BADAN POM

BALAI PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN DI SOFIFI

kata BPOM

HANDBOOK

CERDAS KONSUMSI OBAT

InFoSH

Interactive Food & Drug Safety Handbook

TORANG ADA UNTUK NGONI

BPOM SOFIFI SIAP MELAYANI

1500533 HALOBPOM

www.sofifi.pom.go.id



BALAI POM DI SOFIFI



Balai POM di Sofifi

merupakan Unit Pelaksana Teknis (UPT) Badan POM, yaitu organisasi yang bersifat mandiri yang melaksanakan tugas teknis operasional di bidang pengawasan obat dan makanan



JADWAL LAYANAN TATAP MUKA

Senin s/d Kamis: 07.30 - 16.00 (WFO)
Jumat: 07.30 - 16.30 (WFH)

sofifi.pom.go.id

Untuk Layanan *Online*, silahkan menghubungi nomor ULPK BPOM Sofifi

0822-2000-0538

Atau Melalui *E-Mail*:
bpom_sofifi@pom.go.id

Sambutan Kepala Balai POM di Sofifi



Ermanto Siahaan, S.Farm.,Apt. M.M.

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat-Nya Balai POM di Sofifi dapat menghadirkan inovasi **Buku Panduan Keamanan Obat dan Makanan Yang Interaktif "InFoSH" *(Interactive Food & Drug Safety Handbook)*** sebagai bentuk komitmen kami dalam memberikan pelayanan publik yang prima di bidang sediaan farmasi dan pangan olahan.

Melalui **InFoSH**, kami berupaya menghadirkan media yang interaktif dan kredibel sehingga informasi BPOM dapat dijangkau lebih luas oleh masyarakat. Inovasi ini bukan hanya sekadar media, melainkan wujud nyata penerapan nilai **BerAKHLAK**, khususnya Inovatif, Kolaboratif, dan Berorientasi Pelayanan.

InFoSH lahir dari sinergi Balai POM di Sofifi dalam rangka meningkatkan edukasi keamanan obat dan makanan kepada masyarakat secara praktis dan informatif. Kami percaya bahwa dengan meningkatnya literasi masyarakat, akan tumbuh kesadaran akan budaya keamanan obat dan makanan.

Semoga **InFoSH** menjadi langkah nyata menuju masyarakat Maluku Utara yang berdaya saing, sehat, dan sejahtera bersama Indonesia Maju menuju **Indonesia Emas 2045.**

Selengkapnya mengenai Profil Kepala Balai :

sofifi.pom.go.id/profil#pills-profil

DAFTAR ISI

Profil Balai POM di Sofifi 1

Sambutan Kepala Balai POM di Sofifi 2

Daftar Isi 3

Pengertian Obat 5

Jenis dan Golongan Obat 6

Obat-Obatan Tertentu (OOT) 8

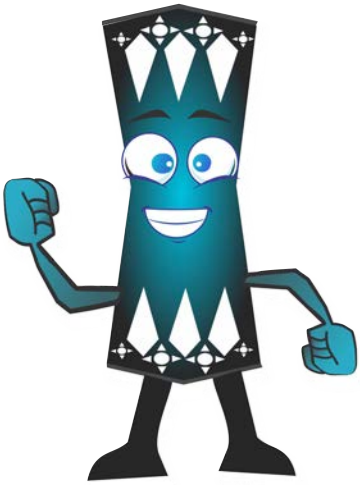
Narkotika 10

Izin Edar 12

Obat Online 16



TORANG ADA
UNTUK NGONI



TORANG ADA UNTUK NGONI

Cek KLIK 18

Cara Konsumsi Obat 19

P3K dan Swamedikasi 20

Antibiotik dan Antimikroba 21

MESO 25

Sosial Media Balai POM di Sofifi 29

BADAN POM
Badan Pengawas Obat dan Makanan

"Terwujudnya sediaan farmasi dan pangan olahan yang aman, bermutu, dan berdaya saing dalam mendukung masyarakat sehat dan sejahtera bersama Indonesia Maju menuju Indonesia Emas 2045"

PENGERTIAN OBAT

OBAT

Obat merupakan bahan yang digunakan untuk mendiagnosis, mencegah, menyembuhkan, memulihkan, atau meningkatkan kesehatan.

