

# KLIK POM

Merdeka dari Produk Obat dan Makanan Ilegal



# Salam Redaksi

## Salam Perubahan!

Semangat Kemerdekaan bukan hanya tentang bebas dari penjajahan, tetapi juga tentang kebebasan dalam arti yang lebih luas, termasuk bebas dari ancaman obat dan makanan ilegal yang dapat merugikan kesehatan masyarakat.

Sebagai *Agent of Change*, kami percaya bahwa perubahan menuju Indonesia yang lebih sehat dimulai dari kesadaran bersama. Setiap produk Obat dan Makanan yang kita konsumsi harus aman, bermutu, dan memiliki izin edar resmi. Inilah wujud nyata kemerdekaan bagi masyarakat: merdeka dari rasa khawatir, merdeka dari produk berisiko, dan merdeka untuk hidup lebih sehat.

Melalui edisi ketiga Majalah KLIK POM ini, kami mengangkat tema “Merdeka dari Produk Obat dan Makanan Ilegal”. Di dalamnya, pembaca akan menemukan beragam informasi, mulai dari tips memilih produk Obat dan Makanan yang aman, berita tentang pengawasan Obat dan Makanan, serta kisah BPOM Runner yang akan berlaga di Pornas 2025.

Harapan kami, majalah ini dapat menjadi inspirasi sekaligus panduan sederhana bagi masyarakat untuk lebih waspada, lebih peduli, dan lebih berani berkata tidak pada produk ilegal. Karena menjaga keamanan obat dan makanan merupakan tanggung jawab bersama.

Selamat membaca, dan mari kita rayakan kemerdekaan dengan langkah nyata: hidup sehat, merdeka dari produk ilegal!

Salam perubahan,

Oktiana Dwi Astuti  
Koordinator *Agent of Change* - BBPOM di Yogyakarta



Akses Majalah  
KLIK POM digital



[s.id/redaksiklikpom](https://s.id/redaksiklikpom)

VOLUME 3/2025  
SEPTEMBER 2025

EDISI 3 : MERDEKA DARI PRODUK OBAT  
DAN MAKANAN ILEGAL  
ISSN 3089 - 9524

# Redaksi

Pengarah :  
Bagus Heri Purnomo

Pemimpin Redaksi:  
Puspita Dewi Fortuna

Redaktur:  
Lisana Fajarwati  
Zwista Dimas Haryanto

Komikus:  
Fajar Ruli Denisetiawan

Sekretaris:  
Dian Wahyuni Rahayu

Kontributor:  
Rifky Rasyid  
Wulandari  
Rossy Hertati  
Hafifah Ernawati

Model Cover :  
Dhirgam Naufal

Email redaksi:  
redaksi.klikpom@gmail.com

Alamat:  
Kantor BBPOM di Yogyakarta,  
Jalan Tompeyan I, Tegalrejo,  
Yogyakarta  
55244

# Features



**04** Steroid Anabolik  
Dari Gym ke Ruang Hukum

**06** Memahami Terapi Stem Cell:  
Manfaat, Regulasi, dan Tips Memilih  
Klinik Aman

**07** Merdeka dari Cokelat Berbahaya



**09** Rebranding ABSO:  
Gerakan Baru Buang Sampah Obat  
dengan Benar

Bagaimana cara membuang sampah obat dengan benar? Simak dalam artikel ini.

**11** Santan Prima: Menjembatani Keamanan  
Pangan yang Inklusif untuk Semua Kalangan

Keamanan Pangan adalah hak semua orang. Simak upaya BBPOM di Yogyakarta dalam memberikan layanan yang inklusif untuk semua kalangan!

**10** Gendar Aman

Kriuk kriuk, nikmati gendar tanpa khawatir bahan berbahaya



**13** Cek KLIK:  
Skin care

Glowing boleh, tapi ingat Cek KLIK sebelum pakai ya!

