

Apakah kehidupanku sehat?




Konsorsium
Penyadaran
Konsumen Bali

Mari kita jaga kesehatan keluarga kita!



**Semakin lama semakin
terlihat jelas permasalahan
pencemaran lingkungan di
sekitar kita**



A photograph of two shirtless men standing on a beach. The man on the left is wearing blue shorts and holding a white cup. The man on the right is wearing black shorts and has his arms crossed. The background shows the ocean and a sandy beach. The text is overlaid in white, bold font at the bottom of the image.

**Kesehatan masyarakat
terlihat semakin menurun...
Apakah penyebabnya?**

Pangan yang Sehat!



Pangan sehat merupakan pangan yang diproduksi dan diolah dengan menggunakan bahan-bahan yang:

- Bebas residu kimia
- Bebas pewarna kimia
- Bebas pengawet kimia
- Bebas penyedap (vetsin)
- Bebas pemanis kimia





Kenapa?

**Konsumsi
makanan
organik!**

- Makanan sehat yang diolah secara organik mengandung sedikit sekali bahan kimia (pestisida, herbisida, dan lain sebagainya), MSG (vetsin), pemanis buatan, asam fosfat/pengawet, asam lemak jenuh, dan pewarna kimia
- GMO atau mikro organisme yang dimodifikasi secara kimia dilarang untuk digunakan dalam makanan organik
- Makanan organik memiliki kandungan vitamin C, kalsium, magnesium, dan zat besi yang tinggi, serta banyak mengandung vitamin, mineral, asam penetralisir dan antioksidan yang dibutuhkan oleh tubuh
- Mengonsumsi makanan organik dan menjauhi makanan 'junk food' akan mengurangi risiko terkena penyakit kanker, kelainan jantung, alergi dan hiper-aktif pada anak-anak
- Residu pestisida berdampak enam kali lebih tinggi pada anak-anak yang mengonsumsi buah dan sayuran dari pertanian yang menggunakan bahan kimia dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan organik
- Hasil organik memiliki kandungan 21 nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan hasil pertanian dengan bahan kimia, termasuk vitamin C (27% lebih tinggi), magnesium (29% lebih tinggi), zat besi (21% lebih tinggi) dan fosfor (14% lebih tinggi)
- Konsentrasi sperma lebih tinggi pada pria yang mengonsumsi makanan organik



Pangan tidak sehat merupakan pangan yang diproduksi dan diolah dengan menggunakan bahan-bahan yang:

- Mengandung residu kimia
- Mengandung pewarna kimia
- Mengandung pengawet kimia
- Mengandung penyedap (vetsin)
- Mengandung pemanis kimia

Pangan tidak Sehat!

- Lebih dari 400 bahan kimia yang digunakan oleh sistem pertanian masa kini, beberapa diantaranya SANGAT beracun dan merusak keanekaragaman hayati
- Beberapa pestisida terkait erat dengan potensi kanker, impotensi pada pria, kelainan janin, sindrom sakit kepala kronis dan penyakit Parkinson (pikun)
- Perempuan dengan kanker payudara pasti memiliki kandungan pestisida 5 hingga 9 kali di dalam darahnya
- Akibat dari makanan GM (genetik kimia) bagi kesehatan masih belum dapat dipastikan, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa GM berubah menjadi bakteri usus
- Jumlah kandungan mineral dalam sayur dan buah sudah menurun sebanyak 76% sejak 1940 hingga 1991
- Pestisida bertindak sebagai pengganggu kelenjar endokrin (EDC) yang mampu menghambat perkembangan sistem reproduksi

**HINDARI
MAKANAN YANG
MENGANDUNG
KIMIA DAN
'junk food'!**

Kenapa?



