

KONSUMSI PANGAN ORGANIK: MENINGKATKAN KESEHATAN KONSUMEN?

Ryna Parlyna*
Munawaroh*

ABSTRACT

Organic food defines as food which contains no hazardous chemical materials as pesticides. In simple word, organic food is a natural food. The organic food industry is rising significantly. Organic rice, organic milk, organic vegetables, organic fruits are some of the examples of the current famous organic foods among consumers. Consuming organic foods protect ones from breast cancer, heart disease and any other serious illness; it can even help people life longer 25 days for man and 17 days for woman. Organic foods are sweeter and tastier than an organic foods.

Keywords: Consumption, Organic Foods, health

PENDAHULUAN

Semakin meningkatnya kesadaran konsumen akan kesehatan, meningkatkan kesadaran untuk mengkonsumsi makanan yang bebas dari bahan-bahan kimia. Pada tahun 1998, menurut survei yang dilakukan di Eropa ditemukan bahwa 94% responden membeli produk organik karena mereka sangat peduli dengan kesehatan diri mereka sendiri, serta anggota keluarga mereka (Yayasan Eureka Indonesia website 2009). Sekretaris Jenderal Masyarakat Pertanian Organik Indonesia (Maporina), Ririen Prihandarini menguraikan bahwa penduduk dunia mulai menaruh perhatian pada produk-produk pangan organik (Falik Rusdayanto 2009).

Pangan organik dapat artikan sebagai pangan yang diproduksi tanpa pupuk kimia atau pestisida (Prof Dr. F. G Winarno dikutip oleh kuliner Indonesia website 2011). Bernard Pradsojo, selanjutnya mengatakan bahwa makanan organik adalah makanan yang paling murni ditanam atau diproduksi tanpa bantuan zat kimia. Made Astawan yang dikutip oleh Bumi Ganesa website (2011) mengatakan bahwa pangan organik adalah semua bahan pangan yang diproduksi dengan sedikit mungkin atau bebas sama sekali dari unsur-unsur kimia (pupuk, peptisida, hormon, dan obat-obatan). Ririn Syafriani (2007) mengutip dari Ahli Terapis Organik dari Healthy Choice Kemang dr Angela C Ardhanie, yang dimaksud produk organik ialah produk pangan yang pada proses penanaman dan pembuatannya tidak

* Ryna Parlyna & Munawaroh. Dosen Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.

menggunakan bahan kimia atau zat-zat berbahaya. Misalnya, beras dan sayur organik yang pada proses penanamannya tidak menggunakan pestisida atau pupuk kimiawi (Segar Organic website 2007). Menurut Harry Freitag, ahli gizi dari Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada, dalam Green Radio website (2011) makanan organik adalah dalam bentuk nabati ataupun hewani yang bebas dari bahan-bahan yang tidak senormalnya berada di alam. Jadi yang tidak terkontaminasi dengan pestisida, obat-obatan seperti antibiotik dan hormon yang ada di produk susu atau daging ayam.

Agung Prawoto & Lasti Kurnia menjelaskan bahwa makanan organik adalah pangan yang dihasilkan dari pertanian organik yang didesain dan dikelola sedemikian rupa, sehingga mampu menciptakan produktivitas yang berkelanjutan (Amir Amirulloh Blog 2009). Pangan organik merupakan produk pangan segar, setengah jadi, pangan jadi, mulai dari penanaman bahan mentah, proses pengolahan dan distribusinya, masing-masing telah memenuhi kaidah Codex Alimentarius Commission (CAC) dan IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements). CAC merupakan organisasi yang dibentuk oleh WHO/FAO dan satu-satunya organisasi yang mengatur perdagangan pangan dan standar-standar pangan dunia (Yayasan Eureka Indonesia website 2009).