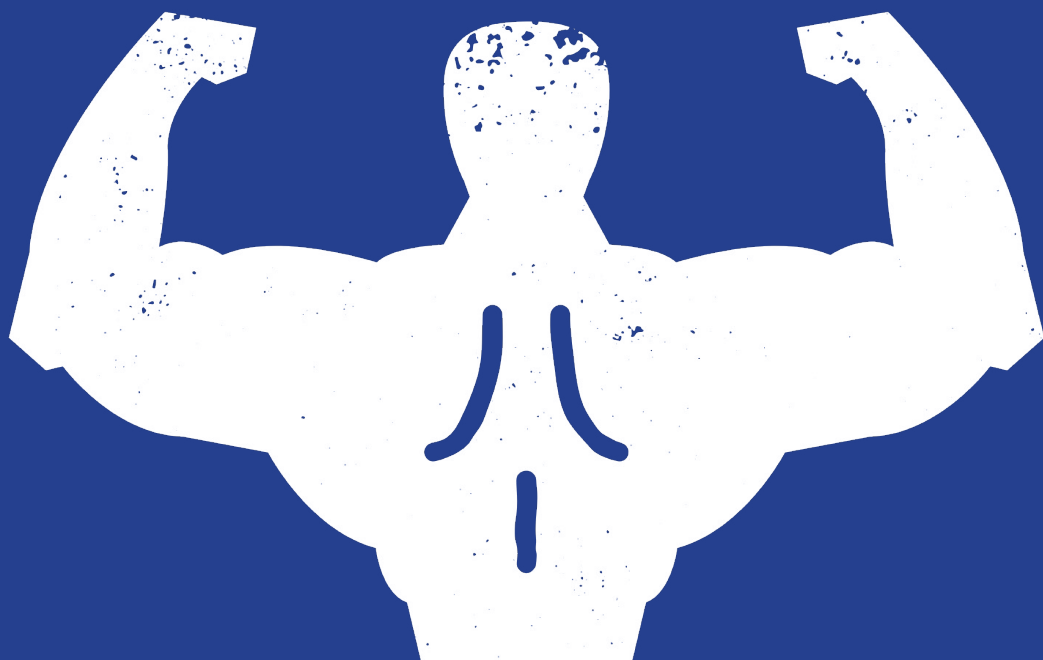


**15** Lima Tips memilih  
Kosmetik aman

Sebelum *check out* kosmetik, simak tips ini ya, Sobat Klik!

**16** Jejak Jamu :  
Param Kocok

Apa saja manfaat param kocok? Simak dalam artikel ini



# Steroid Anabolik Dari Gym ke Ruang Hukum

► Penulis: Zwista Dimas Haryanto

**P**ada penghujung 2024, publik dikejutkan oleh kabar duka dari dunia binaraga nasional. Atlet Achmad Ghadavi meninggal setelah didiagnosis menderita kanker tiroid ganas, yang diduga kuat terkait penyalahgunaan *Anabolic-Androgenic Steroids* (AAS). Tragedi ini seakan menjadi puncak dari fenomena penyalahgunaan steroid yang sudah lama menghantui dunia olahraga.

Sebelumnya, di PON 2021 Papua, tercatat empat dari lima kasus doping berasal dari cabang binaraga. Tren ini berlanjut di PON 2024 Aceh-Sumut, di mana laporan awal menemukan sembilan atlet binaraga positif AAS, melampaui catatan PON 2016 yang mencatat delapan atlet dengan kasus serupa.

### Apa itu *Anabolic-Androgenic Steroids* (AAS)?

*Anabolic-Androgenic Steroids* (AAS) adalah senyawa sintesis yang menyerupai hormon testosteron dengan dua efek utama: anabolik (meningkatkan pertumbuhan otot dan tulang) dan androgenik (mengembangkan karakteristik seksual pria). Secara medis, AAS memang digunakan dalam kondisi tertentu, seperti pubertas terlambat, kehilangan massa otot akibat penyakit kronis, atau terapi pengganti testosteron. Namun, karena berisiko tinggi disalahgunakan, AAS termasuk obat keras yang hanya boleh digunakan dengan pengawasan dokter.

### Tren dan modus peredaran

Secara global, 1–5% populasi diperkirakan pernah menyalahgunakan AAS, didominasi pria berusia 20–30 tahun yang aktif di gym. Di Indonesia, tren serupa terlihat. Studi menunjukkan 70% pengguna memulai karena rekomendasi pelatih atau teman, dengan pola siklus 4–8 minggu.

Produk ilegal AAS banyak beredar di media sosial dan *e-commerce*. *Influencer* kerap mempromosikan, bahkan ada konten yang memberikan tutorial penyuntikan mandiri. Untuk menghindari pengawasan, penjual menyamarkan kategori atau deskripsi produk.

### Harga mahal bagi tubuh

Bagi pengguna muda, steroid bisa menekan produksi hormon alami. Akibatnya, sebagian terpaksa menjalani terapi pengganti testosteron seumur hidup. Risiko lainnya tidak kalah serius: kanker, stroke, serangan jantung, hingga kematian mendadak.

