

Hygiene dan Sanitasi Makanan Jajanan

Hafni Andayani

Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

ABSTRAK

Kata Kunci:

*Makanan,
Minuman,
Sanitasi Makanan dan
Minuman*

Makanan dan minuman merupakan bahan yang sangat dibutuhkan oleh makhluk hidup yang berguna bagi kelangsungan hidupnya. Makanan sangat penting baik untuk pertumbuhan maupun mempertahankan kehidupan. Makanan memberikan energi dan bahan-bahan yang diperlukan untuk membangun dan mengganti jaringan, untuk bekerja, dan untuk memelihara pertahanan tubuh terhadap penyakit. Sanitasi makanan adalah salah satu usaha pencegahan yang menitik beratkan kegiatan dan tindakan yang perlu untuk membebaskan makanan dan minuman dari segala bahaya yang dapat mengganggu kesehatan mulai dari sebelum makanan diprosuksi selama dalam proses pengolahan, penyimpanan pengangkutan sampai pada saat dimana makanan dan minuman tersebut siap untuk dikonsumsi kepada konsumen. Sanitasi bertujuan untuk menjamin keamanan dan kemurnian konsumen dari penyakit, dan mencegah penjualan makanan yang akan merugikan pembeli dan juga mengurangi kerusakan makanan.

Korespondensi: hafniandayani@unsyiah.ac.id (Hafni Andayani)

ABSTRACT

Keywords:

Food,
Beverage,
Food and Beverage
Sanitation

Food and drink are materials that are needed by living things that are useful for their survival. Food is very important for both growth and maintenance of life. Food provides the energy and materials needed to build and replace tissues, to work, and to maintain the body's defenses against disease. Food sanitation is one of the prevention efforts that focuses on activities and actions necessary to free food and beverages from all hazards that can interfere with health starting from before the food is produced during the processing, storage, transportation until the time when the food and beverages are ready for use. consumed by consumers. Sanitation aims to ensure the safety and purity of consumers from disease, and prevent the sale of food that will harm buyers and also reduce food spoilage.

PENDAHULUAN

Makanan dan minuman merupakan bahan yang sangat dibutuhkan oleh makhluk hidup yang berguna bagi kelangsungan hidupnya. Makanan sangat penting baik untuk pertumbuhan maupun mempertahankan kehidupan. Makanan memberikan energi dan bahan-bahan yang diperlukan untuk membangun dan mengganti jaringan, untuk bekerja, dan untuk memelihara pertahanan tubuh terhadap penyakit. Makanan dapat membuat orang menjadi sehat atau sakit. Makanan yang sehat membuat tubuh menjadi sehat namun, makanan yang sudah terkontaminasi dapat menyebabkan penyakit. Oleh karena itu, makanan dan minuman yang dikonsumsi haruslah terjamin baik dari segi kualitas dan kuantitasnya. Mencegah kontaminasi makanan dengan zat-zat yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan diperlukan penerapan sanitasi makanan. Sanitasi makanan adalah usaha untuk mengamankan dan menyelamatkan makanan agar tetap bersih, sehat dan aman.¹

Sanitasi makanan yang buruk dapat disebabkan 3 faktor yakni faktor fisik, faktor kimia dan faktor mikrobiologi. Faktor fisik terkait dengan kondisi ruangan yang tidak mendukung pengamanan

makanan seperti sirkulasi udara yang kurang baik, temperatur ruangan yang panas, lembab dan sebagainya. Menghindari kerusakan makanan yang disebabkan oleh faktor fisik, maka perlu diperhatikan susunan dan konstruksi dapur serta tempat penyimpanan makanan.²

Sanitasi makanan yang buruk disebabkan oleh faktor kimia karena adanya zat-zat kimia yang digunakan untuk mempertahankan kesegaran bahan makanan, obat-obat penyemprot hama, penggunaan wadah bekas obat-obat pertanian untuk kemasan makanan, dan lain-lain. Sanitasi makanan yang buruk disebabkan oleh faktor mikrobiologi karena adanya kontaminasi oleh bakteri, virus, jamur dan parasit. Akibat buruknya sanitasi makanan dapat timbul gangguan kesehatan pada orang yang mengkonsumsi makanan tersebut. Gangguan kesehatan yang dapat terjadi akibat makanan dapat dibagi 2 yaitu keracunan makanan dan penyakit bawaan makanan.²