Agung Prowoto & Lasti kurnia dikutip oleh Amir Amirullah dalam blog nya (2009) juga menyebutkan bahwa

permintaan konsumen terhadap makanan organik terus meningkat. Pangsa pasar dunia dari produk organik dalam 10 tahun ke depan akan mencapai sekitar 100 milyar dollar AS (Yayasan Eureka Indonesia website 2009). Amerika Serikat dan Jerman adalah negara-negara yang tingkat konsumsi pangan organiknya terbesar (Anonimous April 25, 2011).

Perkembangan pasar pangan organik di Amerika Serikat (AS) sejak 1990 sekitar 20% setiap tahunnya (Lembaga Penjamin Pertanian Organik Indonesia 2006). The World of Organic Agriculture 2011 menguraikan bahwa pasar domestik pangan organik terbesar tahun 2009 adalah Amerika Serikat dengan nilai 17,835 milyar Euro, disusul oleh Jerman sebesar 5,800 milyar Euro, dan Perancis 3,041 milyar Euro. Tujuh negara lain dalam 10 besar pasar makanan organik adalah Inggris (2,065 milyar Euro), Italia (1,500 milyar Euro), Kanada (1,284 milyar Euro), Swiss (1,023 milyar Euro), Jepang (1,000 milyar Euro), Spanyol (0,905 milyar Euro), dan Austria (0,868 milyar Euro). Pasar utama produk organik negara-negara berkembang Asia masih negara-negara maju, tetapi pasar dalam negeri juga sudah mulai berkembang semakin kuat walaupun relatif masih kecil. Di Oseania, termasuk di Australia dan Selandia Baru, pertumbuhan kuat produksi makanan organik sangat dipengaruhi oleh permintaan ekspor, walaupun pasar dalam negeri juga bertumbuh. Di Amerika Latin, produk organik utama adalah buah-buahan tropis, biji-bijian, sereal, kopi, kakao,

gula dan daging (Sinar tani website 2011).

Selanjutnya, apakah benar dengan mengkonsumsi makanan organik dapat meningkatkan kesehatan konsumen?

Beberapa alasan mengapa konsumen memilih produk organik, yaitu: Bebas bahan kimia; Lebih banyak nutrisi (tanaman yang tumbuh dengan organik kaya akan nutrisi, vitamin, mineral, mikronutrien dan enzim, daripada tanaman konvensional); rasanya lebih sedap (kandungan gizi yang tinggi membuat sayur atau buah organik terasa lebih enak); Menjaga kelestarian lingkungan dan mengurangi polusi; Bebas obat, hormon dan antibiotik (penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa 90% pestisida ditemukan dalam jaringan lemak daging, telur ikan dan unggas, antibiotik, obat dan hormon pertumbuhan juga sering dipakai dalam makanan ternak) (Otomotif Kompas website 2008 – 2010).

Pestisida sendiri apabila terdapat dalam makanan akan mengganggu kesehatan. Logam berat yang merupakan unsur pestisida biasanya ditimbun di dalam hati, sehingga mengganggu metabolisme dan menyebabkan kerusakan pada ginjal. Pestisida juga mengganggu peredaran hormon, sehingga menimbulkan sejumlah penyakit seperti kanker prostat, kanker payudara, problem reproduksi perempuan, keracunan otot, terganggunya sistem endokrin, bersifat karsinogenik dan menekan sistem imun. (Info Pangan Organic website 2009 dikutip dari matoa).