### Penegakan hukum: sudah ada payung yuridis

Indonesia telah memiliki UU No. 17/2023 tentang Kesehatan. Pasal 435 menjerat siapa pun yang memproduksi atau mengedarkan sediaan farmasi tanpa memenuhi standar keamanan dan mutu. Pasal 436 mengatur sanksi bagi mereka yang melakukan praktik kefarmasian tanpa keahlian dan kewenangan. Artinya, bukan hanya atlet, tetapi juga penjual, distributor, hingga *influencer* yang mempromosikan bisa diproses hukum.

Penegakan hukum yang efektif butuh kolaborasi: Badan POM, IADO, serta organisasi olahraga seperti KONI dan PBFI. Tindak lanjut tidak cukup berhenti pada atlet, tetapi juga harus menasar jaringan pengedar. Di sisi lain, edukasi kepada masyarakat harus terus digencarkan agar generasi muda memahami risikonya dan tidak mudah tergoda jalan pintas berbahaya.



# Memahami Terapi *Stem Cell*: Manfaat, Regulasi, dan Tips Memilih Klinik Aman

► Penulis: Rossy Hertati, Hafifah Ernawati, dan Rifki Rasyid

Terapi *stem cell* atau sel punca menjadi harapan baru bagi pengobatan penyakit degeneratif. Sel punca adalah sel khusus yang mampu memperbaiki diri dan berubah menjadi berbagai jenis sel dalam tubuh. Sifat inilah yang membuatnya potensial untuk mengganti atau memperbaiki sel dan jaringan yang rusak, misalnya pada kanker darah, gangguan imun, hingga penyakit degeneratif.

Meski menjanjikan, terapi ini harus dijalankan secara aman. Badan POM melalui Peraturan BPOM Nomor 8 Tahun 2025 tentang Pedoman Terapi *Advanced* telah menetapkan standar ketat mulai dari penelitian, produksi, uji klinis, hingga pemantauan efek samping setelah pemasaran. Produk terapi berbasis sel yang mengalami manipulasi melebihi minimal atau digunakan untuk tujuan non-homolog wajib memiliki izin edar BPOM dan memenuhi persyaratan mutu, non-klinik, dan klinik sebagaimana produk bioteknologi lainnya.

Selain itu, klinik penyedia terapi *stem cell* wajib memiliki sertifikat Cara Pem-

buatan Obat yang Baik (CPOB) serta izin operasional dari Kementerian Kesehatan sesuai PMK No. 32/2018. Saat ini, beberapa fasilitas telah tersertifikasi, seperti Prodia StemCell (ProSTEM), Bifarma Adiluhung, Daewoong Biologics Indonesia, dan RS Cipto Mangunkusumo. Klinik ilegal dapat dikenakan sanksi pidana hingga 12 tahun penjara atau denda Rp 5 miliar sesuai UU Kesehatan No. 17/2023.

Masyarakat disarankan memeriksa izin klinik, sertifikasi BPOM untuk produk yang digunakan, rekam jejak dokter, serta prosedur yang transparan sebelum menjalani terapi. Terapi sebaiknya dilakukan oleh tenaga medis berkompeteren agar risiko dan komplikasi dapat ditangani dengan tepat.

Jika dijalankan sesuai aturan, terapi *stem cell* berpotensi menjadi terobosan besar di bidang pengobatan regeneratif di Indonesia. Namun, kewaspadaan publik terhadap iklan berlebihan dan klinik ilegal tetap menjadi kunci agar manfaat besar terapi ini tidak berubah menjadi ancaman bagi keselamatan pasien.





# Merdeka dari Cokelat Berbahaya

► Penulis: Rifki Rasyid

**Halo, Sobat Klik!**

**B**ayangkan, sore hari yang mendung, kamu duduk sambil menikmati sepotong cokelat favorit. Manisnya bikin hati hangat, suasana jadi lebih ceria. Cokelat memang punya daya tarik luar biasa. Tapi, siapa sangka di balik manisnya cokelat, ada ancaman berbahaya yang diam-diam mengintai?

Belakangan ini, ada oknum nakal yang menjadikan cokelat sebagai “kendaraan” untuk menjual obat keras secara ilegal. Mereka menambahkan bahan berbahaya seperti Sildenafil atau Sibutramine, lalu mengklaim produk tersebut dapat meningkatkan stamina seketika atau menurunkan berat badan dalam waktu singkat. Kedengarannya menarik, tapi sebenarnya itu **jebakan**.

Cokelat berisi obat keras bukan sekadar menipu, tapi juga bisa membahayakan jiwa. Efeknya bukan main-main: **gangguan jantung, stroke, kerusakan hati dan ginjal, bahkan ada risiko kematian mendadak**. Lebih parahnya lagi, produk dimas rapi dengan label yang meyakinkan

dan seolah-olah legal. Dijual lewat media sosial atau toko *online*, produknya laris karena iming-iming “khasiat ajaib”.