DAGUSIBU

Dagusibu adalah singkatan dari Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang yang merupakan konsep dalam pengelolaan obat secara bijak dan aman. Konsep ini digunakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penggunaan obat yang benar.



s.id/obat-bpomsofifi



DA — **DAPATKAN**
Dapatkan obat dari sumber terpercaya seperti apotek, puskesmas, atau rumah sakit, serta dengan resep dokter jika perlu.

GU — **GUNAKAN**
Gunakan obat sesuai dosis, aturan pakai, dan petunjuk dokter atau apoteker

SI — **SIMPAN**
Simpan obat dengan cara yang benar, sesuai petunjuk pada kemasan, agar tetap aman dan tidak rusak.

BU — **BUANG**
Buang obat yang sudah kedaluwarsa atau tidak terpakai dengan cara yang aman agar tidak mencemari lingkungan.

- Sumber: BPOM RI



MACAM-MACAM LOGO OBAT

1. OBAT BEBAS

Tanda Lingkaran Hijau dengan garis tepi warna hitam

Obat yang dapat dibeli secara bebas tanpa menggunakan resep dokter.

2. OBAT BEBAS TERBATAS

Tanda Lingkaran Biru dengan garis tepi warna hitam disertai dengan **Peringatan**

Obat yang dapat dibeli secara bebas tanpa menggunakan resep dokter namun memiliki Peringatan Khusus saat menggunakan.

3. OBAT KERAS

Tanda Lingkaran Merah dengan garis tepi warna hitam dan huruf K menyentuh tepi

Obat yang hanya dapat diperoleh dengan resep dokter.

4. OBAT NARKOTIKA

Tanda Palang Merah dengan lingkaran warna merah

Obat yang dapat menimbulkan adiksi atau ketergantungan.



PERINGATAN KHUSUS
OBAT BEBAS TERBATAS

P No. 1 Awas! Obat Keras Bacalah aturan memakainya	P No. 2 Awas! Obat Keras Hanya untuk kumur, jangan ditelan
P No. 3 Awas! Obat Keras Hanya untuk bagian luar tubuh	P No. 4 Awas! Obat Keras Hanya untuk dibakar
P No. 5 Awas! Obat Keras Tidak boleh ditelan	P No. 6 Awas! Obat Keras Obat wasir, jangan ditelan

- Sumber: BPOM RI

OBAT-OBAT TERTENTU (OOT)

YANG SERING DISALAHGUNAKAN

Obat-Obat Tertentu (OOT) adalah obat atau bahan obat yang dapat memengaruhi sistem saraf pusat dan berpotensi disalahgunakan. Penggunaan yang tidak sesuai aturan dapat menyebabkan ketergantungan serta perubahan perilaku.



JENIS OBAT YANG TERMASUK OOT

- TRAMADOL
- TRIHEKSIFENIDIL
- KLORPROMAZIN
- AMITRIPTILIN
- HALOPERIDOL
- KETAMIN NEW!
- DEKSTROMETROFAN

OBAT-OBATAN TERTENTU (OOT)

Peraturan Badan POM Nomor 12 Tahun 2025

Peraturan BPOM Nomor 12 Tahun 2025 diterbitkan untuk memperkuat pengawasan terhadap Obat-Obat Tertentu (OOT) yang berpotensi disalahgunakan. Melalui aturan ini, distribusi dan penyerahan obat diatur lebih ketat guna melindungi masyarakat serta memastikan penggunaan obat yang aman dan sesuai kebutuhan medis.

