi pada kemasan.
 - Jika tidak ada larutan garam oralit maka dapat dibuat larutan sendiri dengan mencampur : gula 40 gram (1 sendok makan) + garam 3,5 gram (1 sendok teh) dilarutkan dalam 1 liter (5 gelas) air matang.
 - Pada anak – anak diberikan garam oralit dan Zink.
2. Untuk menghentikan diare
Dapat diberikan Norit (karbo adsorben).

Bagi anak usia dibawah 2 tahun, ibu hamil dan menyusui, dan lanjut usia konsultasikan ke dokter atau apoteker untuk penggunaan obat.

Beberapa hal yang perlu diingat adalah :

1. Jangan menggunakan air sedang mendidih atau direbus.
2. Jika penderita muntah, pemberian larutan garam oralit dihentikan dahulu, kemudian dilanjutkan lagi. Larutan garam oralit diberikan sedikit demi sedikit dan sering sampai habis.
3. Pemberian garam oralit dapat dihentikan bila penderita telah segar kembali dan tidak muncet/ diare lagi, atau sampai penderita tidak merasa haus lagi.
4. Setelah lebih dari 24 jam jangan diminum lagi, buatlah larutan yang baru.
5. Selama diare makanan dan minuman harus tetap diberikan.
6. Untuk bayi yang diberi
 - a. ASI
Pemberian ASI sekurang-kurangnya setiap 3 jam selama masa diare.
 - b. Susu Formula
Pemberian susu formula dapat terus diberikan tetapi diselang-seling dengan air putih dalam jumlah yang sama banyak dan berikan paling sedikit setiap 3 jam sekali.
7. Bila sampai hari kedua penderita masih terus diare, atau bila keadaan penderita menjadi lebih parah, penderita harus segera dibawa ke fasilitas pelayanan kesehatan (Puskesmas/Rumah Sakit) terdekat, selama dalam perjalanan larutan oralit terus diberikan.

b. Penyakit Kulit

Penyakit kulit ada bermacam-macam, seperti luka karena terpotong, biang keringat, gatal karena alergi, penyakit yang disebabkan oleh jamur seperti panu, kadas, kurap, dan lain-lain. Untuk mencegah infeksi luka dapat digunakan Povidon Iodin sebagai antiseptik. Untuk pengobatan biang keringat dapat diberikan bedak salisil pada tempat yang terkena. Untuk mengobati panu, kadas dan kurap digunakan obat-obat yang mengandung asam salisilat, asam benzoat, yodium dalam larutan yang mengandung alkohol.

c. Batuk

Batuk biasanya merupakan gejala infeksi saluran pernapasan yang dapat disebabkan oleh bakteri, virus, atau alergi.

Jenis batuk:

- 1) Batuk berdahak: batuk yang disertai dengan keluarnya dahak.
- 2) Batuk kering: batuk yang tidak disertai keluarnya dahak.

Cara meredakan batuk

- Minum banyak air hangat.
- Jangan makan makanan dan minuman yang merangsang batuk, seperti air dingin (es), soda, kopi, makanan dingin atau berminyak.
- Hindari udara malam dan asap rokok.
- Madu dan tablet hisap pelega tenggorokan dapat menolong meringankan iritasi tenggorokan
- Hirup uap air panas (dari semangkuk air panas) untuk mencairkan sekresi hidung yang kental supaya mudah dikeluarkan. Dapat juga ditambahkan sesendok teh

balsam/minyak atsiri untuk membuka sumbatan saluran pernapasan.

Apa obatnya?

- Tanyakan pada apoteker di apotek.
- Gunakan obat berdasarkan jenis batuknya.
- Gunakan obat batuk dengan logo lingkaran berwarna hijau (obat bebas) atau logo lingkaran berwarna biru (obat bebas terbatas) yang dapat diperoleh di Apotek atau Toko Obat.
- Baca informasi yang tertera pada kemasan obat.
- Konsultasikan ke dokter atau apoteker untuk penggunaan obat pada anak usia dibawah 2 tahun, ibu hamil dan menyusui.

Gd. 4 Demam

Demam adalah kenaikan suhu tubuh lebih dari $37,2^{\circ}\text{C}$ pada pagi hari dan lebih dari $37,7^{\circ}\text{C}$ pada sore hari. Demam bukan merupakan suatu penyakit, tetapi hanyalah gejala dari suatu penyakit. Gejalanya adalah kepala, leher dan tubuh terasa panas sedangkan tangan dan kaki terasa dingin dan menggigil.

Upaya yang dapat dilakukan

- Ukur suhu tubuh dengan termometer agar hasil yang diperoleh lebih tepat dan akurat.
- Kompres tubuh dengan air hangat.
- Istirahat yang cukup.
- Minum air yang banyak.
- Periksa suhu tubuh setiap 4 jam.
- Gunakan pakaian tipis dan longgar dan bahannya menyerap keringat.
- Makan makanan yang bergizi.

Kapan sebaiknya berkonsultasi ke dokter/tenaga kesehatan lainnya

- Bila seorang bayi menderita panas.
- Bila demam lebih dari 39 °C (pada anak-anak 38.5 °C) dan tidak bisa turun dengan parasetamol atau kompres.
- Bila demam tidak berkurang setelah 2 hari.
- Bila demam disertai dengan kaku leher.
- Bila disertai gejala-gejala lain yang berkaitan dengan demam seperti : ruam kulit, sakit tenggorokan berat, batuk dengan dahak berwarna hijau, sakit telinga, sakit perut, diare, sakit bila buang air kecil atau terlalu sering buang air kecil, bintik-bintik merah pada kulit, kejang, pingsan.
- Bila terjadi demam setelah melahirkan atau keguguran.

Obat yang bisa digunakan untuk mengatasi demam

1. Parasetamol

Kegunaan obat : Menurunkan demam, mengurangi rasa sakit

Hal yang harus diperhatikan :

- Dosis harus tepat, tidak berlebihan, bila dosis berlebihan dapat menimbulkan gangguan fungsi hati dan ginjal.
- Sebaiknya diminum setelah makan.
- Hindari penggunaan campuran obat demam lain karena dapat menimbulkan kelebihan dosis.
- Hindari penggunaan bersama dengan alkohol karena meningkatkan risiko gangguan fungsi hati.
- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker untuk penderita gagal ginjal.

Dosis Parasetamol :

Dewasa: 1 tablet (500 mg) 3 – 4 kali sehari
(setiap 4 – 6 jam)

Anak : 0 - 1 tahun : $\frac{1}{2}$ - 1 sendok teh sirup
3–4 kali sehari (setiap 4 – 6 jam)

1 - 5 tahun : 1 – 1 $\frac{1}{2}$ sendok teh sirup
3 – 4 kali sehari (setiap 4 – 6 jam)

6 - 12 tahun : $\frac{1}{2}$ - 1 tablet (250-500 mg)
3 – 4 kali sehari (setiap 4 – 6 jam)

2. Asetosal (Aspirin)

Kegunaan obat : Mengurangi rasa sakit, menurunkan demam, antiradang

Dosis Asetosal :

Dewasa : 500 mg setiap 4 jam
(maksimal selama 4 hari)

Anak : 2 – 3 tahun : $\frac{1}{2}$ - 1 $\frac{1}{2}$ tablet 100 mg,
setiap 4 jam

4 – 5 tahun : 1 $\frac{1}{2}$ - 2 tablet 100 mg,
setiap 4 jam

6 – 8 tahun : $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tablet 500 mg,
setiap 4 jam

9 – 11 tahun : $\frac{3}{4}$ - 1 tablet 500 mg,
setiap 4 jam

> 11 tahun : 1 tablet 500 mg, setiap 4 jam

Hal yang harus diperhatikan :

- Aturan pemakaian harus tepat, diminum setelah makan atau bersama makanan untuk mencegah nyeri dan perdarahan lambung.

- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker bagi penderita gangguan fungsi ginjal atau hati, ibu hamil, ibu menyusui dan dehidrasi.
- Jangan diminum bersama dengan minuman beralkohol karena dapat meningkatkan risiko perdarahan lambung.
- Konsultasikan ke dokter atau Apoteker bagi penderita yang menggunakan obat hipoglikemik, metotreksat, urikosurik, heparin, kumarin, antikoagulan, kortikosteroid, ibuprofen, penisilin dan vitamin C.

e. Penyakit Kecacingan

Penyakit kecacingan disebabkan karena kebersihan lingkungan atau kebersihan diri kurang diperhatikan. Obat untuk mengobati penyakit kecacingan misalnya : piperazin, pirantel pamoat. Piperazin maupun pirantel pamoat tersedia dalam bentuk tablet maupun berbentuk sirup dalam botol kecil/60ml.

Piperazin

Tablet : 250 mg dan 500 mg

Sirup : 500mg/5ml dan 1000mg/5ml

Pirantel pamoat

Tablet : 125 mg dan 250 mg

Sirup : 125mg/5ml dan 250mg/5ml

Kedua obat kecacingan ini bisa dibeli tanpa resep dokter dalam jumlah tertentu. Oleh sebab itu sebelum menggunakan obat ini agar dibaca keterangan yang terdapat pada etiket, pembungkus atau brosur masing-masing obat.

Dosis Piperazin :

- Dewasa dan anak usia diatas 6 tahun :
3 x sehari 1000 mg (2 tablet @ 500 mg)
Atau

3 x sehari 1 sendok teh (1000mg/5ml)

- Anak-anak usia 3-5 tahun :
1 x sehari ½ sendok teh (2,5 ml sirup yang mengandung 1000mg/5ml)

Dosis Pirantel pamoat :

- Anak usia 2-5 tahun :
2 x sehari 1 tablet @ 125 mg
- Anak usia 5-10 tahun :
1 x sehari 2 tablet @ 125 mg atau 1 tablet @ 250 mg
- Anak usia 10-15 tahun :
1 x sehari 3 tablet @ 125 mg
- Anak usia diatas 15 tahun – dewasa :
1 x sehari 4 tablet @ 125 mg atau 2 tablet @ 250 mg.
- Pirantel pamoat tidak boleh diberikan pada anak usia dibawah 2 tahun.

f. Obat luka bakar ringan

Obat luka bakar ringan seperti terkena benda panas, tersiram minyak panas, dapat diobati dengan salep minyak ikan. Apabila tidak ada minyak ikan di rumah, dapat digunakan margarine atau minyak goreng.

8. Mengerti tentang Penggolongan Obat

Penggolongan obat berdasarkan bentuk sediaan

a. Bentuk cair

Contoh : sirup, suspensi, eliksir, infus, injeksi, obat tetes

b. Bentuk setengah padat

Contoh : salep, krim, gel

c. Bentuk padat

Contoh : tablet, kapsul, serbuk, suppositoria

d. Bentuk gas

Contoh : inhalasi, aerosol

Penggolongan obat berdasarkan cara penggunaan

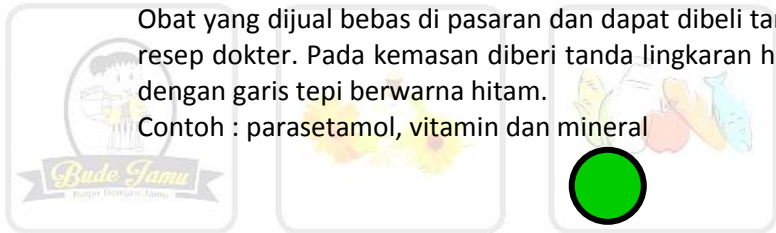
- a. Obat dalam : obat yang digunakan melalui mulut (saluran cerna)
Contoh : tablet, kapsul, sirup, obat tetes mulut
- b. Obat luar : obat yang digunakan tidak melalui mulut (saluran cerna)
Contoh : salep kulit, salep mata, injeksi, suppositoria, tetes mata, tetes telinga

Penggolongan obat berdasarkan penandaan

- a. Obat Bebas

Obat yang dijual bebas di pasaran dan dapat dibeli tanpa resep dokter. Pada kemasan diberi tanda lingkaran hijau dengan garis tepi berwarna hitam.