Sobat Klik, inilah saatnya kita harus cerdas. Jangan mudah tergoda janji manis yang terdengar terlalu indah untuk jadi kenyataan. Ingat, cokelat asli seharusnya cukup bikin bahagia dengan rasa manisnya, bukan dengan campuran zat berbahaya yang merusak tubuh.

**Lalu apa yang bisa kita lakukan?**

Caranya sederhana: selalu cek izin edar BPOM, jangan segan melaporkan produk mencurigakan, dan pastikan kita membeli dari sumber resmi. Dengan begitu, kita bisa menikmati cokelat tanpa rasa waswas.

Merdeka sejati seharusnya bukan hanya dirayakan tiap bulan Agustus, Sobat Klik. Merdeka juga berarti bebas dari produk ilegal yang mengancam kesehatan. Jadi, mari kita jaga diri, keluarga, dan orang-orang tercinta. Biarkan cokelat tetap jadi simbol kebahagiaan, bukan ancaman tersembunyi.



# Angkat Isu Dampak Penyalahgunaan OOT terhadap Kesehatan Mental, BBPOM di Yogyakarta Torehkan Prestasi

**T**im penulis BBPOM di Yogyakarta berhasil menembus Top 10 *Call for Paper* Bapperida DIY 2025 melalui karya ilmiah berjudul “Penyalahgunaan Obat-obatan Tertentu (OOT) dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda”. Tim ini terdiri dari Bagus Heri Purnomo, Rossy Hertati, Zwista Dimas Haryanto, dan Rosayuvita.

Penelitian ini lahir dari keprihatinan atas meningkatnya kasus penyalahgunaan OOT di Yogyakarta sejak 2022, yang kerap dikaitkan dengan fenomena kejahatan jalanan klitih.

Menurut Kepala BBPOM di Yogyakarta sekaligus salah satu penulis, penyalahgunaan OOT dapat memicu perilaku berisiko karena memengaruhi pola tidur dan fungsi psikologis. “Pengguna cenderung aktif di malam hari, mengalami gangguan fokus, hingga delusi dan halusinasi. Kondisi ini dapat memicu tindak kriminal,” jelasnya.

Tim menekankan perlunya penanganan segera melalui kolaborasi lintas sektor, melibatkan Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, dan BPOM. Upaya ini difokuskan pada edukasi dan pengawasan terhadap kelompok rentan, terutama pelajar, serta pekerja sektor malam seperti kurir dan penjaga restoran 24 jam.

“Jika tidak ditangani, OOT dapat menimbulkan adiksi, merusak fokus belajar, bahkan mengikis masa depan remaja,” tegas Zwista Dimas Haryanto.

Sebagai pesan bagi generasi muda, Bagus Heri Purnomo menyampaikan pentingnya komunikasi dengan keluarga dan penguatan spiritual. “Bicarakan masalah dengan keluarga, jangan mencari pelarian lewat obat-obatan,” ujarnya.

BBPOM di Yogyakarta menegaskan bahwa capaian ini tidak berhenti pada publikasi ilmiah. “Kami ingin mendorong kerja sama lintas sektor untuk menyusun kebijakan strategis agar pengawasan lebih efektif,” ungkap perwakilan tim.

Mereka juga mengajak rekan sejawat di lingkungan BBPOM untuk terus mengasah kemampuan menulis ilmiah. “Hasil pengawasan akan lebih bermanfaat bila dipublikasikan, sehingga menjadi masukan bagi publik dan pengambil kebijakan,” tambahnya.

Keberhasilan ini menegaskan peran riset berbasis pengawasan BBPOM di Yogyakarta dalam mendukung kebijakan daerah demi melindungi generasi muda dari ancaman penyalahgunaan OOT.



## Rebranding ABSO: Gerakan Baru Buang Sampah Obat dengan Benar

Balai Besar POM di Yogyakarta kembali menghadirkan Program **Ayo Buang Sampah Obat dengan Benar (ABSO)** dengan wajah baru. Diluncurkan pertama kali pada 2019, program ini kini hadir lebih segar dan siap mengajak masyarakat DIY untuk lebih peduli membuang obat yang tidak terpakai atau kedaluwarsa dengan cara yang aman dan tepat.

Lewat *rebranding* ini, ABSO dijalankan melalui dua jalur. Pertama, mekanisme mandiri yang melibatkan sebanyak lebih dari 120 apotek dan rumah sakit di DIY. Kedua, mekanisme pembiayaan CSR yang didukung industri farmasi, di antaranya PT Berlico dan PT Odixa melalui GP Farmasi DIY, agar semakin banyak masyarakat yang bisa ikut berpartisipasi.