TUJUAN REGULASI

- **Melindungi masyarakat**
  Mencegah penyalahgunaan OOT yang berisiko bagi kesehatan.
- **Memperketat pengawasan**
  Mengatur distribusi dan penyerahan obat agar lebih terkendali.
- **Menjamin penggunaan yang tepat**
  Memastikan OOT digunakan sesuai kebutuhan medis.

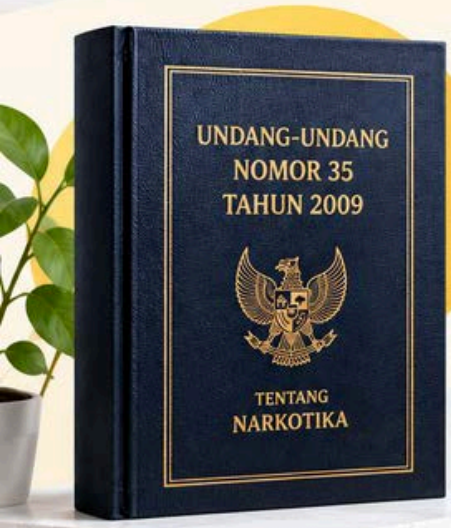


Selengkapnya dapat discan pada kode QR berikut ini...

- Sumber: BPOM RI

Apa itu Narkotika?

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman maupun bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat menyebabkan **penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri**, dan dapat menimbulkan **ketergantungan**.



Dasar Hukum

Pengaturan mengenai narkotika di Indonesia diatur dalam:

Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009
tentang Narkotika

Undang-undang ini mengatur segala hal terkait perencanaan, produksi, impor, ekspor, peredaran, penggunaan, hingga pengawasan narkotika untuk kepentingan pelayanan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta upaya pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaannya.

- Sumber: BPOM RI

Golongan Narkotika

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009, narkotika digolongkan menjadi **3 golongan**, yaitu:

Golongan I

Narkotika yang **hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi,** serta mempunyai potensi sangat tinggi mengakibatkan ketergantungan.

Contoh:



Opium



Heroin



Metamfetamina (shabu)

Golongan II

Narkotika yang **dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan,** serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan.

Contoh:



Morfin



Petidin



Fentanil

Golongan III

Narkotika yang **dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan,** serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan.

Contoh:



Kodein



Etil Morfin



Dihidrokodein

Penggolongan narkotika bertujuan untuk mengatur pemanfaatannya sesuai dengan tingkat risiko ketergantungan dan manfaat medisnya, serta mencegah penyalahgunaan.

- Sumber: BPOM RI

NOMOR IZIN EDAR PADA

OBAT



s.id/nieobat-bpomsofifi

Nomor Izin Edar terdiri dari 15 digit
Contoh: DBL123456789012

Digit Pertama

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

Digit Kedua

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

Digit Ketiga

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

- Sumber: BPOM RI

DAPATKAN OBAT HANYA DI SARANA BERIKUT :



Toko Obat



Apotek



Rumah Sakit/ Instalasi Farmasi Klinik/Puskesmas



Online

Untuk Online:

1. Hanya dapat diperoleh melalui sistem elektronik yang telah mendapatkan izin Penyelenggara Sistem Elektronik Farmasi (PSEF) dari Kementerian Kesehatan.
2. Dikecualikan untuk obat golongan Psikotropika, Prekursor, Obat-Obat Tertentu, Obat disfungsi ereksi, Sediaan injeksi selain insulin untuk penggunaan sendiri dan sediaan implan yang penggunaannya memerlukan bantuan tenaga kesehatan