Contoh : parasetamol, vitamin dan mineral



- b. Obat Bebas Terbatas

Obat **keras** yang masih dapat dibeli bebas tanpa resep dokter, namun penggunaannya harus memperhatikan informasi obat pada kemasan. Pada kemasan diberi tanda lingkaran biru dengan garis tepi berwarna hitam dan kotak berwarna hitam berisi pemberitahuan berwarna putih. Contoh : dimenhidrinat (obat anti histamin/anti alergi)



Tanda peringatan selalu tercantum pada kemasan obat bebas terbatas berbentuk empat persegi panjang dengan huruf putih pada dasar hitam ukuran panjang 5 (lima) sentimeter, lebar 2 (dua) sentimeter yang terdiri dari 6 macam, yaitu P No. 1 s/d 6, sebagai berikut :

P. No. 1
Awat ! Obat Keras
Bacalah aturan memakainya

P. No. 2
Awat ! Obat Keras
Hanya untuk kumur, jangan ditelan

P. No. 3
Awat ! Obat Keras
Hanya untuk bagian luar dari badan

P. No. 4
Awat ! Obat Keras
Hanya untuk dibakar

P. No. 5
Awat ! Obat Keras
Tidak boleh ditelan

P. No. 6
Awat ! Obat Keras
Obat wasir, jangan ditelan

c. Obat Keras

Obat yang hanya dapat dibeli dengan resep dokter. Pada kemasan diberi tanda lingkaran merah dengan garis tepi berwarna hitam dan huruf K di tengah yang menyentuh garis tepi. Contoh : antibiotik



d. Obat Psikotropika

Obat keras yang berkhasiat mempengaruhi susunan saraf pusat, dapat menyebabkan perubahan mental dan perilaku, dan hanya dapat dibeli dengan resep dokter. Pada kemasan diberi tanda lingkaran merah dengan garis tepi berwarna hitam dan huruf K di tengah yang menyentuh garis tepi. Contoh : diazepam, fenobarbital, klorpromazin.



e. Obat Narkotika

Obat yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran dan menimbulkan ketergantungan yang hanya dapat dibeli dengan resep dokter.

Pada kemasan diberi tanda palang berwarna merah didalam lingkaran bergaris tepi merah. Contoh : kodein, petidin, morfin.



Penggolongan obat berdasarkan kandungan zat berkhasiat

a. Obat generik

Obat generik adalah obat dengan nama resmi yang ditetapkan dalam Farmakope Indonesia untuk zat berkhasiat yang dikandungnya. Contoh : Parasetamol, Dekstrometorfan, dll.

b. Obat nama dagang

Obat nama dagang adalah obat dengan nama dagang sesuai dengan yang didaftarkan oleh pabrik pembuatnya. Contoh : Panadol®, Bodrex®, dll.

c. Obat Paten

Obat paten adalah obat dengan nama dagang, mengandung zat berkhasiat yang masih dilindungi hak paten dan didaftarkan sebagai milik pabrik obat tertentu.

9. Mengetahui Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menggunakan Obat

a. Nomor Izin Edar (NIE) Nomor Registrasi Obat

NIE yaitu tanda yang menunjukkan izin dari pemerintah untuk diedarkan di Indonesia sehingga obat dijamin aman, berkhasiat dan bermutu. Contoh : Reg. No. DTL 8513507010A1

b. Masa Kadaluaarsa

Masa kadaluaarsa yaitu waktu yang menunjukkan batas akhir obat masih berkhasiat dan aman digunakan. Penulisan dapat berupa tanggal, bulan dan tahun, atau

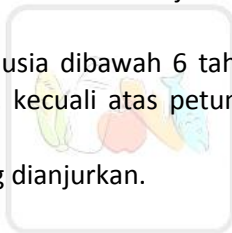
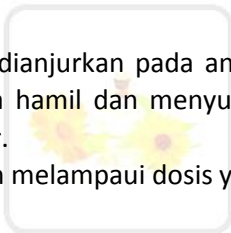
hanya bulan dan tahun. Contoh : Juli 2015, 10OCT15, 08 07

c. Peringatan dan Perhatian

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggunakan obat.

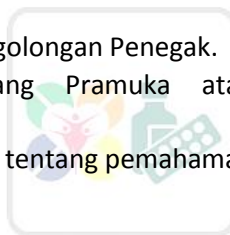
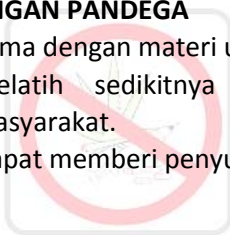
Contoh :

- Hati-hati penggunaan pada penderita dengan gangguan fungsi hati dan ginjal, glaukoma, hipertrofi prostat dan retensi urin.
- Selama obat minum obat ini tidak boleh mengendarai kendaraan bermotor atau menjalankan mesin.
- Tidak dianjurkan pada anak usia dibawah 6 tahun, wanita hamil dan menyusui, kecuali atas petunjuk dokter.
- Jangan melampaui dosis yang dianjurkan.



II. GOLONGAN PANDEGA

1. Sama dengan materi untuk golongan Penegak.
2. Melatih sedikitnya seorang Pramuka atau anggota masyarakat.
3. Dapat memberi penyuluhan tentang pemahaman obat.



SKK

PEMBUATAN JAMU YANG BAIK DAN PEMANFAATANNYA



SKK PEMBUATAN JAMU YANG BAIK DAN PEMANFAATANNYA

TUJUAN SKK PEMBUATAN JAMU YANG BAIK DAN PEMANFAATANNYA

Golongan Siaga : tidak diadakan

Golongan Penggalang : tidak diadakan

Golongan Penegak :

- Mengetahui arti jamu, jamu segar dan kegunaan jamu.
- Mengetahui dan dapat menjelaskan aspek/persyaratan yang wajib dipenuhi jamu.
- Mengetahui dan dapat menjelaskan proses pembuatan jamu segar.
- Mengetahui dan dapat menjelaskan aspek higiene dan sanitasi dalam pembuatan jamu segar.
- Mengerti dan dapat menjelaskan cara memilih jamu bungkus.

Golongan Pandega :

- Menjelaskan TKK Penegak
- Mampu memberikan penyuluhan kepada sekelompok Pramuka atau anggota masyarakat tentang kegunaan jamu, aspek/persyaratan yang wajib dipenuhi jamu, proses pembuatan jamu segar, dan aspek higiene dan sanitasi dalam pembuatan jamu segar.
- Mampu memberikan penyuluhan kepada sekelompok Pramuka atau anggota masyarakat tentang upaya pencegahan terhadap jamu yang tidak memenuhi persyaratan dan cara memilih jamu bungkus.
- Memberikan contoh pembuatan ramuan jamu segar.
- Memberikan contoh tumbuhan obat, bagian tumbuhan yang dimanfaatkan, nama latinnya dan pemanfaatannya.

I. GOLONGAN PENEGAK

1. Mengetahui arti Jamu, Jamu Segar dan Kegunaannya

a. Jamu

Jamu merupakan warisan budaya bangsa Indonesia, berupa ramuan bahan tumbuhan obat, sudah digunakan secara turun temurun yang terbukti aman dan mempunyai manfaat bagi kesehatan.

b. Jamu Segar

- Jamu Segar adalah jamu yang baru dibuat (segar) dari ramuan bahan tumbuhan obat untuk segera dikonsumsi.
- Jamu segar sebaiknya untuk dikonsumsi satu hari. Namun, dapat juga disimpan di kulkas (maksimal 2 – 3 hari).
- Jamu segar dapat ditambahkan anggur jamu, kuning telur, madu dan/atau produk jamu bungkus yang memiliki izin edar.

c. Kegunaan Jamu

Jamu dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan kecantikan serta dapat membantu pemulihan kesehatan dan pencegahan penyakit.

2. Mengetahui dan dapat Menjelaskan Aspek/Persyaratan yang Wajib Dipenuhi Jamu

Jamu yang dibuat harus memenuhi aspek/persyaratan :

a. Keamanan

- Telah digunakan secara turun temurun
- Menggunakan bahan tumbuhan obat
- Tidak ditambahkan bahan kimia

b. Mutu

- Diolah sesuai dengan kaidah cara pembuatan jamu segar yang baik.
- Layak dikonsumsi

c. Kemanfaatan

- Jamu bermanfaat jika digunakan secara teratur dan sesuai dengan tujuan penggunaan.
- Efek penyembuhan tidak dapat dirasakan secara langsung (Cespleng, Tokcer)

3. Mengetahui dan dapat Menjelaskan proses Pembuatan Jamu Segar

a. Pemilihan Bahan Baku yang Baik dan Benar

- Jenis tumbuhan benar, bebas dari cemaran dan bahan lainnya (seperti tanah, pasir, rumput).
- Cukup umur.
- Bebas dari hama penyakit.
- Bagian tumbuhan yang digunakan tepat.

Pemilihan rimpang/akar

- Segar : kulit rimpang tampak halus / tidak kisut, kaku dan mengkilat.
- Utuh : tidak ada patahan dan tidak rusak.
- Tidak bertunas
- Penampang melintang cerah
- Bebas serangga dan hama penyakit : Semua organisme yang dapat dilihat dengan mata tanpa pembesaran.

- Tidak busuk : Tidak ada bagian lunak atau bonyok disebabkan oleh jamur atau bakteri dari rimpang yang masih segar (rimpang busuk berbau tidak enak).

Pemilihan kulit batang / kayu

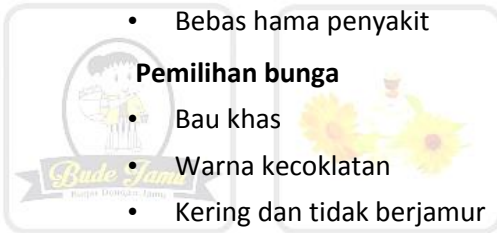
- Segar : Warna cerah dan tidak kusam.
- Bebas jamur dan hama penyakit
- Kering dan mudah patah

Pemilihan daun

- Segar : Warna cerah dan tidak layu.
- Bebas hama penyakit

Pemilihan bunga

- Bau khas
- Warna kecoklatan
- Kering dan tidak berjamur



Pemilihan biji

- Tidak keropos
- Bebas hama penyakit
- Warna cerah dan tidak kusam

Pemilihan buah

- Buah segar (kulit mengkilat)
- Buah kering (warna cerah dan bau khas)
- Bebas hama penyakit



Pemilihan herba

- Tumbuhan lengkap tanpa akar
- Dipanen sebelum berbunga
- Bau khas
- Bebas hama penyakit

b. Penanganan Bahan Baku

- Sortir bahan baku untuk memisahkan dari bahan lainnya
- Kupas atau kerik jika perlu.
- Cuci bahan dengan air mengalir dan tiriskan

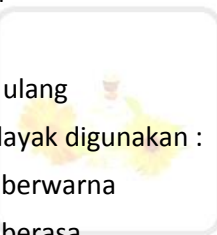
Penggunaan Air sesuai dengan Persyaratan Kesehatan

Sumber air yang dapat digunakan:

- Sumur
- PAM
- Air isi ulang

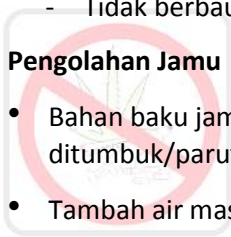
Air yang layak digunakan :

- Tidak berwarna
- Tidak berasa
- Tidak berbau



c. Pengolahan Jamu

- Bahan baku jamu dapat ditumbuk/parut/pipis/blender.
- Tambah air masak atau dapat direbus
- Peralatan yang dapat digunakan
 - Pilih peralatan yang aman bagi kesehatan (*food grade*).
 - Peralatan pembuatan jamu tidak digunakan untuk keperluan lain.
 - Panci yang digunakan dalam proses pengolahan adalah panci stainless steel / panci blirik (tidak boleh aluminium)



d. Pengemasan Jamu

Jamu disimpan dalam botol kaca, botol yang aman untuk makanan (*food grade*) dan tidak menggunakan botol bekas air mineral atau botol plastik lainnya yang tidak sesuai.