Selanjutnya, Organik Food Store dalam websitenya (2009) mengatakan bahwa kelebihan dari mengkonsumsi pangan organik bagi konsumen/masyarakat adalah *satu*, Memiliki antioksidan 50% lebih banyak (menurut sebuah penelitian yang dibiayai oleh Uni Eropa, buah dan sayuran organik memiliki 50% lebih banyak antioksidan, yang dipercaya para ahli dapat menurunkan resiko penyakit kanker dan jantung. Makanan organik juga mengandung lebih banyak vitamin dan mineral, seperti besi dan zinc. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa makanan organik lebih dapat melawan kanker dan orang yang memakan makanan organik, kekebalan tubuhnya meningkat, tidur lebih nyenyak, dan berat badannya lebih ringan dari pada yang mengkonsumsi makanan non-organik); *dua*, Lebih aman untuk bayi dan anak-anak (rata-rata bayi lahir dengan 200 zat yang mengandung toksin dan karsinogen dalam tubuhnya. Pada saat berumur 2 tahun sebagian besar kadar toksin mencapai batas yang mematikan. Dengan memberikan asupan pangan organik pada anak-anak, akan menurunkan jumlah karsinogen dalam darahnya hingga hanya 1/6 bagian, dibandingkan jika mereka diberikan makanan anorganik. Sehingga, dapat menurunkan kemungkinan terserang bermacam-macam penyakit secara signifikan); *tiga*, Rekayasa Genetika yang Dirahasiakan (Makanan hasil rekayasa genetika diindikasikan dapat menimbulkan alergi dan menurunkan sistem kekebalan tubuh, tetapi penjual pangan organik tidak menjual

rekayasa genetika), *empat*, Binatang yang Sehat (Peternakan organik tidak menggunakan hormon pertumbuhan atau antibiotik ataupun bahan kimia berbahaya). Sebaliknya, peternakan anorganik menggunakan pestisida. Pestisida menumpuk didalam tubuh hewan tersebut, terutama di lemak. Sapi dan ayam akan menyimpan sebagian besar pestisida yang pernah dimakannya (secara langsung atau tidak langsung). Binatang di peternakan diberikan sejumlah besar ikan (yang sudah terkena polusi), atau makanan yang sudah disemprot pestisida. Sebaliknya, peternakan organik memperlakukan binatang ternak mereka dengan lebih baik. Mereka mengutamakan kesejahteraan binatangnya. Sehingga binatang ternak tersebut menjadi lebih sehat); *lima*, Ramah lingkungan (metode pertanian anorganik menyebabkan pengikisan tanah dan menggunakan pestisida berbahaya, yang hanya akan hilang setelah berabad-abad. Pikirkan tentang DDT, meskipun kelihatannya tidak berbahaya, tetapi sangat buruk untuk kesehatan konsumen atau kesehatan manusia . Walaupun pestisida ini telah dilarang selama beberapa tahun belakangan ini, tetapi kenyataannya DDT tetap ditemukan hampir di seluruh manusia, air dan hewan di dunia. Salah satu keuntungan makanan organik adalah dengan membelinya dapat memberikan pengaruh positif untuk lingkungan, serta hewan dan manusia yang hidup di dalamnya.

Selanjutnya, Organik food store dalam websitenya dengan mengunduh dari organic food info net

(2009), mengatakan bahwa makanan organik juga bisa menurunkan tingkat depresi. Penelitian terakhir yang dikeluarkan oleh pers Inggris menyimpulkan bahwa banyak penyakit mental belakangan ini disebabkan karena makanan yang dikonsumsi. Kita perlu makan makanan organik untuk membantu mengurangi gejala depresi. Mental Health Foundation telah menemukan adanya kaitan erat antara depresi dan penyakit Alzheimer's dan skizofrenia dengan kurangnya vitamin, lemak penting dan mineral dalam makanan kita. Salah satu laporan menyebutkan bahwa makanan dapat memiliki efek langsung dan lama pada kesehatan mental dan perilaku manusia karena makanan mempengaruhi struktur dan fungsi otak. Sebagai contoh, mereka menemukan bahwa tingkat depresi lebih tinggi pada negara yang penduduknya memakan sedikit ikan. Mereka juga menemukan bahwa skizofrenia terkait dengan kekurangan vitamin, antioksidan dan lemak penting. Sebuah program kesehatan mental awal sedang dilaksanakan di Rotherham di Inggris. Dokter yang melakukan program tersebut mengubah pola makan pasien mereka. Lemak Omega 3, multivitamin, ikan, kacang-kacangan dan sayuran hijau ditambahkan pada makanan pasien. Depresi menurun dan pasien mengalami peningkatan kesehatan, baik pada tingkat energi maupun pada mood mereka.