- Sumber: BPOM RI



- Sumber: BPOM RI

Cara Cek di BPOM Mobile

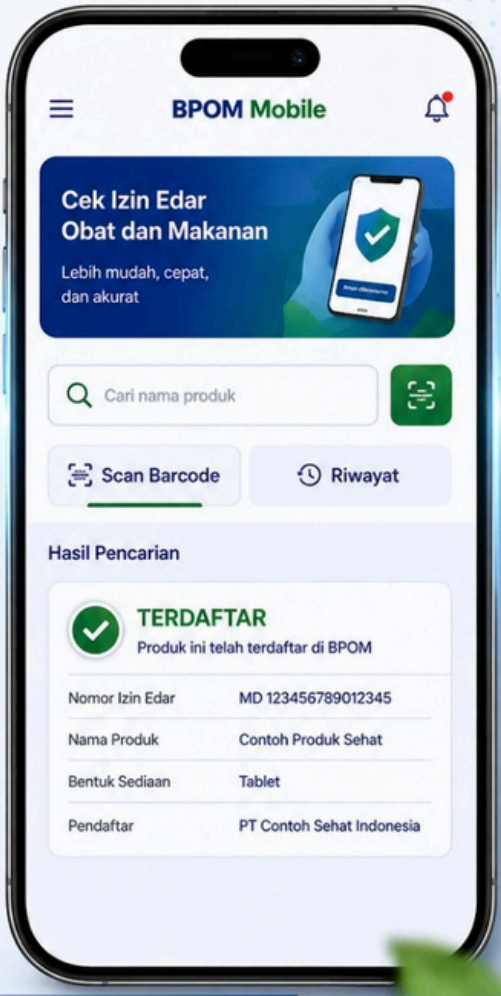
Cek izin edar obat dan makanan kini lebih mudah!

1. **Buka aplikasi BPOM Mobile**
   Pastikan aplikasi sudah terpasang di perangkat Anda.

2. **Scan barcode atau masukkan nama produk**
   Arahkan kamera ke barcode atau ketik nama produk pada kolom pencarian.

3. **Lihat status izin edar**
   Informasi produk akan ditampilkan, termasuk status izin edar.

Cek cepat, praktis, dan akurat



- Sumber: BPOM RI

Hal yang Perlu Diperhatikan ketika Membeli Obat secara Online





01 Obat **wajib memiliki izin edar** serta memenuhi persyaratan cara pembuatan dan distribusi obat yang baik sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.



02 Pastikan **penyedia penjualan obat *online*** dapat memberikan **pelayanan informasi Obat** sesuai dengan label dan memiliki fungsi komunikasi *realtime* antara pasien dengan apoteker.



03 Jika yang dibeli merupakan **obat keras harus menggunakan resep dokter**. Resep tersebut dapat ditulis secara **elektronik** atau **manual** dengan mengunggah resep ke dalam sistem **elektronik**. Selain itu, pasien juga wajib menyerahkan resep aslinya ke Apotek atau PSEF yang melaksanakan penjualan obat secara *online*.

- Sumber: BPOM RI

OBAT ONLINE

ada Obat-Obat yang dilarang diedarkan secara *online*, yaitu



1. 

   Obat keras yang termasuk dalam obat-obat tertentu sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan

2. 

   Obat yang mengandung **prekursor farmasi**

3. 

   Obat untuk **disfungsi ereksi**

4. 

   Sediaan **injeksi** selain insulin untuk penggunaan sendiri

5. 

   Sediaan **implan** yang penggunaannya memerlukan bantuan tenaga kesehatan

6. 

   Obat yang termasuk dalam golongan **Narkotika dan Psikotropika**

- Sumber: BPOM RI

Ingat Cek KLIK !

Sebelum Membeli Produk!



Pastikan Kemasan Produk Dalam Keadaan Baik



Baca Informasi Produk Yang Tertera Pada Label



Pastikan Produk Memiliki Izin Edar Dari BPOM



Pastikan Belum Melewati Tanggal Kedaluwarsa

Belanja Aman? Cek KLIK dulu!
Pastikan produkmu aman, legal, dan terpercaya dari BPOM!
1. Cek Kemasan,
2. Cek Label,
3. Cek Izin Edar,
4. Cek Kedaluwarsa