Obat-obat bekas yang terkumpul di fasilitas kesehatan akan didata oleh Ikatan Apoteker Indonesia (IAI), lalu dimusnahkan secara berkala dengan disaksikan oleh BBPOM di Yogyakarta dan IAI. Kegiatan ini juga rutin dievaluasi setiap enam bulan untuk memastikan program berjalan efektif dan berkelanjutan.

Kepala BBPOM di Yogyakarta menegaskan, sampah obat tidak boleh dianggap sepele karena bisa menjadi ancaman bagi kesehatan dan lingkungan jika dibuang sembarangan. *Rebranding* ABSO bukan sekadar perubahan tampilan, tetapi ajakan untuk bergerak bersama. Dengan membuang obat di tempat yang benar, kita ikut melindungi keluarga, menjaga lingkungan, dan memberi contoh baik bagi generasi mendatang.



# Gendarku Bebas Boraks

► Penulis: Wulandari

Halo, Sobat Klik!

**S**iapa yang tak kenal gendar? Kudapan tradisional khas Yogyakarta ini hadir dalam bentuk kerupuk gendar atau puli yang gurih dan renyah. Terbuat dari nasi atau beras, gendar sudah lama jadi bagian dari warisan kuliner kita. Sayangnya, di balik kenikmatannya, masih ada praktik lama yang bisa membahayakan kesehatan: penggunaan bleng yang mengandung boraks.

## Kenapa Boraks Berbahaya?

Boraks sebetulnya bukan bahan pangan, melainkan bahan kimia untuk industri kaca, keramik, hingga deterjen. Bentuknya serbuk putih tak berbau, mudah larut dalam air, dan sering disalahgunakan karena membuat makanan lebih kenyal, awet, dan mudah diiris.

Padahal, sekali masuk ke tubuh, boraks bisa menimbulkan dampak serius seperti pusing, muntah, diare, kejang perut, hingga kerusakan ginjal. Dalam jangka panjang, boraks dapat menumpuk di hati, otak, ginjal, dan bisa memicu kanker. Ngeri, kan Sobat Klik?

Tak perlu khawatir, ternyata boraks bisa diganti dengan bahan yang aman kok! Tradisi boleh dijaga, tapi kesehatan jangan dikorbankan. Ada banyak alternatif aman untuk mengganti boraks dalam gendar, di antaranya: tepung tapioka, soda kue (*baking soda*), STPP (*Sodium Tri Poly Phosphate*), air merang, air kapur, maupun serbuk rumput laut/karagenan. Bahan-bahan ini tidak hanya aman, tapi juga mudah didapat, bahkan sebagian sudah akrab di dapur kita.

## Komitmen BBPOM Yogyakarta

Melalui program Inovasi Aksi Geber (Gendarku Bebas Boraks), BBPOM di Yogyakarta aktif mengedukasi masyarakat dan pelaku usaha tentang bahaya boraks sekaligus memperkenalkan penggantinya. Ada kader Geber, video, infografis, hingga poster yang disebarluaskan agar pesan ini sampai ke semua kalangan.

Menghargai tradisi tak harus mengorbankan kesehatan. Mari bersama-sama menjaga warisan kuliner tetap lezat, autentik, dan aman untuk generasi mendatang.



# Santan Prima: Menjembatani Keamanan Pangan yang Inklusif untuk Semua Kalangan

► Penulis: Wulandari

**K**eamanan pangan adalah hak setiap orang, tanpa terkecuali. Dari keyakinan inilah, BBPOM di Yogyakarta menghadirkan inovasi Santan Prima (Sambangan Kelompok Rentan untuk Pelayanan Prima), yang membawa semangat inklusi ke tengah masyarakat.

Program ini pertama kali hadir di Sekolah Luar Biasa (SLB) pada 2023 dengan tema “Memilih Makanan Sehat dan Aman.” Tidak hanya berbagi materi di kelas, tim dari BBPOM juga mengajak murid dan guru menyaksikan langsung proses uji sampel jajanan sekolah untuk mendeteksi bahan berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamin B, dan *methanyl yellow*. Anak-anak yang biasanya hanya menjadi penonton kini ikut memahami cara mengenali makanan berisiko dengan cara yang sederhana dan menyenangkan.

Cerita Santan Prima tidak berhenti di sana. Program ini menjangkau Kelompok Difabel Kalurahan (KDK) melalui kerja sama dengan SIGAB Indonesia DIY dan berbagai komunitas difabel. Para pelaku usaha penyandang disabilitas diberi pembekalan tentang cara memproduksi pangan yang aman dan

proses perizinan produk. Mereka tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga berdaya sebagai produsen pangan yang aman dan berkualitas.