4. Mengetahui dan dapat Menjelaskan Aspek Higiene dan Sanitasi

a. Aspek Kebersihan diri (Higiene Perorangan)

- Badan dalam kondisi sehat.
- Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) sebelum dan setelah membuat jamu.
- Pakaian harus bersih.
- Gunakan tutup kepala, celemek, sarung tangan dan bila perlu gunakan masker (bila flu).
- Kuku tangan pendek dan bersih.
- Tidak menggunakan perhiasan tangan.
- Tidak merokok, meludah, makan dan minum.

b. Aspek Kebersihan Peralatan dan Lingkungan (Sanitasi)

- Peralatan
 - Cuci bersih peralatan dengan sabun, keringkan dan simpan di tempat khusus.
 - Pastikan peralatan yang akan digunakan dalam keadaan bersih.
 - Siapkan peralatan pembuatan jamu sebelum memulai pembuatan jamu.
 - Tidak mencuci peralatan di dalam jamban / toilet.

Cara mencuci botol :

- Botol dan tutup dicuci, disikat dengan sabun sampai bersih dan bilas dengan air.
- Rebus botol dalam air sampai mendidih selama 15 menit.
- Tiriskan hingga kering sebelum disimpan pada tempat khusus.

Catatan :

Jika botol tidak kering betul, botol akan pecah jika diisi jamu panas.

• Lingkungan

- Tempat pembuatan jamu dan penyimpanan peralatan bersih, bebas dari binatang dan cemaran.
- Tersedia tempat sampah tertutup
- Dilakukan pembersihan secara rutin
- Tidak dekat jamban / toilet

5. Mengerti dan dapat Menjelaskan Cara Memilih Jamu Bungkus

Hal-hal yang diperhatikan dalam memilih produk jamu bungkus:

a. LABEL, harus memuat :

- Nama Produk
- Logo Jamu
- Nomor Izin Edar (Tanda izin edar yang sah yang diberikan oleh BPOM, yaitu : kode TR diikuti dengan 9 digit nomor, contoh : No. TR xxx xxx xxx)

- Tanggal Kadaluarsa
- Komposisi Bahan
- Aturan Pakai
- Jumlah / isi tiap bungkus
- Peringatan / kontra indikasi (bila ada)
- Khasiat
- Nomor Kode Produksi
- Nama perusahaan, alamat (minimal nama kota dan INDONESIA)

b. Kondisi Kemasan

Dalam keadaan baik (tidak rusak dan tidak bocor).

c. Bentuk Fisik :

- Warna dan rasa tidak berubah
- Tidak berbau apek
- Tidak berjamur
- Serbuk tidak basah dan menggumpal

d. Perhatian !!!

- Tidak mencantumkan informasi yang menyesatkan.
- Tidak menggunakan kata-kata yang berlebihan seperti manjur, cespleng, tokcer, memberikan janji menyembuhkan dan mengobati segala macam penyakit.

II. GOLONGAN PANDEGA

- Sama dengan materi untuk golongan penegak.
- Memberikan contoh pembuatan Ramuan Jamu Segar
Contoh ramuan jamu segar yang dapat dibuat sendiri

a. Anggur Jamu

Bahan :

- $\frac{1}{2}$ kg Daun Mint/Daun Poko,
- 1 kg Gula putih,
- 2 liter Air

Cara Pembuatan :

- Gula putih disangrai sampai mengental (karamel)
- Tambahkan air matang
- Masukkan daun mint, aduk hingga air menjadi 1,5 Liter, saring dan dinginkan

Manfaat :

Sebagai campuran untuk penghangat (gunakan kurang lebih 1 sendok makan = 15 ml).

b. Kunyit Asem

Bahan :

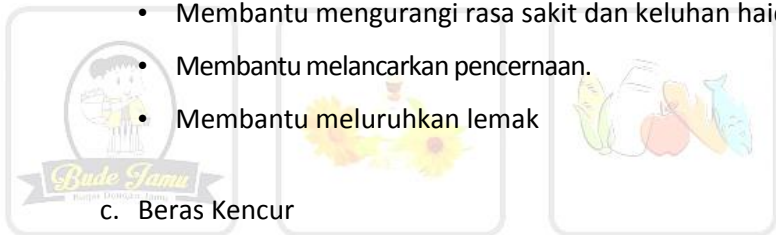
- 1 kg kunyit segar,
- $\frac{1}{4}$ kg asem jawa,
- $\frac{1}{2}$ kg gula aren,
- Garam dan gula putih secukupnya,
- Air matang secukupnya

Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kunyit segar
- Haluskan kunyit segar, tambahkan air, peras sampai mendapatkan 3 liter hasil perasan
- Masukkan semua bahan, rebus hingga mendidih, saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Mengurangi bau badan
- Membantu mengurangi rasa sakit dan keluhan haid
- Membantu melancarkan pencernaan.
- Membantu meluruhkan lemak



c. Beras Kencur

Bahan :

- 1 ons beras sangrai,
- 1 kg kencur segar,
- ½ kg gula aren,
- ¼ kg Jahe segar,
- 1 sdm (adas pulowaras, kapulaga, kembang lawang, serbuk kedawung sangrai),
- ¼ kg sereh,
- 1 batang kayu manis,
- Garam dan gula putih secukupnya,
- 3 liter air



Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kencur, jahe, haluskan.
- Tambahkan air, peras.
- Masukkan semua bahan, rebus hingga mendidih.
- Saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Mengurangi pegal linu.
- Meringankan masuk angin, flu, pilek, demam dan batuk.
- Membantu meningkatkan stamina.



d. Temulawak

Bahan :

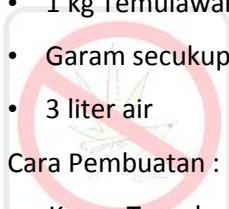
- 1 kg Temulawak,
- Garam secukupnya,
- 3 liter air

Cara Pembuatan :

- Kupas Temulawak, cuci bersih, haluskan, peras.
- Tambahkan garam dan air, rebus hingga mendidih,
- Saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Membantu melindungi fungsi hati,
- Membantu mengeluarkan racun,
- Membantu meningkatkan nafsu makan.



e. Kunyit Sirih

Bahan :

- 1 kg kunyit segar,
- 1 ikat daun sirih,
- 1/4 Kg temu kunci,
- 5 biji pinang,
- 1/2 kg gula aren,
- 1/4 kg asem jawa,
- Garam secukupnya,
- 3 liter air

Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kunyit, daun sirih dan temu kunci,
- Haluskan kunyit dan temu kunci, peras
- Tambahkan daun sirih, biji pinang yang sudah dimemarkan, gula aren dan asem jawa, rebus sampai mendidih
- Saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Mengurangi keputihan.
- Mengurangi bau badan

f. Gula Asem

Bahan :

- 1/2 kg gula aren,
- 1/4 kg asem jawa,
- Garam secukupnya,
- 3 liter air

Cara Pembuatan :

- Rebus air, gula, asem jawa dan garam sampai mendidih
- Saring dan dinginkan

Manfaat :

- Membantu melangsingkan,
- Membantu kekebalan tubuh.
- Membantu melancarkan pencernaan

g. Cabe Puyang

Bahan :

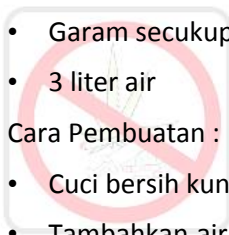
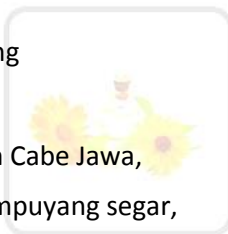
- 15 buah Cabe Jawa,
- 1 kg Lempuyang segar,
- 1/4 kg Kunyit segar,
- Garam secukupnya,
- 3 liter air

Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kunyit dan lempuyang, haluskan, peras.
- Tambahkan air, cabe Jawa dan garam, rebus sampai mendidih,
- Saring dan dinginkan

Manfaat :

- Mengurangi pegal
- Membantu melancarkan peredaran darah
- Membantu meningkatkan stamina / vitalitas pria.



h. Sinom

Bahan :

- 1 kg Daun Asem muda (Sinom)
- 1/4 kg Asem Jawa,
- 1/2 kg Kunyit,
- 1/2 kg gula aren,
- Garam secukupnya,
- 3 liter air

Cara Pembuatan :

- Cuci bersih kunyit dan daun sinom yang sudah dihilangkan tangkainya, haluskan kunyit, peras,
- Tambahkan air,
- Masukkan daun sinom yang sudah dihilangkan tangkainya, asem jawa, gula aren dan garam, rebus sampai mendidih,
- Saring dan dinginkan

Manfaat :

- Membantu melangsingkan badan
- Membantu menyegarkan badan

i. Pahitan :

Bahan :

- 1/4 kg Sambiloto,
- 1 batang brotowali,
- 1 genggam akar alang-alang,
- 1 genggam ceplik sari,

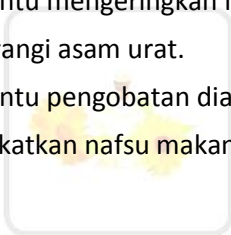
- 3 liter air

Cara Pembuatan :

- Cuci Bersih semua bahan, tambahkan air,
- rebus sampai mendidih,
- saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Mengurangi gatal, alergi
- Membantu membersihkan darah
- Membantu mengeringkan luka
- Mengurangi asam urat.
- Membantu pengobatan diabetes.
- Meningkatkan nafsu makan pada anak-anak



j. Minuman Secang

Bahan :

- 1/4 kg Kayu Secang
- 1/4 kg Jahe segar
- 1/2 kg Gula putih
- 1 sdm kapulaga
- 1 sdm kembang lawang
- 1 biji pala
- 1 batang mesoyi
- 5 batang sereh
- 7 lembar daun jeruk
- 7 lembar daun pandan
- 11 buah cabe jawa



- 15 buah cengkeh
- 1 batang kayu manis
- Garam secukupnya
- 3 liter air

Cara Pembuatan :

- Cuci bersih semua bahan,
- Iris jahe,
- Masukkan semua bahan, tambahkan air, rebus sampai mendidih,
- Saring dan dinginkan.

Manfaat :

- Membantu menyegarkan badan
- Mengurangi pegal-pegal, masuk angin dan kembung
- Membantu melancarkan peredaran darah

- **Memberikan contoh tumbuhan obat, bagian tumbuhan yang dimanfaatkan, nama latinnya dan pemanfaatannya.**

a. Penghangat Badan (Masuk Angin):

- Rimpang Jahe: *Zingiber officinale*
- Daun Mint: *Mentha arvensis*
- Bunga Cengkeh: *Syzygium aromaticum*
- Buah Kapulaga: *Amomum compactum*
- Biji Pala: *Myristica fragrans*
- Buah Adas: *Foeniculum vulgare*
- Buah Cabe Jawa: *Piper retrofractum*

b. Penambah Nafsu Makan:

- Rimpang Temulawak: *Curcuma xanthorriza*
- Rimpang Temu Ireng: *Curcuma aeruginosa*
- Rimpang Kunyit: *Curcuma domestica*
- Daun Pepaya: *Carica papaya*
- Rimpang Kencur: *Kaempferia galanga*

c. Pegel / Linu:

- Daun Salam: *Syzygium polyanthum*
- Buah Cabe Jawa: *Piper retrofractum*
- Rimpang Jahe: *Zingiber officinale*
- Rimpang Teki: *Cyperus rotundus*
- Rimpang Lengkuas: *Alpinia galanga*

d. Peluruh Lemak:

- Daun Jati blanda: *Guazuma ulmifolia*
- Daun Jati cina: *Senna alexandrina*
- Rimpang Jahe emprit: *Zingiber officinale*

e. Pereda Batuk / Peluruh Dahak:

- Daun saga: *Abrus precatorius*
- Rimpang Kencur: *Kaempferia galanga*
- Buah Jeruk Nipis: *Citrus aurantifolia*
- Bunga Belimbing Wuluh: *Averrhoa bilimbi*

f. Pereda Kembung:

- Biji Kedawung: *Parkia timoriana*
- Rimpang Jahe: *Zingiber officinale*
- Batang Sereh: *Cymbopogon citratus*
- Daun Sembukan: *Paederia foetida*

g. Penghilang Bau Badan

- Daun Sirih: *Piper betle*
- Daun Kemangi: *Ocimum citriodorum*
- Daun Bluntas: *Pluchea indica*

h. Pelancar Asi

- Daun Katuk: *Sauropus androgynus*
- Daun Pepaya: *Carica papaya*
- Buah Pare: *Momordica charantia*

i. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

- Herba Meniran: *Phyllanthus niruri*

j. Meningkatkan Daya Ingat

- Herba Pegagan: *Centella asiatica*

k. Diare/Mencret

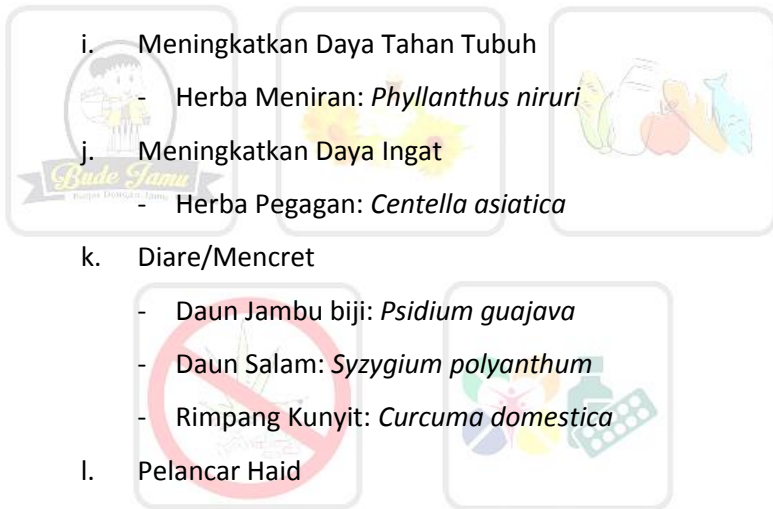
- Daun Jambu biji: *Psidium guajava*
- Daun Salam: *Syzygium polyanthum*
- Rimpang Kunyit: *Curcuma domestica*

l. Pelancar Haid

- Rimpang Kunyit: *Curcuma domestica*
- Daging Buah Asam jawa: *Tamarindus indica*

m. Meredakan Gatal

- Herba Sambiloto: *Andrographis paniculata*
- Biji Mahoni: *Swietenia mahogani*
- Daun Pare: *Momordica charantia*



n. Kecacingan

- Rimpang Temu ireng: *Curcuma aeruginosa*
- Rimpang Temu giring: *Curcuma heyneana*
- Rimpang Temulawak: *Curcuma xanthorriza*
- Rimpang Kencur: *Kaempferia galanga*

o. Mengatasi Sariawan

- Buah Asam jawa: *Tamarindus indicus*
- Buah Jeruk nipis: *Citrus aurantifolia*
- Daun Sirih: *Piper betle*



SKK

PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA



PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA

TUJUAN SKK PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA

Golongan Penegak:

- a. Menjelaskan tentang arti penyalahgunaan narkotika, psikotropika, alkohol, dan zat adiktif lainnya.
- b. Menjelaskan tentang ketergantungan dan tanda-tanda penyalahgunaan zat adiktif lainnya.
- c. Menjelaskan tentang kelompok rawan yang mengarah ke penyalahgunaan zat adiktif lainnya.
- d. Mengenal Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.
- e. Mengenal Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika.
- f. Mengetahui cara pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkotika, psikotropika, alkohol, dan zat adiktif lainnya.

Golongan Pandega:

- Telah mengerti kegiatan tingkat penggalang dan penegak.
- Dapat melakukan tindakan pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkotika, psikotropika, alkohol, dan zat adiktif lainnya.
- Dapat memberikan penyuluhan kepada sekelompok Pramuka atau anggota masyarakat tentang pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan zat adiktif.

- Telah melatih sedikitnya 1 orang anggota Pramuka atau masyarakat dalam bidang pencegahan dan penyalahgunaan zat adiktif.

I. PENDAHULUAN

Masalah penyalahgunaan/ketergantungan narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya sejak dua dasawarsa terakhir telah menjadi masalah nasional yang mendapat perhatian khusus baik oleh pemerintah, maupun masyarakat.

Perhatian dan upaya pemerintah ini antara lain tercermin dalam peraturan perundang-undangan dan berbagai program yang ada dalam bidang yang berkaitan. Masyarakat luas juga harus ikut menanggulangi masalah ini melalui berbagai upaya.

Pramuka sebagai bagian dari generasi muda harapan bangsa dalam hal ini tentu juga ikut berperan dalam upaya pemerintah. Untuk itu, di dalam TTK ini diuraikan secara minim dan singkat pengetahuan yang berhubungan dengan masalah ini, dengan harapan dapat berguna membantu masyarakat secara umum dan pramuka secara khusus, dalam upaya pencegahan dan penanggulangan narkoba, psikotropika, alkohol, dan zat adiktif lainnya.

II. MATERI UNTUK PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA

A. Golongan Penegak

1. Mengerti apa yang disebut narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya

Narkotika

Narkotika (menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika) adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintesis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai

menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan yang dibedakan ke dalam golongan-golongan sebagaimana terlampir dalam Undang-Undang tentang Narkotika.

Narkotika dibedakan menjadi 3 golongan:

- a. Narkotika golongan I adalah narkotika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi yang sangat tinggi mengakibatkan ketergantungan.

Contoh: opium mentah, tanaman koka, tanaman ganja, MDMA, dan Metamfetamina.

- b. Narkotika golongan II adalah narkotika berkhasiat pengobatan, digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan.

Contoh: fentanil, metadona, morfina, dan petidina.

- c. Narkotika golongan III adalah narkotika berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan.

Contoh: kodein, buprenorfina, etilmorfina.

Psikotropika

Psikotropika (menurut Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika) adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Contoh: alprazolam, diazepam, klordiazepoksid, lorazepam, dan phenobarbital.

Zat Adiktif

Zat adiktif (menurut Peraturan Pemerintah Nomor 109 Tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan) 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: alkohol, produk tembakau, zat perekat (inhalant), zat pelarut yang mudah menguap (aseton, bensin) dan lain sebagainya.

Yang dimaksud alkohol adalah minuman yang mengandung etanol atau etil alkohol. Etanol dapat diperoleh melalui peragian buah (misalnya: anggur, apel, mangga, tebu, dan ubi-ubian). Melalui peragian, kadar alkohol yang diperoleh tidak lebih dari 14%. Untuk memperoleh kadar yang lebih tinggi harus dilakukan proses penyulingan. Bir mengandung kadar etanol 1-5%, anggur mengandung kadar etanol 20-45%.

2. Mengerti arti penyalahgunaan narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya.

Penggunaan yang tepat dan sesuai dengan petunjuk dokter, tentu akan memberikan manfaat seperti yang

diinginkan. Tetapi zat ini kadang-kadang disalahgunakan yang kita sebut sebagai penyalahgunaan zat.

Penyalahgunaan zat adalah pemakaian secara terus menerus atau sekali-kali dan berlebihan serta tidak menurut petunjuk dokter atau praktik kedokteran, sehingga menimbulkan gangguan tertentu pada badan atau jiwa seseorang dengan akibat sosial ekonomi yang tidak diinginkan dan merugikan. Gangguan ini berlangsung minimal 1 bulan.

3. Mengerti apa yang dimaksud dengan ketergantungan.

Tingkat penyalahgunaan zat yang lebih parah lagi, yaitu keadaan ketergantungan zat.

Ketergantungan zat:

Adalah suatu kebutuhan fisik atau mental (psikologik) atau keduanya terhadap zat secara terus-menerus atau jarang /sekali-kali (kadang-kadang).

Ketergantungan fisik ditunjukkan oleh adanya dua faktor (komponen), yaitu toleransi dan pematangan/abstinensi. Ketergantungan mental (psikologik) dapat dilukiskan sebagai suatu keinginan yang tak tertahankan (kompulsif) untuk memakai zat. Istilah ketagihan juga dipakai untuk melukiskan keadaan ini.

Toleransi dan pematangan (abstinensi)

Toleransi adalah keadaan dimana khasiat zat yang menurun setelah pemakaian berlangsung. Apabila seseorang telah mengalami toleransi terhadap sesuatu jenis zat, ia membutuhkan dosis zat itu yang makin lama makin besar untuk memperoleh khasiat atau efek yang sama.

Pemantangan atau abstinensi adalah gejala-gejala sakit akibat pemakaian zat terus menerus apabila pemakaiannya pada suatu saat dihentikan.

Pemantangan ini menunjukkan bahwa zat tersebut mempunyai peranan dalam metabolisme tubuh seseorang. Seolah-olah tubuhnya tidak bisa lepas dari zat itu lagi.

4. Mengetahui tanda-tanda penyalahgunaan dan ketergantungan narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya.

Tanda penyalahgunaan adalah

- Terdapat penggunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya tanpa petunjuk dokter.
- Kadang-kadang pemakaian yang sangat berlebihan atau mengurangi penggunaannya.
- Kadang-kadang pemakaian yang sangat berlebihan sampai keracunan, sehingga kesadaran dan pernafasan terganggu.

Terdapat hambatan dalam fungsi sosial atau pekerjaan, misalnya: berkelahi, kehilangan kawan, pertengkaran dalam keluarga, tidak masuk kerja, kehilangan pekerjaan atau terlibat pelanggaran hukum. Lamanya gangguan ini paling sedikit satu bulan.

Tanda-tanda ketergantungan:

- a. Terdapat penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya.
- b. Disertai dengan adanya:
 1. Toleransi, yaitu:

Kebutuhan untuk menambah secara jelas jumlah zat yang digunakan untuk mencapai mencapai efek yang diinginkan dan efek zat itu akan jelas berkurang apabila digunakan dalam jumlah yang sama.

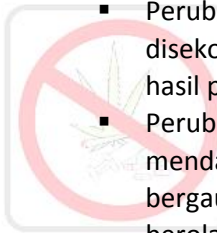
2. Pada individu yang mengalami hal tersebut di dapati sindrom (keadaan) putus asa, yaitu timbulnya gejala apabila penggunaan zat tersebut dihentikan. Gejala umum dapat berupa gemetar, gelisah, menguap terus menerus, banyak berkeringat, hidung dan mata berair, mual, sakit perut, mecret, rasa nyeri ditulang persendian dan otot, rasa panas dingin, menggigil, tak ada nafsu makan dan kejang perut.

3. Mengenal kelompok rawan yang mengarah ke penyalahgunaan zat adiktif.

Setelah mengetahui tanda-tanda penyalahgunaan dan ketergantungan zat, maka ada baiknya juga diketahui kelompok yang rawan ke arah penyalahgunaan atau kelompok-kelompok yang baru mulai mencoba memakai zat tersebut.

Tanda-tanda dini yang perlu diperhatikan adalah

- Perubahan-perubahan mendadak prestasi disekolah, di dalam pekerjaan, disiplin dan hasil produksi pekerjaan yang menurun.
- Perubahan tingkah laku dan tabiat anak yang mendadak seperti hilangnya minat untuk bergaul, bermain, berteman dan berolahraga, sebaiknya malah suka menyendiri, suka berbohong, hilang nafsu makan, cepat marah dan tersinggung.
- Sebagian suka memakai kemeja lengan panjang untuk menyembunyikan bekas-bekas suntikan (bagi mereka yang memakai suntikan).
- Sering meminjam uang, baik pada orang tua maupun kepada teman, mencuri, menyendiri



di tempat yang tidak biasa tanpa sebab, misalnya dalam gudang, kamar mandi, dan sebagainya, untuk memakai obat.

5. Dapat melakukan tindakan pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkotika, psikotropika, zat adiktif lainnya.

Dengan mengetahui hal-hal di atas yang berhubungan dengan penyalahgunaan dan ketergantungan zat adiktif, maka kewajiban kita untuk berusaha mencegah dan mengatasi walaupun dengan cara yang sederhana sesuai dengan kemampuan.

Anak atau kelompok rawan janganlah dimarah-marahi atau disalahkan, tetapi berusaha untuk berbicara secara baik-baik, berilah nasihat untuk menjauhkan diri dari penyalahgunaan tersebut.

Bila tidak berhasil, carilah pihak ketiga untuk menolong memberikan nasihat atau penyuluhan. Bila masih belum berhasil juga, maka dapat dihubungi tenaga yang lebih ahli, ahli psikologi atau pekerja sosial yang telah biasa menghadapi persoalan itu.

Di setiap daerah ada Puskesmas, Rumah Sakit Umum, Rumah Sakit Jiwa Pemerintah atau Swasta atau Rumah Sakit TNI. Di Surabaya dan Jakarta ada Rumah Sakit untuk pasien penyalahgunaan dan ketergantungan obat.