cekKLIK

s.id/Cek-KLIK

- Sumber: BPOM RI

KONSUMSI OBAT

The First Step to Safe Medicines

Langkah Pertama Konsumsi Obat



Minum Obat Sesuai Aturan

1 Sehari **3 x 1** tablet



Obat diminum **3 kali** dalam sehari

sebanyak **1 tablet**

diminum tiap **8 jam**

2 Sehari **2 x 2** kapsul



Obat diminum **2 kali** dalam sehari

sebanyak **2 kapsul**

diminum tiap **12 jam**

3 Sehari **1 x 1** sendok teh



Obat diminum hanya **1 kali** dalam sehari

sebanyak **1 sendok teh**

Ingat gunakan takaran yang sesuai



Sesudah makan:

Obat diminum 5-10 menit sesudah makan

Sebelum makan:

Obat harus diminum 1/2-1 jam sebelum makan atau 2 jam sesudah makan (saat perut kosong)

Minum obat harus sesuai interval waktu, tidak sesuai jam makan ya

Obat membawa manfaat, namun juga berpotensi menimbulkan efek samping, jadi pastikan selalu mengikuti aturan pakainya.

- Sumber: BPOM RI

PANDUAN CERDAS P3K & SWAMEDIKASI DIRUMAH



BATUK PILEK

OBAT :

Batuk: Guanifesin Ambroxol,OBH

Pilek : CTM

TIPS

- Perbanyak minum air mineral
- Istirahat yang cukup
- Gunakan Masker





DEMAM DAN NYERI

OBAT :

- Pertama :Paracetamol (Paling aman)
- Kedua: Ibuprofen (Jika nyeri hebat / radang di minum sesudah makan , Hati -hati pada riwayat alergi obat

TIPS

- Kompres air hangat
- Gunakan baju tipis
- Pantau suhu berkala





DIARE

OBAT :

- Utama: ORALIT (Pengganti cairan yang hilang)
- Wajlb: ZINC (Minum 10 hari walaupun diare sudah berhenti)
- Pendukung Attapullgite
- (memadatkan tinja)

TIPS

- Lanjutkan ASI pada bayi, perbanyak minum alr putih, Hindari makanan pedas & santan



LUKA RINGAN

- Langkah: Bersihkan dengen Air mengalir/NaCL 0,9%
- Obati :Antiseptik Tutup Plester atau Kain kasa Jika perlu

TIPS

- Jangan gunakan pasta gigi atau Kopi pada luka



!! KAPAN HARUS KE DOKTER ?

- Sesak Nafas ,Demam > 3 harl
- Muncul tanda (mulai lemas, mata Cekung. Tidak mau makan
- Luka bernanah Perdarahan sulit berhenti



ANTIBIOTIK DAN ANTIMIKROBA



Antibiotik adalah obat khusus untuk melawan bakteri penyebab penyakit.

KAPAN BUTUH ANTIBIOTIK?



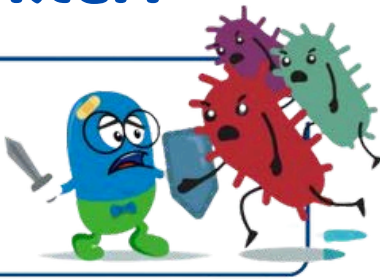


Tidak semua penyakit perlu antibiotik. Misalnya, jika kita flu atau demam karena virus, antibiotik tidak akan membantu. **Antibiotik khusus untuk penyakit yang disebabkan oleh bakteri**, seperti batuk akibat bronkitis, infeksi saluran kemih, atau demam tifoid.

STOP Penggunaan Antimikroba Tanpa Resep Dokter!

APA ITU RESISTENSI ANTIMIKROBA?