Para peneliti dari Newcastel selanjutnya menguraikan bahwa dengan mengkonsumsi pangan organik dapat membantu

memperpanjang hidup manusia rata-rata 25 hari untuk pria dan 17 hari untuk wanita, anda lebih sehat dan lebih ramping. Buah dan sayuran yang ditanam tanpa buatan ternyata lebih banyak mengandung nutrisi utama, termasuk vitamin C (Made Astawan 2011).

Budi Sutomo dikutip oleh info pangan organic website (2009) menguraikan bahwa makanan organik tertentu seperti sayuran dan buah, kandungan mineralnya lebih baik dibandingkan dengan makanan konvensional. Seperti disebutkan oleh Prof Dr Ir Ali Khomsan yang dikutip oleh Budi Sutomo (2009) dalam info pangan organic website menjelaskan bahwa sayuran seperti selada, kubis, dan tomat kandungan mineral kalsium, magnesium dan pospor jauh lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran anorganik. Seperti tomat organik, kandungan kalsiumnya 23 mg sedangkan yang bukan hanya 5 mg. Dari sisi kelezatan, pangan organik juga lebih lezat. Sayuran dan buah organik lebih renyah, lebih manis dan lebih tahan lama. Sedangkan yang bukan, kandungan airnya tinggi, sehingga rasanya kurang manis dan lebih cepat busuk. Lebih baik mencegah dengan mengonsumsi makanan organik dari pada harus membayar lebih mahal untuk biaya kesehatan akibat sakit yang ditimbulkan.

Made Astawan, Guru Besar Ilmu dan Teknologi Pangan IPB, seperti dikutip oleh info pangan organic website (2009) menguraikan bahwa makanan organik dapat mengurangi risiko terserang penyakit,

termasuk kanker karena pangan organik memiliki keunggulan kadar nitrat lebih rendah. Kadar nitrat tinggi dapat mengurangi transpor oksigen dalam aliran darah, serta membentuk nitrosamin yang bersifat karsinogen. Pangan organik juga mengandung serat yang sangat penting. Konsumen atau masyarakat kita sudah banyak yang mengetahui akan arti penting serat untuk kesehatan tubuh kita karena serat mampu mengikat racun, kolesterol dan kelebihan lemak, sehingga dapat mencegah berkembangnya sumber penyakit. Pangan organik juga meningkatkan perolehan vitamin, mineral dan serat bagi tubuh. Bahkan buah organik dapat dimakan bersama kulitnya.

Direktur Operasional Healthy Choice (toko yang menjual pangan organik), Stevan Lie mengatakan bahwa harga produk organik mahal memang lebih mahal daripada pangan anorganik karena beberapa alasan. Pertama, pertanian organik membutuhkan tenaga kerja lebih banyak. Kedua, masa tanam produk organik tanpa hormon pertumbuhan atau penambahan pemupukan, sehingga menjadikan masa panennya jauh lebih lama daripada produk biasa. Tanah yang digunakan untuk pertanian organik pun memiliki standar khusus, agar bisa dikatakan organik. Misalnya harus bebas kimia selama 10 tahun, memiliki jarak tertentu dari lahan pertanian lain yang menggunakan pestisida, jarak minimum dari jalan raya dan sebagainya. Jadi, itu lah mengapa pangan organik agak lebih mahal

daripada pangan biasa (Berita bumi website 2009).