B. Golongan Pandega

1. Pramuka ini harus telah memenuhi SKK Pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya tingkat golongan penegak.
2. Mengenal Undang-Undang No 35 tahun 2009 tentang Narkotika

3. Telah melatih sedikitnya 1 orang Pramuka atau anggota masyarakat sehingga memenuhi SKK (memperoleh TKK) pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya tingkat golongan Penegak.
4. Dapat memberi keterangan kepada sekelompok Pramuka atau anggota masyarakat tentang pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya.

III. PENUTUP

Semoga uraian ini dapat lebih membantu dalam pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan zat adiktif.

IV. RUJUKAN

- Undang-Undang No.9 Tahun 1976 No 35 tahun 2009 tentang Narkotika
- Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika

SKK

PEMILIHAN PANGAN SEHAT

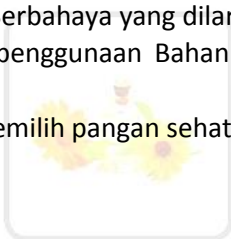
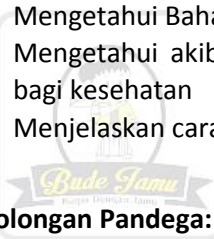


SKK PEMILIHAN PANGAN SEHAT

TUJUAN SKK PEMILIHAN PANGAN SEHAT

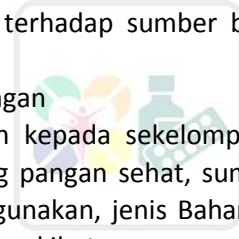
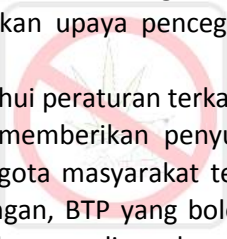
Golongan Penegak:

- Menjelaskan definisi pangan sehat
- Mengetahui sumber bahaya pada pangan yang dapat mengganggu kesehatan
- Mengetahui Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang boleh digunakan
- Mengetahui Bahan Berbahaya yang dilarang digunakan
- Mengetahui akibat penggunaan Bahan Berbahaya yang dilarang bagi kesehatan
- Menjelaskan cara memilih pangan sehat



Golongan Pandega:

- Menjelaskan TKK Penegak
- Menjelaskan upaya pencegahan terhadap sumber bahaya pada pangan
- Mengetahui peraturan terkait pangan
- Mampu memberikan penyuluhan kepada sekelompok Pramuka atau anggota masyarakat tentang pangan sehat, sumber bahaya pada pangan, BTP yang boleh digunakan, jenis Bahan Berbahaya yang dilarang digunakan dan akibat penggunaannya bagi kesehatan
- Mampu memberikan penyuluhan kepada sekelompok Pramuka atau anggota masyarakat tentang cara memilih pangan sehat
- Mampu memberikan penyuluhan kepada sekelompok Pramuka atau anggota masyarakat tentang upaya pencegahan terhadap sumber bahaya pada pangan



I. GOLONGAN PENEGAK

A. Menjelaskan definisi pangan sehat

Pangan sehat adalah pangan yang aman, bermutu, dan bergizi seimbang.

Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari cemaran/bahan yang tidak diinginkan dalam pangan, residu/sisa bahan pangan yang berasal dari pengolahan pangan, BTP yang tidak sesuai aturan, dan Bahan Berbahaya yang dilarang digunakan dalam pangan.

Pangan yang bermutu adalah pangan yang memenuhi standar atau persyaratan kesehatan yang berlaku sehingga layak untuk dikonsumsi.

Pangan yang bergizi adalah pangan yang sesuai dengan persyaratan gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh dan aktifitas.

B. Mengetahui sumber bahaya pada pangan yang dapat mengganggu kesehatan

Pangan selain kaya dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, masih sering ditemukan bahan yang tidak diharapkan ada dalam pangan dan dapat membahayakan kesehatan manusia. Sumber bahaya tersebut diantaranya:

1. Cemaran

Cemaran atau bahan yang tidak diinginkan ada dalam pangan secara garis besar dapat dikelompokkan dalam 3 (tiga) jenis, yaitu:

(a) Cemaran Biologi

Cemaran biologi merupakan cemaran yang berasal dari mikroorganisme seperti bakteri, kapang/khamir, parasit dan virus.

Cemaran ini dapat tumbuh dan berkembang di dalam bahan pangan sehingga dapat menyebabkan infeksi dan keracunan pada manusia. Beberapa bakteri

patogen juga dapat menghasilkan toksin (racun), sehingga jika toksin tersebut tidak sengaja dikonsumsi oleh manusia dapat menyebabkan intoksikasi. Intoksikasi adalah kondisi ketika toksin sudah terbentuk di dalam makanan atau bahan pangan dan mengindikasikan keadaan berbahaya. Sekalipun makanan atau bahan pangan sudah dipanaskan sebelum disantap, toksin yang sudah terbentuk masih tetap aktif dan bisa menyebabkan keracunan meski bakteri tersebut sudah tidak terdapat dalam makanan

Cemaran biologis dapat berasal dari udara, tanah, air dan tempat-tempat lain yang kotor serta pengolahan yang kurang higienis. Umumnya cemaran ini dibawa oleh hama seperti lalat, kecoa, dan binatang pengerat (tikus)

Contoh cemaran biologi yang sering menginfeksi manusia sebagai berikut:

No	Nama cemaran	Golongan cemaran	Jenis pangan yang sering tercemar	Penyakit yang ditimbulkan
1	<i>Escherichia coli</i>	Bakteri	Daging hamburger yang setengah matang dan pangan cepat saji lain serta keju yang berasal dari susu yang tidak dipasteurisasi	Diare berat
2	<i>Salmonella sp</i>	Bakteri	Produk daging terutama unggas dan telur yang tidak dimasak sempurna	Salmonellosis, Tifus, demam tifoid
3	<i>Staphylococcus aureus</i>	Bakteri	Pangan yang mengandung protein tinggi, gula tinggi dan garam contohnya daging dan produk daging, telur dan unggas, ikan tuna, ayam, kentang, makaroni, produk roti seperti kue kering berisi krim, pai krim, dan <i>eclair</i> coklat, sandwich isi, serta susu dan produk susu	Intoksikasi pangan akibat toksin/racun

No	Nama cemaran	Golongan cemaran	Jenis pangan yang sering tercemar	Penyakit yang ditimbulkan
4	<i>Bacillus cereus</i>	Bakteri	Produk pangan berbahan baku beras, pangan yang mengandung pati (pasta), kentang dan juga keju.	Diare disertai muntah hebat
5	<i>Clostridium perfringens</i>	Bakteri	Daging mentah atau produk daging yang terkontaminasi tinja hewan	Intoksikasi pangan akibat toksin/racun
6	<i>Clostridium botulinum</i>	Bakteri	Makanan dalam kaleng	Intoksikasi pangan akibat toksin/racun
7	<i>Aspergillus flavus</i>	Kapang	Sereal, kacang-kacangan, rempah-rempah, dan kopra maupun produk olahannya seperti bumbu pecel, kacang telur, dan kacang atom.	Intoksikasi pangan akibat toksin/racun aflatoksin
8	Virus Hepatitis A	Virus	Bahan pangan yang tercemar oleh air yang digunakan dalam pengolahan pangan, penggunaan peralatan atau wadah yang tidak bersih atau pekerja yang terinfeksi Hepatitis A	Hepatitis A atau dikenal dengan penyakit kuning

(b) Cemaran Kimia

Cemaran kimia adalah semua jenis bahan kimia yang mencemari pangan serta memiliki potensi merugikan kesehatan

Tercemarnya pangan oleh bahan kimia sering terjadi karena kelalaian seperti penyimpanan bahan pangan yang tidak baik sehingga terpapar logam berat dari knalpot kendaraan, atau bahan pangan yang ditanam di lingkungan yang tercemar sisa limbah pabrik.

Bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan dengan kadar berlebih bersifat toksik bagi manusia. Contoh cemaran kimia yang sering berdampak merugikan bagi kesehatan

No	Nama cemaran	Sumber	Organ yang terkena dampak	Dampak yang ditimbulkan
1	Kadmium	Udara yang tercemar industri pembuat baterai, pigmen, pelapisan logam dan plastik.	Saluran pencernaan, paru-paru, dan ginjal	Kadmium dan senyawanya bersifat karsinogen dan bersifat racun kumulatif. Bronkhitis kronis, kerusakan ginjal dan deformasi tulang
2	Timbal	Cat usang, debu, udara, air, makanan, tanah yang terkontaminasi dan bahan bakar bertimbal	Saluran pernapasan, pencernaan, dan sistem sintesis jaringan darah	Pada bayi dan anak-anak: kerusakan otak; pertumbuhan terhambat, kerusakan ginjal, mual, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, gangguan pendengaran, gangguan kecerdasan dan tingkah laku. Pada orang dewasa: peningkatan tekanan darah dan gangguan pencernaan, kerusakan ginjal, kerusakan syaraf, sulit tidur, perubahan mood dan gangguan reproduksi.
3	Merkuri	Udara, tanah dan air dekat tempat-tempat kotor dan berbahaya. Merkuri digunakan sebagai pigmen cat dan pigmen untuk membuat tato.	Saluran pencernaan, saluran pernapasan, dan kulit	Menghirup uap merkuri dapat mempengaruhi otak dan fungsi lainnya. Apabila kontak dengan kulit dapat menyebabkan alergi.
4	Arsen	Arsen anorganik biasa ditemukan pada rumput laut dan pangan lain yang berasal dari laut.	Efek kronis dapat menyebabkan kerusakan pada tulang, darah, hati, saluran	Kanker kulit, hepatitis kronis, dan sirosis hati

No	Nama cemaran	Sumber	Organ yang terkena dampak	Dampak yang ditimbulkan
		Arsen organik ditemukan pada ikan dan seafood yang menyerap arsen dari lingkungannya	pernafasan dan sistem syaraf pusat.	

(c) Cemaran Fisik

Cemaran fisik adalah cemaran benda-benda asing yang dapat membahayakan manusia jika tidak sengaja termakan.

Sumber cemaran fisik diantaranya pecahan gelas, pecahan lampu, pecahan logam, paku, potongan kawat, kerikil, stapler, klip, pasir, bagian tubuh serangga, rambut, dan duri.

Bahaya terhadap kesehatan yaitu dapat menyebabkan gigi rompal atau luka pada saluran pencernaan.

2. Residu

Residu adalah sisa bahan yang berasal dari proses penanganan pangan. Residu yang merugikan dan sering terdapat dalam pangan diantaranya adalah:

(a) Residu pestisida

Residu pestisida berasal dari penggunaan pestisida yang tidak sesuai aturan pada saat proses produksi pertanian (umbi-umbian, sayuran dan buah) sebagai pengendalian hama. Selain itu proses pencucian umbi-umbian, sayuran dan buah yang tidak baik seperti tidak dicuci pada air yang mengalir dapat menjadi salah satu faktor menetapnya residu pestisida pada bahan pangan.

Bahaya residu pestisida bagi kesehatan yaitu dapat menyebabkan gangguan syaraf, kegagalan pernafasan, dan keracunan kronis jika terakumulasi pada kadar dan jangka waktu tertentu.

(b) Residu antibiotik dan hormon

Residu antibiotik dan hormon berasal dari proses penggemukan dan pengobatan hewan ternak (sapi, kambing, atau kerbau). Adanya residu antibiotik dan hormon karena hewan ternak dipotong sebelum waktu masa potongnya, sehingga masih terdapat metabolit antibiotik dan hormon dalam hewan ternak.

Bahaya residu antibiotik bagi kesehatan dapat menyebabkan alergi dan memicu kebalnya kuman terhadap antibiotik yang digunakan. Sedangkan residu hormon dapat menyebabkan gangguan sistem hormonal pada manusia.

3. Penggunaan BTP yang tidak sesuai aturan

Bahan Tambahan Pangan (BTP) adalah bahan yang ditambahkan ke dalam makanan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk makanan.