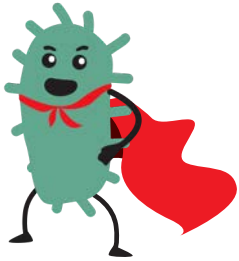
Berkurangnya kemampuan antimikroba untuk membunuh atau menghambat perkembangan mikroba (bakteri, virus, jamur, dan parasite) yang menyebabkan penyakit



s.id/AMR-bpomsofifi



Bakteri, jamur, parasit

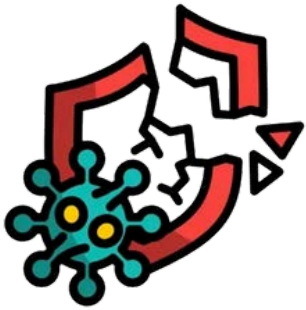


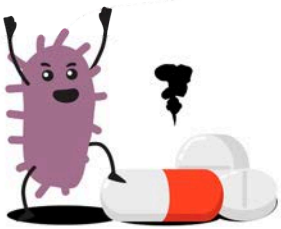
Kebal terhadap obat antimikroba

Tidak dapat terbunuh

Penyakit infeksi sulit untuk diobati

Meningkatkan risiko penyebaran penyakit, peningkatan keparahan penyakit, dan kematian.



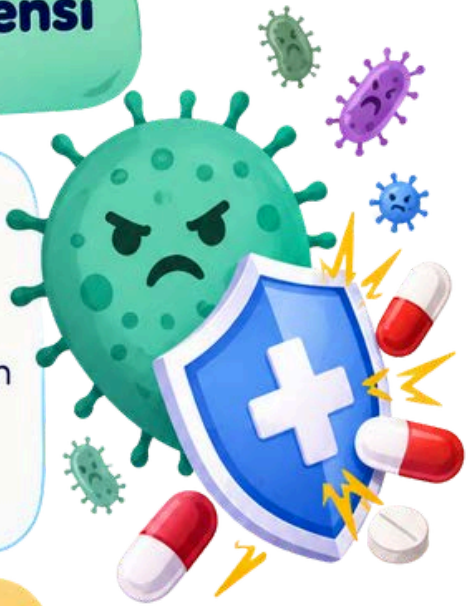


Penyakit karena mikroba resisten akan memicu penggunaan antimikroba dengan dosis lebih tinggi

ANTIBIOTIK DAN ANTIMIKROBA

B Bahaya Resistensi Antimikroba

Resistensi antimikroba menyebabkan penyakit sulit diobati, sehingga dapat meningkatkan risiko kematian terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak, lansia, dan individu dengan penurunan fungsi imun.



C Cara Mikroba Menjadi Resisten

Penggunaan antibiotik atau antimikroba yang **berlebihan dan/atau tidak sesuai** dengan ketentuan dapat menyebabkan mikroba mengalami mutasi dan menjadi lebih resistan terhadap obat tersebut di kemudian hari.



- Sumber: BPOM RI

4T Cara Mencegah Resistensi Antimikroba



1. **Tidak** membeli antimikroba tanpa resep dokter
2. **Teruskan** mengonsumsi antibiotik yang diresepkan dokter sampai **habis** meskipun keadaan sudah membaik
3. **Tidak** membuang antimikroba yang sudah rusak atau kedaluwarsa dengan sembarangan
4. **Tegur** dan laporkan bila ada apotek atau toko obat yang menjual antimikroba tanpa resep dokter



"Bersama kita lawan resistensi antimikroba menuju generasi sehat dan bangsa yang hebat.

- Sumber: BPOM RI

Panduan Pelaporan
MESO Apotek
(Monitoring Efek Samping Obat)

sesuai Permenkes No. 73/2016 & PerBPOM No.4/2026



Akses e-meso dapat discan pada kode QR berikut ini...