Kemudian, Entin Supriati yang dikutip dari pendapat Dr. Greene menyarankan bahwa apabila belum mampu untuk beralih sepenuhnya ke pangan organik, kita bisa memulainya dengan memilih beberapa jenis. *Pertama* adalah memilih susu. Biasanya konsumen beralih ke susu organik karena menghindari antibiotik, hormon buatan, dan pestisida yang digunakan industri pengolahan susu. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Departemen Pertanian AS menemukan kandungan residu pestisida pada 30% sampel susu konvensional. Sedangkan residu pestisida paling rendah terdapat pada produk organik. *Kedua* adalah memilih kentang. Beralih ke kentang organik mempunyai dampak yang baik untuk kesehatan jangka panjang. Karena kentang tergolong sayuran yang paling terkontaminasi pestisida. Dari survei yang dilakukan oleh Departemen Pertanian AS 2006 diketahui bahwa 81% kentang produksi massal masih mengandung residu pestisida, walaupun telah dikupas dan dicuci. Kentang berada pada urutan pertama dari 43 sayuran dan buah yang diuji kandungan pestisidanya oleh Environmental Working Group. *Ketiga* adalah kacang-kacangan. Kira-kira 99% ladang kacang menggunakan fungisida untuk menghalau jamur, penyakit wajib yang selalu menghinggapi tanaman itu. Memberi anak-anak selai kacang, tahu atau tempe setiap hari ibaratnya memberikan residu pada setiap suapan pangan ke anak. *Keempat*

adalah saus tomat, Tomat sudah barang tentu diproduksi dari ladang massal yang menggunakan pestisida dan pupuk buatan untuk menghalau penyakit dan melipat gandakan produksi. Jika beralih ke tomat organik, setidaknya dapat mengurangi jumlah asupan residu pestisida dalam perut. *Kelima* adalah konsumsi apel. Buah ini menduduki urutan nomor dua yang paling banyak dimakan saat segar setelah pisang. Apel menduduki urutan kedua yang paling terkenal untuk dijadikan jus setelah jeruk. Sebaliknya, apel adalah salah satu buah yang paling banyak terkontaminasi pestisida. Kabar baiknya, saat ini makin banyak gerai buah yang menjual apel organik dan harganya pun tidak terlalu mahal (Bumiganesa website).

Bagaimana dengan konsumsi pangan organik di Indonesia?

Memet Hakim, pemilik Emha Farm organik Bandung mengucapkan bahwa permintaan akan makanan organik meningkat tajam, bahkan sering pelaku usaha pangan organik kehabisan stok sayuran organik untuk memenuhi permintaan swalayan di Indonesia, dimana pada masa yang lalu swalayan kurang berminat terhadap pangan organik. Setiap musim panen, permintaan rata-rata 400 ton beras organik, namun baru terpenuhi 120 ton. Konsumen semakin sadar dan selektif mengenai kualitas produk pertanian Indonesia, mereka lebih suka makanan organik daripada anorganik (Melilea blog 2007).

Yayasan Eureka Indonesia dalam websitenya (2009) seperti dikutip dari mbrio food website

mengatakan bahwa Indonesia sebagai negara agraris, memiliki potensi sangat besar bagi pertanian organik. Indonesia memiliki 17 juta hektar lahan kosong. Produk buah-buahan seperti durian, manggis, salak, duku dan rambutan dengan mudah digolongkan ke dalam buah-buahan organik. Demikian juga kopi local. Sayangnya, potensi yang begitu besar ini belum digarap secara optimal. Pertanian dan pangan organik dapat menjadi potensi besar bagi pemulihan ekonomi Indonesia. Pendapatan ekspor pangan organik dari lahan 17 juta hektar tersebut diperkirakan mencapai US \$ 100 milyar per tahun. Secara umum, pendapatan rata-rata yang akan diperoleh dari pertanian organik adalah sekitar US \$ 6.000 per hektar. Secara makro, ini dapat menggerakkan roda ekonomi yang kini terhambat. Pengembangan produk organik itu bersifat padat karya, yang bersumber pada potensi lokal yang disesuaikan dengan daya dukung lingkungan. Terciptanya lapangan kerja baru ini, memberi kontribusi bagi pertumbuhan ekonomi. Harga produk organik di pasar internasional berkisar 5 – 10 kali dari harga produk biasa. Tingginya harga ini dapat merangsang para petani untuk bertani organik. Secara langsung, petani dan masyarakat sekitarnya akan mendapatkan hasil yang memadai. Petani menggunakan penghasilannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Pajak yang didapat dari pembelian produk tersebut, dapat meningkatkan pendapatan negara. Disisi lain, penggunaan bahan yang bebas bahan kimia, membantu mengurangi tingkat

pencemaran lingkungan dan pengeluaran biaya kesehatan akibat keracunan pestisida. Biaya pengolahan air sungai untuk dijadikan air minum dan biaya kesehatan masyarakat dapat ditekan. Ini berarti terjadi efisiensi pengeluaran negara/daerah.