BTP tidak boleh digunakan untuk hal-hal sebagai berikut:

- Menyembunyikan penggunaan bahan yang tidak memenuhi persyaratan,
- Menyembunyikan kerusakan pangan
- Menyembunyikan kondisi bahan pangan berkualitas rendah

BTP yang digunakan harus sesuai dengan peraturan yang berlaku. Penggunaannya tidak melebihi ambang batas yang ditetapkan, dan bila perlu gunakan lebih kecil dari batas maksimum yang ditetapkan.

4. Penyalahgunaan Bahan Berbahaya yang dilarang digunakan

Penyalahgunaan Bahan Berbahaya yang dilarang biasanya digunakan sebagai pengganti BTP. Terkadang para pelaku usaha menggunakan beberapa bahan yang tidak diperuntukkan untuk pangan dipakai dalam pangan, misalnya pewarna tekstil, boraks dan formalin. Bahan tambahan tersebut bukanlah BTP akan tetapi merupakan Bahan Berbahaya yang dilarang digunakan dalam pangan. Penambahan bahan berbahaya yang dilarang sebagai BTP dilakukan karena sengaja dengan alasan ekonomis dan praktis. Memang bahaya terhadap kesehatan yang ditimbulkan tidak segera terlihat sebagaimana bahaya akibat bakteri, namun dalam jangka panjang dapat berakibat fatal.

C. Mengetahui Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang boleh digunakan

Bahan Tambahan Pangan (BTP) digunakan dengan tujuan sebagai berikut:

- Memberikan warna dan aroma yang lebih menarik
- Membentuk makanan menjadi lebih baik, renyah, dan enak di mulut
- Menjaga masa simpan dan kualitas pangan atau
- Membantu dalam pembuatan, pengolahan, penyiapan, atau penyimpanan makanan

Sehingga diharapkan penambahan BTP dalam pangan akan meningkatkan nilai ekonomis pangan.

Di Indonesia regulasi terkait BTP telah ditetapkan, pengaturan terkait golongan, jenis, fungsi, dan ambang batas penggunaan BTP dalam pangan telah diatur dengan jelas. Sehingga pada prakteknya masyarakat dan pelaku usaha

pangan dalam menggunakan BTP harus mengacu pada regulasi tersebut.

Persyaratan penggunaan BTP adalah sebagai berikut:

1. Menggunakan BTP yang boleh digunakan sesuai aturan
2. Menggunakan BTP sesuai fungsi BTP tersebut
3. BTP yang digunakan *food grade*/tara pangan

Beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat memilih BTP sebagai berikut:

1. Pilih BTP yang memiliki izin edar dari Badan POM RI dengan kode MD atau ML
2. Pilih BTP yang mencantumkan golongan BTP seperti pewarna, pengawet, dan lain-lain
3. Pilih BTP yang mencantumkan aturan pakai, petunjuk penggunaan dan masa kadaluarsa.



Terdapat 27 golongan BTP yang boleh digunakan, akan tetapi sebanyak 3 golongan BTP yang sering digunakan baik oleh industri pangan maupun masyarakat yaitu pewarna, pengawet dan pemanis.

1. Pewarna

BTP pewarna terdapat dua jenis yaitu pewarna alami dan sintetis. Pewarna alami dibuat melalui proses sintesis dari tumbuhan, hewan, mineral, atau sumber alami lain. Sedangkan pewarna sintesis diperoleh secara sintesis kimiawi.

Penambahan atau aplikasi pewarna akan memberi pangan warna atau memperbaiki warna. Pangan akan terlihat menarik, warna tampak merata, mengembalikan warna bahan dasar pangan yang hilang atau berubah pada saat pengolahan, dan menggugah selera.

Berikut jenis BTP pewarna yang diperbolehkan digunakan sesuai dengan regulasi yang telah ditetapkan:

Pewarna alami	Pewarna sintetis
Merah	
- Antosianin Ekstrak Blackcurrent (merah keunguan) - Antosianin Ekstrak Kulit Anggur (merah keunguan) - Beta-Karoten (Sayuran) Cl.No.75130 (merah coklat) - Beta-Karoten dari Blakeslea triaspora (merah coklat) - Etil Ester dari Beta-Apo-8'-Asam Karotenoat Cl.No.40825 (merah)	- Beta-Karoten (Sintetik) Cl.No.40800 (merah coklat) - Eritrosin Cl.No.45430 (merah) - Merah Alura (merah) - Ponceau 4R (merah) - Karmoisin (merah)

Pewarna alami	Pewarna sintetis
- Ekstrak Anato Cl.No.75120 (Berbasis Bixin) (merah ungu) - Ekstrak Cochineal (merah tua) - Karmin (merah) - Merah bit (merah) - Beta-Apo-8'-Karotenal Cl.No.40820 (ungu tua)	
Hijau	
- Klorofil (hijau) - Klorofil dan Klorofilin Tembaga Kompleks (hijau)	- Hijau FCF Cl.No.42053 (Hijau) - Indigotin Cl.No.73015 (Hijau)
Kuning	
- Kurkumin (kuning jingga) - Riboflavin 5'-Natrium Fosfat (kuning) - Riboflavin dari Bacillus subtilis (kuning)	- Kuning FCF (jingga) - Kuning Kuinolon (kuning) - Riboflavin sintetis(kuning) - Tartrazin (kuning)
Biru	
	- Biru Berlian FCF Cl.No.42090 (biru)
Hitam	
- Karbon Tanaman (hitam)	
Putih	
- Titanium dioksida (putih)	
Coklat	
- Karamel (coklat tua)	- Coklat HT (Coklat)

2. Pengawet

Penggunaan BTP pengawet bertujuan untuk mencegah atau menghambat fermentasi, pengasaman, penguraian, dan perusakan lainnya terhadap pangan yang disebabkan oleh mikroorganisme. Sehingga penambahan pengawet pada pangan dapat memperpanjang masa simpan pangan.

Berikut jenis BTP pengawet yang diperbolehkan digunakan sesuai dengan regulasi yang telah ditetapkan:

1. Asam sorbat dan garamnya
2. Asam benzoat dan garamnya
3. Etil para-hidroksibenzoat
4. Metil para-hidroksibenzoat
5. Sulfat
6. Nisin
7. Nitrit
8. Nitrat
9. Asam propionat dan garamnya
10. Lisozim hidroklorida

3. Pemanis

BTP pemanis terdapat dua jenis yaitu pemanis alami dan buatan. Pemanis alami dapat ditemukan di alam meskipun prosesnya secara sintetik ataupun fermentasi. Sedangkan pemanis buatan adalah pemanis yang diproses secara kimiawi dan senyawa tersebut tidak terdapat di alam.

Penambahan BTP pemanis akan memberikan rasa manis pada produk pangan. Dengan penambahan pemanis pada pangan dapat membantu mempertajam penerimaan terhadap rasa manis sementara kalori yang dihasilkan jauh lebih rendah daripada gula.

Berikut jenis BTP pemanis yang diperbolehkan digunakan sesuai dengan regulasi yang telah ditetapkan:

Pemanis alami	Pemanis buatan
- Sorbitol - Manitol - Isomalt/isomaltitol - Glikosida steviol - Maltitol - Laktitol - Silitol - Eritritol	- Asesulfam-K - Aspartam - Siklamat - Sakarin - Sukralosa - Neotam

D. Mengetahui Bahan Berbahaya yang dilarang digunakan

Perkembangan ilmu dan teknologi pangan mengalami kemajuan yang pesat dewasa ini. Salah satu inovasi yang banyak diaplikasikan pada pangan olahan adalah penggunaan BTP. Penggunaan BTP harus sesuai dengan peruntukannya dan memberikan fungsi tertentu bagi pangan. Penggunaan BTP yang dilakukan secara bijak, dapat memberikan manfaat yang baik untuk peningkatan mutu produk pangan.

Sayangnya, seiring dengan perkembangan tersebut, banyak beredar pemberitaan negatif mengenai BTP. Hal ini dikarenakan masyarakat masih belum sepenuhnya dapat membedakan antara bahan berbahaya yang dilarang digunakan pada pangan dengan BTP yang diperbolehkan untuk pangan.

Bahan berbahaya yang sering disalahgunakan sebagai BTP diantaranya:

1. Boraks

Boraks atau Natrium tetraborat ($\text{NaB}_4\text{O}_7 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$) merupakan salah satu bahan yang dilarang digunakan sebagai BTP. Selain boraks, yang beredar secara komersial adalah bleng. Banyak terjadi kerancuan di masyarakat bahwa boraks dan bleng itu sama. Boraks dan bleng hampir serupa, tapi tidak sama. Bleng atau Natrium biborat merupakan bentuk tidak murni dari boraks.

Boraks atau asam borat umumnya digunakan sebagai bahan pembuatan detergen, bersifat antiseptik, dan mengurangi kesadahan air. Akan tetapi pelaku usaha yang nakal dan masyarakat awam menyalahgunakan boraks dan bleng sebagai BTP pengawet dan pengeras, sehingga pangan yang ditambahkan boraks dan bleng menjadi lebih kenyal, renyah, dan awet.

Boraks dan bleng biasa disalahgunakan dalam bakso, cilok, lontong, otak-otak, kerupuk, mi basah, lempur, siomay, pangsit dan lain-lain.

Ciri pangan yang mengandung boraks atau bleng sebagai berikut:

- Bakso atau produk daging teksturnya sangat kenyal dengan warna lebih cenderung pucat tidak kecoklatan seperti biasanya produk daging
- Lontong, lempur, dan sejenisnya teksturnya sangat kenyal dan memberikan rasa getir
- Kerupuk teksturnya sangat renyah dan memberikan rasa getir

2. Fomalin

Formalin adalah larutan yang tidak berwarna dan baunya sangat menusuk. Formalin adalah nama dagang larutan formaldehid dalam air dengan kadar 30-40%. Formalin

umumnya digunakan sebagai pengawet mayat atau organ tubuh, desinfektan, lem/perekat, dan pelapis produk kertas. Formalin disalahgunakan dalam pangan sebagai BTP pengawet sehingga masa simpan pangan berformalin lebih lama.

Formalin biasa disalahgunakan dalam bakso, tahu, mi basah, ikan basah atau produk pangan yang memiliki masa simpan pendek.

Ciri pangan yang mengandung formalin sebagai berikut:

- Pangan tidak dihinggapi lalat
- Bau agak menyengat, bau formalin
- Pangan tidak rusak lebih dari 3 hari suhu ruang (25°C) dan lebih dari 10 hari suhu lemari pendingin (2-8°C)

3. Pewarna tekstil

Pewarna tekstil yang sering disalahgunakan sebagai BTP adalah Rhodamin-B dan Kuning metanil. Pewarna tekstil sering disalahgunakan karena mudah didapatkan, dijual dalam kemasan kecil dan harganya lebih murah jika dibandingkan dengan BTP pewarna yang diperbolehkan.

Rhodamin-B dan Kuning metanil sering disalahgunakan dalam kerupuk, sirup, es puter, sambal, dan lain-lain

Ciri pangan yang mengandung pewarna tekstil sebagai berikut:

- Warna mencolok dan cenderung berpendar
- Banyak memberikan titik-titik warna karena tidak homogen (misalnya pada kerupuk untuk es puter)
- Memberikan rasa pahit (terutama pada sirup atau limun)
- Bau tidak alami atau tidak sesuai jenis makanannya
- Jika dikonsumsi warna akan menempel di mulut

E. Mengetahui akibat penggunaan Bahan Berbahaya yang dilarang bagi kesehatan

Di Indonesia kasus akibat penggunaan bahan berbahaya yang dilarang sebagai BTP masih sangat banyak, mulai dari efek yang ringan hingga berat. Secara umum penggunaan bahan berbahaya yang dilarang berisiko terhadap organ pencernaan, otak, hati dan ginjal.

Dampak dari penggunaan bahan berbahaya ini bisa akut maupun kronis, hal ini tergantung dari:

- Banyaknya bahan berbahaya yang dikonsumsi
- Jangka waktu paparan bahan berbahaya
- Daya tahan tubuh yang berbeda

Dampak akut penggunaan bahan berbahaya adalah mual, muntah, demam, sakit kepala, radang tenggorokan, dan diare. Sementara dampak kronis adalah kerusakan hati, ginjal, dan susunan syaraf pusat. Jika dikonsumsi menahun dapat menyebabkan kanker dan kematian.