Santan Prima dijalankan dengan dua pendekatan yang fleksibel yaitu proaktif, di mana komunitas rentan dapat mengajukan permintaan layanan sendiri, dan jemput bola, saat BBPOM datang langsung ke lokasi untuk memberikan edukasi. Semua materi disajikan dengan format yang ramah disabilitas melalui audio, visual dengan teks yang jelas, hingga melibatkan penyandang disabilitas secara langsung agar pesan yang disampaikan bisa diterima oleh semua orang.

Melalui Santan Prima, BBPOM di Yogyakarta ingin menunjukkan bahwa keamanan pangan tidak mengenal batas. Setiap kunjungan, setiap kegiatan edukasi, menjadi jembatan yang mendekatkan masyarakat pada pangan yang lebih aman dan sehat. Bersama kelompok rentan, langkah kecil ini diharapkan membawa perubahan besar: konsumen yang lebih cerdas dan lingkungan pangan yang inklusif bagi semua kalangan.





# GENDAR AMAN

Renyah, gurih, dengan tekstur kriuk-kriuk yang bikin nagih, siapa yang bisa menolak kelezatan gendar? Kini, gendar yang aman tanpa boraks juga bisa loh dibuat sendiri di rumah dengan cara yang mudah dan praktis!

Simak bahan-bahan pengganti boraks untuk gendar berikut

## Informasi Gizi

Ukuran Porsi 100 gram (g)

	Per porsi
<b>Energi</b>	<b>1704 kJ</b> 407 kkal
<b>Lemak</b>	<b>28,39g</b>
Lemak Jenuh	2,137g
Lemak tak Jenuh Ganda	8,599g
Lemak tak Jenuh Tunggal	16,351g
Kolesterol	0mg
<b>Protein</b>	<b>7,17g</b>
<b>Karbohidrat</b>	<b>32,14g</b>
Serat	1,8g
Gula	2,66g
Sodium	223mg
Kalium	311mg

sumber: www.fatsecret.id

1

Kanji: 1 ons atau 7 sdm munjung

2

Soda Kue: 2 sendok teh peres

3

STPP: Seujung sendok teh atau sekitar 70 mg (batas maksimum 12 mg/kg makanan)

4

Air Kapur: 200 ml (perbandingan nasi:air kapur = 5:1)

5

Air Merang: 40 ml atau 4 sdm (dengan konsentrasi 3%)

6

Serbuk rumput laut: 5 gr dalam 100 ml air (konsentrasi 5%)

## Stay Healthy

Agar tetap sehat, berikut olahraga yang dapat membakar kalori setara lima keping gendar ≈ 25 g



15 menit



13 menit



20 menit



10 menit



Mulai hari dengan aman dan percaya diri, jangan lupa Cek KLIK sebelum pakai krim pagi favoritmu!

Cek izin edarnya, scan QR Code dengan aplikasi BPOM Mobile!

Pastikan kemasan tidak rusak, penyok, atau bocor

Jangan lupa cek komposisinya, untuk memastikan tidak ada bahan yang dapat menimbulkan alergi

Pastikan kosmetikmu belum kedaluwarsa sebelum dipakai!



Ingredients:  
Water,  
Niacinamide,  
Glycerin, Betaine,  
Butylene Glycol,  
Biosaccharide Gum-1,  
Dimethicone,  
Cyclopentasiloxane,  
Carbomer,  
Cyclohexasiloxane,  
Bisabolol,  
Aminomethyl  
Propanol, Sodium  
Polyacrylate,  
Xanthan Gum,  
Disodium EDTA,  
Sodium

# BPOM Runner: Kisah Igam Menembus Pornas 2025

Dhirgham Naufal, yang akrab disapa Igam, membawa kebanggaan bagi BBPOM di Yogyakarta setelah terpilih mewakili BPOM RI pada ajang Pekan Olahraga Nasional Korpri (Pornas) 2025 di Palembang. Berlaga di kategori 5 km, Igam menjadi wujud semangat sehat dan bugar aparatur sipil negara. Partisipasi di lintasan Pornas bukan sekadar prestasi olahraga, tetapi juga bukti nyata bahwa gaya hidup aktif mampu lahir dari niat sederhana.

## Titik Balik dari Pandemi

Perjalanan Igam menuju Pornas dimulai dari sebuah titik balik tak terduga: pandemi COVID-19. Kala itu, aktivitas yang serba terbatas membuat berat badannya naik, hingga muncul keinginan untuk kembali bugar. “Saya pilih lari karena simpel, hanya butuh sepatu, tidak perlu biaya besar,” kenangnya.