Menteri Pertanian, Suswono pun mengungkapkan hal senada bahwa tuntutan pasar global terhadap produk organik yang aman untuk dikonsumsi dan yang memiliki nutrisi tinggi, serta ramah lingkungan sangat besar. Potensi pertanian Indonesia untuk menghasilkan produk pangan organik sangat besar. Indonesia dapat menjadi produsen organik ternama di dunia, dan mampu memasok bahan pangan dunia, ucap Mentan dalam acara pembukaan Agro and Food Expo 2010 di Jakarta Convention Center (JCC). Saat ini, tambahnya, sejumlah produk organik yang telah diekspor Indonesia antara lain kopi, kakao, sayuran dan beras dengan tujuan beberapa Negara (Sinar tani website 2011).

KESIMPULAN

Jadi, dapat disimpulkan disini bahwa dengan mengkonsumsi pangan organik, konsumen atau masyarakat akan jauh lebih sehat daripada dengan mengkonsumsi anorganik yang mengandung bahan-bahan kimia yang mungkin berbahaya bagi kesehatan tubuh kita. Jadi, sebaiknya Pemerintah baik daerah maupun pusat menggalakan lebih giat lagi agar konsumen atau masyarakat tempatan untuk mengkonsumsi bahan pangan organik yang sehat dan alami. *'Go Greer'*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonimous, April 25, 2011. *Pangan Organik masa depan bisnis agriculture*. <http://kesehatan.kompas.com/read/2009/12/17/13270290/Alasan.Memilih.Pangan.Organik>. <http://www.dimonim.com/michael-sampoerna/pangan-organik-masa-depan-bisnis-agriculture/>. Diakses Tanggal: 27 Juli 2011.
- Agung Prawoto & Lasti Kurnia, 19 Juli 2002. *Produk Pangan Organik: Potensi yang belum tergarap Optimal*. Diunduh oleh Amir Amirullah dari Kompas, <http://amiere.multiply.com/reviews/item/82>. Diakses Tanggal: 27 Juli 2011.
- Falik Rusdayanto, 2009. Direktur Eksekutif Golden Institute, alumnus Chulalongkorn University Thailand. <http://newspaper.pikiran-rakyat.com/prprint.php?mib=beritadetail&id=60687>. Diakses tanggal: 24 Juli 2011.
- Green, dikutip oleh Entin Supriatin. *Beralih Ke Pangan Organik*. <http://bumiganesa.com/?p=307>. Diakses Tanggal: 24 Juli 2011.
- Green Radio Website, 2011. *Hidup sehat, konsumsi makanan organik*. <http://www.greenradio.fm/news/latest/5573-hidup-sehat-konsumsi-makanan-organik>. Diakses Tanggal: 28 Juli 2011.
- Info Pangan Organik blog dikutip dari mato. 2009. *Pestisida? Mengapa Tidak*. <http://panganpertanianorganik.blogspot.com/2009/08/pestisida-organik-mengapa-tidak.html> dikutip dari <http://matoa.org/2008/07/pestisida-organik-mengapa-tidak/>. Diakses Tanggal: 24 Juli 2011.
- Info pangan organic blog, 2009. *Produk Pangan organik dapat mengurangi penyakit kanker*. <http://panganpertanianorganik.blogspot.com/2009/05/produk-pangan-organik-dapat-kurangi.html> dari <http://beritabumi.or.id/berita3.php?idberita=551> dari Made Astawan.
- Kuliner Indonesia (20011) mengutip dari Winarno F.G, *Organik*. http://kulinerkita.multiply.com/reviews?page_start=119. Diakses Tanggal: 27 Juli 2011.
- Lembaga Penjamin Pertanian Organik Indonesia (Board of Indonesian Organic Certification/BIOCERT) Newsletter, edisi ke III/Th.3 (September-Oktober 2006). *Amerika Serikat: Pasar Pangan Organik, Terbesar di Industri Organik AS*. <http://biocert.or.id>. Diakses Tanggal: 25 Juli 2011.
- Made Astawan, 2011. *Pangan Organik Pangan Masa Depan*. Diunduh dari harian kompas Kamis, 27 Desember 2011 dalam <http://bumiganesa.com/?p=178>.
- Made Astawan. 2007 dikutip dari wordpress website. *Mengonsumsi Pangan Organik – Salah satu Kiat hidup lebih sehat*. <http://klipingut.wordpress.com/2007/06/23/mengonsumsi-pangan-organik/> Salah Satu Kiat Hidup Lebih Sehat. Diakses Tanggal: 21 Juli 2011.
- Melilea Blog. 2007. *Naik Tajam, Permintaan Hasil Pertanian Organik*.