F. Menjelaskan cara memilih pangan sehat

Pangan sehat adalah pangan yang aman, bermutu, dan bergizi seimbang. Kriteria pemilihan pangan yang sehat berdasarkan jenis pangannya. Pangan dibagi 3 jenis yaitu pangan segar, pangan olahan, dan pangan siap saji.

1. Cara memilih pangan segar sehat berdasarkan sensorik yaitu warna, tekstur, bau, dan penampakannya. Hindari membeli pangan segar jika pangan telah mengalami perubahan warna dan tekstur serta bau yang sudah busuk.
2. Cara memilih pangan olahan sehat adalah sebagai berikut:
 - Memiliki izin edar baik dari Dinas Kesehatan Kab/Kota (No. PIRT) ataupun Badan POM RI (MD atau ML)
 - Memiliki tanggal kadaluarsa
 - Memiliki instruksi penggunaan dan penggunaan
 - Kemasan yang tidak rusak atau mengalami perubahan

Hindari membeli pangan olahan jika:

- Kemasan rusak/tidak lengkap/mengalami perubahan, seperti produk daging dalam kaleng yang menggelembung karena bakteri dalam hal ini *Clostridium botulinum* sudah berkembang biak dengan membentuk gas sehingga kaleng mengalami perubahan bentuk.
- Pangan yang sudah melewati masa kadaluarsanya.

Contoh: Jika tercantum dalam kemasan

Baik digunakan sebelum : 08/05/2018

artinya makanan baik dikonsumsi sebelum tanggal tersebut.

3. Cara memilih pangan siap saji sehat sebagai berikut:

- Tempat pengolahan dan penyajian makanan bersih
- Pengolah/penjamah makanan sehat dan bersih
- Menggunakan wadah atau pembungkus yang bersih dan aman seperti daun pisang, kertas *food grade*, plastik *food grade* dan lain-lain

Hindari membeli pangan siap saji jika:

- Lingkungan tempat pengolahan dan penyajian tidak bersih, seperti dekat selokan, got, bak sampah.
- Pengolah makanan mencuci peralatan makan dalam satu wadah tidak pada air mengalir
- Menggunakan bungkus yang tidak aman seperti koran karena tinta karbon akan bermigrasi mencemari pangan, plastik untuk pangan yang panas karena partikel plastik yang bermigrasi masuk ke dalam pangan.

II. GOLONGAN PANDEGA

A. Menjelaskan upaya pencegahan terhadap sumber bahaya pada pangan

Sumber bahaya pada pangan bisa berasal dari cemaran biologi, kimia, fisik, residu/sisa bahan pangan yang berasal dari pengolahan pangan, BTP yang tidak sesuai aturan, dan Bahan Berbahaya yang dilarang digunakan dalam pangan.

Upaya pencegahan pangan dari sumber bahaya adalah sebagai berikut:

- Menutup makanan agar tidak dihindangi serangga/hama, dijajah oleh tikus, serta binatang pembawa penyakit lainnya.
- Mengecek tanggal kadaluarsa makanan yang dibeli
- Pengolahan makanan tidak menggunakan panas tinggi dalam waktu lama atau hingga gosong. Akrilamida akan terbentuk ketika pangan kaya karbohidrat dimasak pada suhu lebih dari 120°C dan kelembaban rendah. Benzo[a]piren terbentuk dari pembakaran tidak sempurna atau terlalu gosong
- Hindari penggunaan minyak goreng berulang lebih dari 2 kali
- Sortasi/pemilahan dan proses pencucian yang baik dapat menghindari bahaya cemaran fisik
- Bijak dalam memilih bahan pangan produk hewani dari peternakan yang menggunakan antibiotik atau hormon pertumbuhan. Pilih bahan pangan yang terdapat sertifikat bebas residu antibiotik dan hormon
- Pilih bahan pangan (sayuran dan buah) organik yang bebas penggunaan pestida
- Jika pangan menggunakan BTP, maka gunakan BTP yang diperbolehkan sesuai fungsi BTP dan ambang batas penggunaannya.

B. Mengetahui peraturan terkait pangan

Peraturan terkait pangan sebagai berikut:

1. UU No. 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen
Warga Negara Indonesia berhak atas keamanan dan keselamatan dalam mengkonsumsi pangan
2. UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan
Makanan dan minuman yang beredar harus sesuai standar dan/atau persyaratan kesehatan
3. UU No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan
Pengaturan terkait penyelenggaraan keamanan pangan di Indonesia meliputi:

- Sanitasi pangan
- Pengaturan Bahan Tambahan Pangan (BTP)
- Penetapan standar kemasan pangan
- Jaminan keamanan mutu pangan
- Jaminan produk halal

4. PP No. 69 Tahun 1999 tentang Label dan Iklan Pangan
Pengaturan terkait label dan iklan pangan yang beredar di Indonesia, bahwa harus memberikan informasi/keterangan yang benar sesuai pangan
5. PP No. 28 Tahun 2004 tentang Keamanan, Mutu dan Gizi Pangan
Pangan yang beredar di Indonesia wajib memiliki izin edar. Izin edar industri pangan besar diterbitkan oleh Badan POM RI dengan kode MD atau ML. Sementara untuk pangan industri rumah tangga izin edar diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Kab/Kota.
6. Permenkes No. 033 Tahun 2012 tentang Bahan Tambahan Pangan
Memuat tentang golongan, jenis, dan fungsi Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang boleh digunakan di Indonesia. Selain itu Bahan Berbahaya yang dilarang digunakan juga tercantum dalam peraturan ini.

7. Perka Badan POM tentang Batas Maksimum Penggunaan Bahan Tambahan Pangan (27 peraturan)
Memuat tentang ambang batas penggunaan BTP sesuai dengan kategori pangan.





SKK

PEMBINAAN KOSMETIKA



SKK PEMBINAAN KOSMETIKA

TUJUAN SKK PEMBINAAN KOSMETIKA

Golongan Penegak :

- Mengetahui arti kosmetika
- Mengetahui dan dapat mengenal ciri – ciri kulit
- Mengetahui tips menjaga kulit sehat
- Mengetahui arti dan fungsi rambut
- Mengetahui dan dapat menjelaskan jenis dan sifat rambut
- Mengetahui dan dapat menjelaskan masalah rambut dan kulit kepala
- Mengetahui dan dapat menjelaskan cara merawat rambut dan memberikan kondisioner rambut
- Mengetahui penandaan pada kemasan kosmetika
- Mengetahui dan dapat menjelaskan tips memilih dan memakai kosmetika.

Golongan Pandega :

- Mengetahui arti kosmetika
- Mengetahui dan dapat mengenal ciri – ciri kulit
- Mengetahui tips menjaga kulit sehat
- Mengetahui arti dan fungsi rambut
- Mengetahui dan dapat menjelaskan jenis dan sifat rambut
- Mengetahui dan dapat menjelaskan masalah rambut dan kulit kepala
- Mengetahui dan dapat menjelaskan cara merawat rambut dan memberikan kondisioner rambut
- Mengetahui penandaan pada kemasan kosmetika
- Mengetahui dan dapat menjelaskan tips memilih dan memakai kosmetika.

- Mengetahui dan dapat menjelaskan cara bijak menggunakan produk lipstick, produk wewangian, produk antijerawat, tabir surya, pewarna rambut, pencerah kulit
- Mengetahui bahan alami untuk merawat rambut
- Mewaspadai Efek samping kosmetika rambut

I. GOLONGAN PENEGAK

1. Mengetahui Arti Kosmetika

Kosmetika adalah bahan/campuran bahan yang digunakan untuk membersihkan, memelihara dan mempercantik diri yang digunakan dengan cara digosokan, dilekatkan, dituangkan, dipercikan, disemprotkan pada bagian luar tubuh (kulit, rambut, kuku, mulut dan kelamin luar), bukan merupakan produk untuk menyembuhkan atau mengobati. Sebaiknya menggunakan kosmetika sesuai dengan usia dan kondisi kulit kita.

2. Mengetahui dan Dapat Mengenal Ciri – Ciri Kulit

Kondisi kulit manusia terdiri dari :

- Normal**
Permukaan kulit terasa lembut, halus dan elastis
- Kering**
Kasar dan kaku, kulit tampak bersisik dan ada garis halus, terasa gatal, serta pori tidak tampak
- Berminyak**
Permukaan kulit tampak berminyak, berkilau terutama dahi dan hidung, lubang pori-pori besar, cenderung mudah berjerawat.
- Kombinasi**
Memiliki kedua jenis kulit dimana kulit sebagian berminyak biasanya di zona T (dahi, hidung, bibir dan dagu merupakan kulit yang berminyak), dan sebagian kering biasanya di daerah pipi.

e. Sensitif

Memiliki struktur kulit yang sangat tipis dan mudah teriritasi sehingga harus ekstra hati-hati terutama pemakaian parfum, pewarna bibir dan produk kosmetika lainnya.

3. Mengetahui Tips Menjaga Kulit Sehat

Tips menjaga kesehatan kulit

- Melakukan PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat)
- Gunakan kosmetika sesuai kebutuhan secara teratur
- Gunakan pelembab untuk jenis kulit yang sesuai
- Tidak Merokok
- Melindungi kulit dari sengatan sinar matahari
- Mengonsumsi makanan yang sehat
- Perbanyak minum air Putih
- Tidur, istirahat dan olahraga yang cukup
- Mengelola stress

4. Mengetahui Arti dan Fungsi Rambut

- Rambut adalah bulu yang tumbuh pada kulit manusia (terutama di kepala). Rambut adalah bagian tubuh berkeratin yang dihasilkan oleh folikel (akar) rambut.
- Fungsi rambut :
 - Pelindung terhadap penyebaran produksi kelenjar keringat
 - Pelindung kerusakan fisik (serangga) dan kimia
 - Penjaga terhadap kehilangan panas atau kekeringan
 - Membuat penampilan diri semakin indah (estetika).

5. Mengetahui dan Dapat Menjelaskan Jenis dan Sifat Rambut

- Jenis – jenis rambut sesuai kulit kepala:
 - Rambut normal : Rambut yang tidak berminyak, tapi juga tidak kering.

- Rambut berminyak : Rambut ini rata di kepala dan terlihat lengket dan berminyak (lepek) serta berketombe. Sering dikaitkan dengan kelenjar minyak yang terlalu aktif karena kadar hormone yang lebih tinggi.
- Rambut kering : Rambut mudah kusut, sulit disisir, dan sangat rapuh, sering terlihat pecah-pecah dan tidak sehat

b. Sifat Rambut:

- Elastisitas : Merupakan sifat terpenting dari rambut, mampu menahan tekanan yang mengubah bentuk, volume atau panjang rambut. Memungkinkan rambut kembali ke bentuk asal tanpa rusak.
- Porositas : Ditunjukkan dengan jumlah air yang masuk atau keluar dari korteks, pH dan alkali meningkatkan permeabilitas rambut, suhu tinggi, kelembaban udara dan proses kimia dapat mengakselerasi penetrasi air.
- Tekstur : Merupakan daya tarik rambut yang indah, dipengaruhi bahan yang diaplikasikan pada rambut.

6. Mengetahui dan Dapat Menjelaskan Masalah Rambut dan Kulit Kepala

- a. Ketombe : Kelainan kulit kepala yang ditandai oleh terlepasnya serpihan dari kulit kepala yang disebabkan oleh kontaminasi jamur, kotoran, akumulasi shampo karena pembilasan atau pembersihan rambut yang kurang baik.
- b. Rambut rontok : Dapat disebabkan antara lain ketombe, faktor hormone di masa kehamilan ibu, demam tinggi, kekurangan gizi dan kemoterapi.

- c. Rambut kusam : Kondisi rambut yang tidak bercahaya, yang disebabkan oleh lapisan luar rambut (kutikula) yang rusak. Dapat disebabkan akibat suhu tinggi, pengeritingan permanen, pewarnaan, kekurangan gizi, dan lain-lain.
- d. Rambut patah : Kondisi rambut rapuh dan mudah putus terlihat bercabang di ujungnya. Dapat disebabkan karena suhu tinggi, pengeritingan permanen, pewarnaan, kekurangan gizi, dan lain-lain.
- e. Kebotakan : Kondisi rambut rontok terus menerus namun tidak segera berganti dengan rambut baru. Rambut menjadi tipis sehingga mulai tampak kulit kepala. Biasanya terjadi karena faktor keturunan/genetik.