- Makanan 'junk food' mengakibatkan permasalahan berat badan, diabetes, penyakit jantung koroner, serangan jantung, stroke dan beberapa jenis penyakit kanker
- Makanan 'junk food' mempengaruhi otak seperti zat psikotropika (nikotin, heroin). Apabila makanan 'junk food' dikonsumsi berlebihan, tubuh akan kecanduan
- Pemanis buatan yang digunakan pada makanan 'junk food' untuk anak-anak kadarnya 3 kali lebih tinggi dari kadar yang dibutuhkan bagi orang dewasa, dan anak-anak akan kecanduan makanan ini
- Pewarna buatan, MSG (vestin), pemanis buatan, asam fosfat/pengawet, asam lemah jenuh yang digunakan pada makanan 'junk food' dan minuman sangat terkait dengan reaksi alergi, sakit kepala, asma, gangguan pertumbuhan dan hiper-aktif pada anak-anak
- Anak-anak pada umumnya menghabiskan 25 – 30 jam perminggu untuk menonton TV dan melihat 20.000 kali iklan makanan 'junk food' pertahunnya
- Minuman berkarbonasi (kola) adalah air yang dicampur dengan gula, pemanis, pewarna, kafein buatan dan 10 sendok makan gula
- Mie instant adalah karbohidrat yang sarat dengan garam, gula, MSG (vetsin) dan bumbu buatan dan tidak mengandung serat sama sekali
- Kentang goreng pada restoran 'junk food' memiliki gizi rendah dan dilapisi dalam garam dan pengawet lainnya

UNDANG UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 8 TAHUN 1999 TENTANG PERLINDUNGAN KONSUMEN

Perlindungan konsumen adalah segala upaya yang menjamin adanya kepastian hukum untuk memberi perlindungan kepada konsumen. Konsumen adalah setiap orang pemakai barang dan/atau jasa yang tersedia dalam masyarakat, baik bagi kepentingan diri sendiri, keluarga, orang lain maupun makhluk hidup lain dan tidak untuk diperdagangkan.

Hak konsumen :

- Hak atas kenyamanan, keamanan, dan keselamatan dalam mengkonsumsi barang dan/atau jasa;
- Hak untuk memilih barang dan/atau jasa serta mendapatkan barang dan/atau jasa tersebut sesuai dengan nilai tukar dan kondisi serta jaminan yang dijanjikan;
- Hak atas informasi yang benar, jelas, dan jujur mengenai kondisi dan jaminan barang dan/atau jasa;
- Hak untuk didengar pendapat dan keluhannya atas barang dan/atau jasa yang digunakan;
- Hak untuk mendapatkan advokasi, perlindungan, dan upaya penyelesaian sengketa perlindungan konsumen secara patut;
- Hak untuk mendapat pembinaan dan pendidikan konsumen;
- Hak untuk diperlakukan atau dilayani secara benar dan jujur serta tidak diskriminatif;
- Hak untuk mendapatkan kompensasi, ganti rugi dan/atau penggantian, apabila barang dan/atau jasa yang diterima tidak sesuai dengan perjanjian atau tidak sebagaimana mestinya;
- Hak-hak yang diatur dalam ketentuan peraturan perundang-undangan lainnya.

Kewajiban konsumen :

- Membaca atau mengikuti petunjuk informasi dan prosedur pemakaian atau pemanfaatan barang dan/atau jasa, demi keamanan dan keselamatan;
- Beritikad baik dalam melakukan transaksi pembelian barang dan/atau jasa;
- Membayar sesuai dengan nilai tukar yang disepakati;
- Mengikuti upaya penyelesaian hukum sengketa perlindungan konsumen secara patut

**Program Penyadaran
Konsumen ini dilakukan atas
kerjasama dari:**



Untuk meningkatkan kesadaran konsumen agar kritis dalam menyikapi produk pangan sehat sehingga dapat mewujudkan gaya hidup yang sehat dan berdampak pada pengembangan sumberdaya pertanian yang lebih sehat, berwawasan lingkungan, serta berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan keluarga petani. **Untuk informasi lebih lanjut silahkan hubungi sekretariat:**

Jl. Cargo Sari II, No.9 .Br Umasari Denpasar • Tel./fax: (0361) 418 177 • yayasan_boa@yahoo.com