## Inspirasi dari Orang Tua

Kebiasaan itu tak berhenti di masa pandemi. Terinspirasi dari kedua orang tuanya yang sejak muda rutin berolahraga, bahkan sang ayah yang kini berusia 55 tahun masih konsisten menjaga kebugaran, menjadi motivasi Igam untuk hidup sehat kian menguat. Konsistensi ini akhirnya membawanya terpilih mewakili BPOM RI pada ajang Pekan Olahraga Nasional Korpri (Pornas) 2025 di Palembang untuk kategori lari 5 km.

## Rutinitas Latihan Sejak Subuh

Setiap hari, Igam bangun pukul 4 pagi untuk berlatih. Tiga kali seminggu ia berlatih di Stadion Mandala Krida bersama pelatih, sisanya latihan mandiri. “Sering berangkat saat subuh, sholat dulu di jalan lalu latihan sampai jam tujuh pagi sebelum berangkat ke kantor,” kisahnya. Latihan rutin yang mencakup *speed training*, tempo, dan *long run* ia jalani demi satu mimpi: menaklukkan *Full Marathon* di 2026.

## Lari sebagai Terapi Hidup

Bagi Igam, olahraga bukan sekadar fisik, tetapi juga mental. “*Running is my therapy*. Kalau skip olahraga, *mood* turun dan rasanya ada yang kurang,” katanya. Ia percaya gaya hidup sehat membuat ASN lebih produktif dan menjaga *mood* tetap positif.

## Pesan untuk ASN: Mulai Bergerak

Pesannya untuk ASN lain yang ingin memulai: “Gerak aja dulu. Harus dipaksa di awal, lama-lama jadi kebiasaan.” Tiga kunci ala Igam adalah menjaga batas antara kerja dan pribadi, berpikir positif setiap hari, dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

## Mimpi Menuju Podium

Dengan semangat itu, Igam berharap bisa naik podium di Pornas 2025 dan terus berlari sampai raga tak mampu lagi.



## 5 Tips

### Memilih Kosmetik yang Aman

1. **Cek KLIK:** Periksa Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa sebelum membeli atau memakai kosmetik.
2. Pilih yang **Terdaftar di BPOM:** Pastikan produk tidak masuk daftar public warning dan dibeli di toko/marketplace resmi dengan ulasan terpercaya.
3. **Baca Label & Komposisi:** Sesuaikan fungsi, cara pakai, dan kandungan produk dengan kebutuhan kulitmu.
4. **Waspada Klaim Berlebihan:** Jangan mudah tergiur janji hasil instan atau klaim yang tidak masuk akal.
5. **Utamakan Keselamatan:** Hentikan pemakaian jika muncul efek samping dan segera laporkan ke dokter atau BPOM.

# Param Kocok

Sentuhan Hangat, Tradisi Luhur, dan Rahasia



**H**angat, harum rempah, dan menenangkan — itulah kesan pertama yang muncul saat menyebut param kocok. Ramuan tradisional berbentuk bubuk ini sudah menjadi bagian dari warisan jamu Nusantara, terutama bagi para ibu setelah melahirkan. Param kocok terbuat dari campuran rempah pilihan seperti kunyit, jahe, kencur, kayu manis, dan cengkeh, yang ditumbuk halus hingga menjadi bubuk beraroma khas.

## Sejarah Singkat Param Kocok

Param kocok telah dikenal sejak masa kerajaan Mataram kuno sebagai bagian dari perawatan tradisional perempuan, khususnya untuk pemulihan pasca melahirkan. Ramuan ini dahulu diracik oleh empu jamu dengan bahan rempah yang ditanam di kebun rumah. Awalnya hanya digunakan di lingkungan keraton sebagai perawatan para putri dan permaisuri untuk menjaga kebugaran tubuh. Seiring waktu, ramuan ini menyebar ke masyarakat luas dan menjadi bagian penting dari ritual perawatan tubuh serta pemulihan kesehatan. Hingga kini, param kocok tetap menjadi jejak jamu Nusantara yang diwariskan turun-temurun.

## Khasiat dan Cara Pakai

Khasiat utama param kocok adalah membantu melancarkan peredaran darah, meredakan pegal-pegal, dan mengurangi nyeri otot. Cara penggunaannya sederhana: bubuk param dicampur sedikit air hangat hingga menjadi pasta, lalu dikocok hingga rata sebelum dioleskan ke kulit pada area perut, pinggang, atau punggung. Sensasi hangat dari rempah-rempahnya memberikan rasa nyaman sekaligus membantu relaksasi tubuh.