7. Mengetahui dan Dapat Menjelaskan Cara Merawat Rambut dan Memberikan Kondisioner Rambut

Cara Merawat Rambut :

- a. Langkah 1 : menyisir rambut terlebih dahulu, karena mencuci rambut yang kusut justru akan membuat tambah kusut. Jangan menyisir rambut saat keadaan basah, karena akan membuatnya rontok, rapuh dan mudah patah.
- b. Langkah 2 : Basahi rambut dan kulit kepala dengan air hangat untuk menghilangkan minyak dan kotoran. Lebih baik basahi rambut dibawah pancuran dengan air yang mengalir.
- c. Langkah 3 : Tuangkan shampo ke telapak tangan secukupnya, gosok perlahan, lalu pakailah pada rambut dan kulit kepala. Lakukan sambil melakukan pijatan dengan ujung jari, agar memperlancar peredaran darah di kepala. Jangan sesekali menggaruk, karena akan melukai kulit kepala dan menjadikannya iritasi.

- d. Langkah 4 : Bilas rambut dengan air dingin. Pemakaian shampo bisa diulang kembali, lalu bilas kembali dengan air dingin.
- e. Langkah 5 : Peras rambut dengan lembut untuk mengurangi kadar air, kemudian usapkan kondisioner pada helaian rambut saja.
- f. Langkah 6 : untuk mengeringkannya, peras rambut perlahan dan tempelkan handuk, tapi jangan digosok-gosok. Kemudian biarkan rambut mengering dengan sendirinya.

Memberikan Kondisioner Rambut :

- a. Pilih kondisioner sesuai jenis rambut : Setelah tahu jenis rambut, sangat penting untuk menggunakan kondisioner yang khusus diformulasikan untuk jenis rambut agar memperoleh hasil yang baik.
- b. Berikan kondisioner pada waktu yang tepat : memberikan kondisioner segera setelah keramas adalah bukan waktu yang tepat. Kondisioner tidak akan tinggal dirambut yang basah. Sebaliknya perlu untuk sedikit mengeringkan rambut dengan handuk, atau diperas sebelum menerapkan kondisioner.
- c. Mulai dari ujung rambut : ujung rambut lebih tua daripada akar rambut. Dengan demikian tidak harus menerapkan kondisioner dari kulit kepala. Sebaiknya selalu lebih berkonsentrasi pada bagian ujung bagian bawah rambut, agar berubah menjadi lebih sehat.
- d. Gunakan teknik dan aplikasi yang tepat : Gunakan jari untuk menerapkan kondisioner hingga ke ujung rambut. Bisa menggunakan sisir. Biarkan rambut selama 3 menit, dan kemudian bilas.

8. Mengetahui Penandaan pada Kemasan Kosmetika

Penandaan Pada Kemasan Kosmetika :

- a. Tercantum Nama kosmetika dan berat bersih
- b. Mencantumkan keterangan kegunaan dan cara penggunaan
- c. Mencantumkan komposisi yang jelas
- d. Mencantumkan nama dan alamat lengkap pemohon notifikasi (nomor notifikasi)

9. Mengetahui dan Dapat Menjelaskan Tips Memilih dan Memakai Kosmetika.

a. Tips memilih kosmetika yang tepat dan benar :

- Pilih Kosmetika sesuai dengan kebutuhan kulit
- Perhatikan label (nomor notifikasi (POM NA XXXXX), Komposisi bahan, netto, nama dan alamat lengkap produsen/distributor, tanggal kadaluarsa, nomor batch, kegunaan, cara penggunaan, perhatian dan peringatan)
- Pilih produk yang sudah dinotifikasi (terdaftar di Badan POM dapat dicek melalui website : www.pom.go.id)
- Pastikan perubahan isi produk (warna, bau dan konsistensi)
- Pastikan kemas dalam keadaan baik

b. Tips Memakai Kosmetika

- Kenali jenis kulit/rambut (normal, berminyak, kering)
- Baca dengan teliti dan ikuti cara penggunaan
- Perhatikan peringatan dan perhatian pada label
- Selesai digunakan, tutup rapat dan letakan pada tempat yang sesuai
- Hindari pemakaian kosmetika dan alat kecantikan bergantian dengan orang lain

II. GOLONGAN PANDEGA

1. Sama dengan materi golongan penegak
2. Mengetahui dan dapat menjelaskan cara bijak menggunakan produk lipstick, produk wewangian, produk antijerawat, pencerah kulit, tabir surya, pewarna rambut.

a. Cara Bijak Menggunakan Produk Lipstik

- Pilih lipstick yang mempunyai merek dan ternotifikasi
- Hindari lipstick yang menggunakan bahan yang dilarang, misal Merah K3 (Cl. 15585), Merah K10 atau Rhodamin B, Jingga K1 dll.
- Hindari pemakaian lipstick yang bergantian dengan orang lain.
- Jangan gunakan lipstick bila berbau tengik, berubah warna atau berjamur.

b. Cara Bijak Menggunakan Produk Wewangian

- Produk wewangian antara lain : Parfum, Eau de Parfume, Eau de Toilette, Eau de Cologne, dan Pewangi Badan (Body Mist, Body Splash).
- Pilih produk wewangian yang mempunyai merek dan ternotifikasi.
- Hindari pembelian sediaan wewangian isi ulang.
- Waspada kandungan methanol pada produk wewangian karena dapat menyebabkan kebutaan.
- Segera hentikan pemakaian bila terjadi efek yang tidak diinginkan (gatal, merah, iritasi, perih, panas pada kulit)

c. Cara bijak menggunakan produk antijerawat

- Hindari bahan yang dilarang dalam kosmetika misal resorcinol, kortikosteroid, retinoic acid, dll.
- Jerawat jangan dipencet untuk menghindari infeksi.

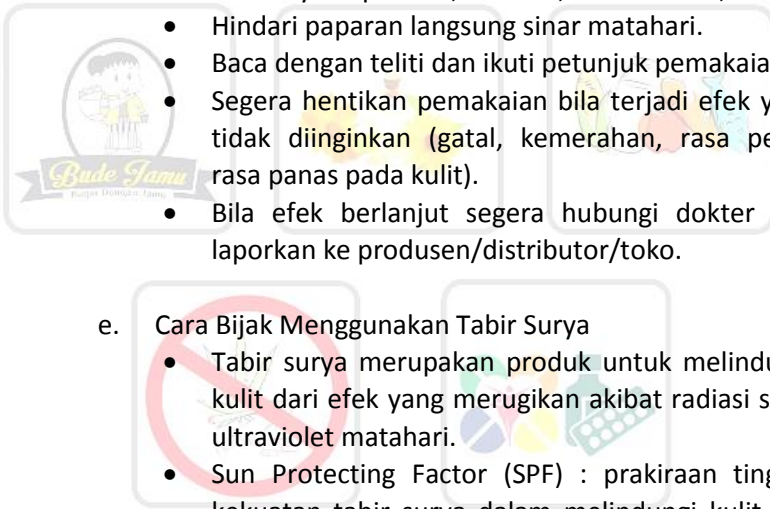
- Gunakan produk hanya pada bagian kulit yang berjerawat dengan cara dioles tipis..
- Produk kosmetik antijerawat, hanya untuk membantu merawat kulit berjerawat, tidak untuk menyembuhkan atau mengobati.
- Bila efek berlanjut (meradang, memerah, bengkak, infeksi / bernanah) segera ke dokter.

d. Cara Bijak Menggunakan Pencerah Kulit

- Hindari bahan yang dilarang dalam kosmetika misal Hydroquinone, merkuri, retinoic acid, dll.
- Hindari paparan langsung sinar matahari.
- Baca dengan teliti dan ikuti petunjuk pemakaian.
- Segera hentikan pemakaian bila terjadi efek yang tidak diinginkan (gatal, kemerahan, rasa perih, rasa panas pada kulit).
- Bila efek berlanjut segera hubungi dokter dan laporkan ke produsen/distributor/toko.

e. Cara Bijak Menggunakan Tabir Surya

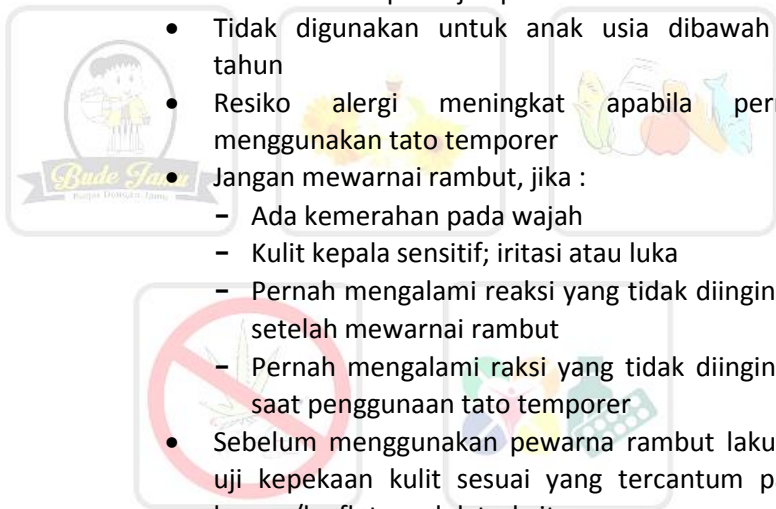
- Tabir surya merupakan produk untuk melindungi kulit dari efek yang merugikan akibat radiasi sinar ultraviolet matahari.
- Sun Protecting Factor (SPF) : prakiraan tingkat kekuatan tabir surya dalam melindungi kulit bila dibandingkan tanpa perlindungan tabir surya.
- Semakin tinggi nilai SPF semakin lama kulit anda terlindungi dari radiasi sinar UV.
- Gunakan produk tabir surya sesuai kebutuhan dan oleskan secara merata.
- Pilih tabir surya yang mempunyai merek dan ternotifikasi.



- Segera hentikan pemakaian bila terjadi efek yang tidak diinginkan (seperti kemerahan, gatal, rasa perih, rasa panas pada kulit).
- Jangan terlalu lama di bawah sinar matahari meskipun menggunakan tabir surya.
- Ulangi penggunaan secara berkala apabila berada lama di bawah sinar matahari.

f. Cara Bijak Menggunakan Pewarna Rambut

- Pewarna rambut dapat menyebabkan reaksi alergi
- Baca dan ikuti petunjuk pemakaian
- Tidak digunakan untuk anak usia dibawah 16 tahun
- Resiko alergi meningkat apabila pernah menggunakan tato temporer
- Jangan mewarnai rambut, jika :
 - Ada kemerahan pada wajah
 - Kulit kepala sensitif; iritasi atau luka
 - Pernah mengalami reaksi yang tidak diinginkan setelah mewarnai rambut
 - Pernah mengalami reaksi yang tidak diinginkan saat penggunaan tato temporer
- Sebelum menggunakan pewarna rambut lakukan uji kepekaan kulit sesuai yang tercantum pada brosur/leaflet produk terkait
- Gunakan pewarna rambut sesuai petunjuk yang tercantum pada brosur/leaflet (gunakan sarung tangan, perhatikan waktu aplikasi)
- Hentikan pemakaian bila terjadi efek yang tidak diinginkan (rasa panas, gatal, bintik – bintik merah, gatal, bengkak). Bila diperlukan segera kedokter.
- Hindari bahan terlarang untuk pewarna rambut.



3. Mengetahui bahan alami untuk merawat rambut.

- a. Lidah buaya dan Seledri untuk menyuburkan rambut.
- b. Minyak kelapa untuk melembabkan rambut.
- c. Orang-arang untuk menghitamkan rambut.
- d. Minyak kemiri untuk menyuburkan dan menghitamkan rambut.
- e. Jeruk nipis untuk menghilangkan ketombe.

4. Mewaspadaai Efek Samping Kosmetika Rambut.

- a. Iritasi akibat penggunaan shampo atau pewarna sebaiknya dirujuk ke dokter. Hentikan pemakaian produk jika terjadi iritasi.
- b. Dermatitis : jika terdapat gejala gatal, bengkak merah, ketombe yang tidak pernah sembuh, sebaiknya melanjutkan pemakaian produk dan segera hubungi dokter.