- <http://melilea2.blogspot.com/2007/09/naik-tajam-permintaan-hasil>.
Diakses Tanggal: 27 Juli 2011.
- Organik food store website, 2009. *Makanan Organik dapat Mengurangi Depresi*.
<http://organicfoodstore.wordpress.com/2009/02/13/makanan-organik-dapat-mengurangi-depresi/>. Diunduh dari www.organicfoodinfo.net. Diakses Tanggal: 24 Juli 2011.
- Organik food store website, 2009. *Kelebihan Makanan Organik*.
<http://organicfoodstore.wordpress.com/2009/01/24/kelebihan-makanan-organik/>. Dikutip dari www.thebestofrawfood.com
Diakses Tanggal: 27 Juli 2011.
- Otomotif Kompas website 2009. *Alasan memilih pangan organik*.
<http://otomotif.kompas.com/read/2009/12/17/13270290/Alasan.Memilih.Pangan.Organik>.
- Pradsojo B. *Makanan Organik*.
<http://pranaindonesia.wordpress.com/artikel/makanan-organik/>.
Diakses: Tanggal 25 Juli 2011.
- Sinar Tani website, 2011. *Pasar dan Konsumen Utama Pangan Organik*.
http://www.sinartani.com/index.php?option=com_content&view=article&id=4328&catid=311:litbang-mancanegara&Itemid=578.
Diakses Tanggal: 21 Juli 2011.
- Sutomo B, 2009. *Fakta Baru Pangan Organik: Unggul Kandungan Mineral, Protein dan Bebas Karsinogen*
<http://budiboga.blogspot.com/2006/04/fakta-baru-sayuran-organik.html> dikutip oleh <http://panganpertanianorganik.blogspot.com/2009/08/fakta-baru-pangan-organik-unggul.html>.
Diakses Tanggal: 23 Juli 2011.
- Sinar tani website. 2011. *Indonesia berpotensi pasok pangan organik dunia*.
http://www.sinartani.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2618&catid=295:peluang-usaha&Itemid=586. Diakses Tanggal: 26 Juli 2011.
- Syafriani, R. 2007. *Hidup Sehat Konsumsi Pangan Organik* dikutip dari Angela C. Ardhanie.
<http://segarorganik.wordpress.com/2008/02/12/hidup-sehat-konsumsi-pangan-organik/>.
Diakses Tanggal: 27 Juli 2011.
- Yayasan Eureka website, 2009. *Produk Pangan Organik: Potensi yang Belum Tergarap Optimal*.
<http://www.eurekaindonesia.org/p/roduk-pangan-organik-potensi-yang-belum-tergarap-optimal/> dikutip dari <http://www.mbrionfood.com/article2.htm>. Diakses Tanggal: 26 Juli 2011.