## Dari Tradisi ke Inovasi

Seiring perkembangan zaman, param kocok tidak hanya digunakan untuk ibu nifas tetapi juga populer sebagai baluran hangat untuk relaksasi setelah aktivitas berat. Aromanya yang khas rempah Nusantara memberi efek menenangkan, sementara sentuhan hangatnya membantu mengendurkan otot yang tegang. Kini param kocok banyak dikemas secara modern dan higienis tanpa meninggalkan resep tradisionalnya.

Param kocok adalah bukti bahwa jamu bukan sekadar obat, melainkan warisan budaya yang terus hidup di tengah masyarakat. Dengan memadukan kearifan lokal dan inovasi modern, param kocok tetap menjadi pilihan alami untuk menjaga kebugaran tubuh dan kesejahteraan keluarga Indonesia.



# RESENSI BUKU

Ayo Buang Sampah Obat dengan Benar

Penerbit: BPOM RI

Tahun Terbit: 2024

Jumlah Halaman: 49 halaman



Masyarakat dapat mengakses buku ini secara gratis melalui Perpustakaan Online BPOM

[perpustakaan.pom.go.id](http://perpustakaan.pom.go.id)

## ***Mengapa Buku Ini Menarik?***

Buku Ayo Buang Sampah Obat dengan Benar adalah panduan praktis bagi masyarakat untuk mengelola limbah obat rumah tangga dengan cara yang aman dan bertanggung jawab. Buku ini menjadi penting di tengah maraknya penumpukan obat kedaluwarsa di rumah tangga yang sering kali berakhir dibuang sembarangan, bahkan ke saluran air atau tempat sampah biasa, sehingga berpotensi mencemari lingkungan dan membahayakan kesehatan.

## ***Isi dan Gagasan Utama***

Dengan bahasa yang sederhana, buku ini mengajak pembaca memahami bahaya limbah obat yang di buang sembarangan: mulai dari risiko pencemaran air dan tanah hingga potensi penyalahgunaan obat bekas. Buku ini tidak hanya menyampaikan masalah, tetapi juga memberi langkah-langkah konkret, seperti cara memilah obat yang sudah tidak digunakan, memusnahkan, dan menyerahkan ke tempat pengumpulan resmi.

## ***Fakta Menarik dari Buku***

Keunggulan buku ini adalah tampilannya yang ramah pembaca, mudah diikuti, serta pesan edukatif yang di sampaikan secara ringan namun bermakna. Buku ini cocok dibaca oleh siapa saja: orang tua, pelajar, tenaga kesehatan, maupun masyarakat umum yang ingin berkontribusi menjaga kesehatan lingkungan.

## ***Kesimpulan dan Rekomendasi***

Buku ini layak menjadi bacaan wajib di rumah tangga dan lembaga pendidikan. Dengan membaca dan menerapkan panduan yang diberikan, kita dapat memulai langkah kecil yang berdampak besar: melindungi keluarga, masyarakat, dan lingkungan dari bahaya limbah obat.



## MAL PELAYANAN PUBLIK (MPP)

	SENIN	SELASA	RABU
Minggu I	MPP SLEMAN	MPP KULON PROGO	MPP KOTA YOGYAKARTA
Minggu II	MPP BANTUL		MPP GUNUNGKIDUL
Minggu III	MPP SLEMAN	MPP KULON PROGO	MPP KOTA YOGYAKARTA
Minggu IV	MPP BANTUL		MPP GUNUNGKIDUL

### Jam Layanan MPP

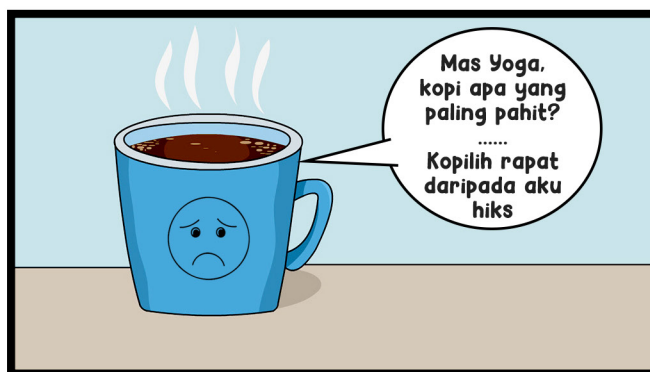
**08.00 - 13.00**

*Kamis dan Jumat layanan MPP OFF  
Pelayanan Publik bisa diakses di  
kantor BBPOM di Yogyakarta*



# Filucufi Kopi

Oleh: Fajar Ruli



# JUARA SATU

Oleh: Fajar Ruli