- Sumber: BPOM RI

MESO

Informasi yang perlu disiapkan sebelum melapor :

informasi Wajib :

Nama obat yang dicurigai (nama dagang/generik, kekuatan, bentuk sediaan), deskripsi reaksi / ESO yang terjadi, waktu mulai terjadinya reaksi (berapa lama setelah minum obat) dan tindakan yang diambil (dihentikan, pengurangan dosis, dsb)

informasi Pendukung :

Data pasien (jenis kelamin, usia, BB), indikasi penggunaan obat, dosis dan cara penggunaannya, obat-obat lain yang sedang digunakan (untuk evaluasi interaksi), riwayat penyakit dan kondisi pasien, apakah reaksi berkurang setelah obat dihentikan dan apakah reaksi muncul kembali saat obat diminum lagi

Note :

Perhatian khusus juga diberikan **pada obat "baru"** (min. 5 tahun setelah izin edar di setujui), **obat yang dalam studi pemantauan tambahan** dan obat yang digunakan dalam **kondisi kehamilan / dalam situasi khusus** seperti vaksinasi

Selengkapnya dapat discan pada kode QR berikut ini...

Kriteria Pasien Prioritas MESO

sesuai Permenkes No.73/2016 :

1. Anak-anak, lanjut usia, ibu hamil, dan ibu menyusui
2. Pasien yang menerima lima jenis obat atau lebih (polifarmasi)
3. Pasien dengan multidiagnosis
4. Pasien dengan gangguan fungsi ginjal atau hati
5. Pasien yang menerima obat dengan indeks terapi sempit
6. Pasien yang menggunakan obat yang diketahui sering menyebabkan reaksi merugikan

Dokumentasi MESO di Apotek

Pastikan Apotek memiliki dokumentasi internal untuk kepatuhan terhadap standar pelayanan kefarmasian dan kelengkapan data pelaporan bulanan SIMONA

Dokumen yang perlu tersimpan di Apotek :

- Formulir MESO yang sudah diisi (Formulir 1 Permenkes 73/2016)
- Catatan tindak lanjut yang diberikan kepada pasien
- Bukti pelaporan ke e-MESO (nomor laporan atau screenshot konfirmasi)
- Catatan komunikasi dengan dokter jika ada tindak lanjut klinis yang diperlukan

3 Tahapan Kegiatan MESO di Apotek

1 Identifikasi

Apoteker mengindentifikasi berdasarkan kriteria dan memperhatikan setiap keluhan yang mungkin berkaitan dengan penggunaan obat.

Beberapa pertanyaan untuk membantu identifikasi :

- Apakah ada gejala baru yang muncul setelah mulai minum obat ini?
- Apakah ada reaksi yang tidak biasa ?
- Apa keluhan yang dirasakan berhubungan dengan waktu minum obat?

2 Dokumentasi

ESO yang teridentifikasi **harus** di **dokumentasikan menggunakan Formulir MESO** (sesuai permenkes No. 73/2016).

Dokumen ini juga menjadi data untuk pelaporan SIMONA kemenkes.

3 Pelaporan e-MESO BPOM

Laporan dugaan ESO dikirimkan ke pusat MESO Nasional melalui sistem e-Meso (https://e-meso.pom.go.id) / dalam kondisi tertentu langsung ke pabrik obat yang bersangkutan.

- Sumber: BPOM RI

Sahabat BPOM

s.id/wa-bpomsofifi

s.id/SP4N-Lapor

Menemukan produk obat dan makanan ilegal?

Hubungi kami melalui:

@bpom.sofifi

Balai POM di Sofifi

@Bpom Sofifi

082220000538

sofifi.pom.go.id

Balai POM di Sofifi

bpom_sofifi@pom.go.id

1500533 HALOBPOM

Sampaikan juga Aspirasi dan Pengaduan anda melalui:

LAPOR!

Sistem Pengelolaan Pengaduan Pelayanan Publik Nasional



• Sumber: Balai POM di Sofifi

Jangan mudah percaya dengan informasi yang diterima, kata dia, kata teman, kata orang, katanya..katanya..katanya...

Bukan Kata Orang,

Pastikan KataBPOM



1500533 HALOBPOM

@bpom.sofifi | Balai POM di Sofifi | @bpomsofifi | sofifi.pom.go.id

@Bpom Sofifi | Balai POM di Sofifi | 082220000538 | bpom_sofifi@pom.go.id