TEORI DASAR SANITASI MAKANAN

Sanitasi adalah suatu usaha pencegahan penyakit yang menitik beratkan kegiatan pada usaha kesehatan lingkungan hidup manusia. Upaya menjaga pemeliharaan agar seseorang, makanan, tempat kerja atau peralatan tetap higienis (sehat) dan

bebas pencemaran yang diakibatkan oleh bakteri, serangga, atau binatang lainnya. Sanitasi adalah usaha kesehatan preventif yang menitik beratkan kegiatan kepada usaha kesehatan lingkungan hidup manusia.³

Sanitasi adalah cara pengawasan masyarakat yang menitikberatkan kepada pengawasan terhadap berbagai faktor lingkungan yang mungkin mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Sanitasi adalah cara pengawasan terhadap faktor-faktor lingkungan yang mempunyai pengaruh terhadap lingkungan.⁴

Sanitasi makanan adalah salah satu usaha pencegahan yang menitik beratkan kegiatan dan tindakan yang perlu untuk membebaskan makanan dari segala bahaya yang dapat mengganggu atau merusak kesehatan, mulai dari sebelum makanan diproduksi, selama dalam proses pengolahan, penyimpanan, pengangkutan, sampai pada saat dimana makanan tersebut siap untuk dikonsumsi kepada masyarakat atau konsumen. Sanitasi makanan ini bertujuan untuk menjamin keamanan dan kemurnian makanan, mencegah konsumen dari penyakit, mencegah penjualan makanan yang akan merugikan pembeli, mengurangi kerusakan makanan.⁵

Sanitasi makanan bertujuan untuk menjamin keamanan dan kemurnian makanan, mencegah konsumen dari penyakit, mencegah penjualan makanan yang akan merugikan pembeli, mengurangi kerusakan/pemborosan makanan. Hygiene dan sanitasi makanan bertujuan untuk mengendalikan faktor makanan, tempat dan perlengkapannya yang dapat atau mungkin dapat menimbulkan penyakit atau gangguan kesehatan lainnya.⁵

PRINSIP HYGIENE SANITASI

Sanitasi makanan memiliki “6 prinsip utama sanitasi makanan” dimana penting dalam pengelolaan makanan minuman yaitu:⁶

1. Cara Pemilihan Bahan Makanan. Semua bahan makanan disimpan dengan baik sehingga tidak terjadi kontaminasi/pencemaran.

2. Cara Penyimpanan Bahan Makanan. Penyimpanan makanan harus memungkinkan makanan tetap terjaga kualitasnya. Kerusakan makanan biasanya diakibatkan oleh cemaran bakteri (alami/perlakuan manusia), adanya *enzym* (pematangan buah) dan mekanis (gesekan, tekanan, benturan)
3. Cara Pengolahan. Biasanya makanan diolah di dapur. Oleh karena itu, kebersihan dapur harus diperhatikan dan dijaga kebersihannya dengan mengikuti kaidah Cara Produksi Makanan Yang Baik (CPMB) atau *Good Manufacturing Practice* (GMP).
4. Cara Penyimpanan Makanan Matang. Makanan masak merupakan campuran bahan yang lunak dan sangat disukai oleh bakteri. Bakteri tumbuh dan berkembang dalam makanan dimana suasananya cocok untuk hidupnya. Jumlah bakteri dapat bertambah banyak dalam waktu yang singkat. Bakteri ada yang menghasilkan racun sedangkan dalam makanan (sayur & buah) terdapat *enzym* yang membuatnya menjadi matang dan busuk.
5. Cara pengangkutan makanan. Pengangkutan pada dasarnya mempunyai dua tujuan, yaitu agar bahan makanan tidak sampai tercemar dan bahan makanan tidak sampai rusak. Pengangkutan makanan yang sehat berperan dalam mencegah terjadinya pencemaran makanan.
6. Cara penyajian makanan. Tahap penyajian makanan merupakan rangkaian akhir perjalanan makanan yang diolah. Makanan sebelum disajikan harus diatur sedemikian rupa sehingga menarik, menambah selera makan, terhindar dari kontaminasi dan terjaga sanitasinya.

Menurut Depkes RI (2006) Makanan yang dikonsumsi hendaknya memenuhi kriteria bahwa makanan tersebut layak untuk dimakan dan tidak menimbulkan penyakit, diantaranya:⁷

1. Berada dalam derajat kematangan yang dikehendaki.
2. Bebas dari pencemaran di setiap tahap produksi

dan penanganan selanjutnya.

3. Bebas dari perubahan fisik, kimia yang tidak dikehendaki, sebagai akibat dari pengaruh enzim, aktifitas mikroba, hewan pengerat, serangga, parasit dan kerusakan-kerusakan karena tekanan, pemasakan dan pengeringan.
4. Bebas dari mikroorganisme dan parasit yang menimbulkan penyakit yang dihantarkan oleh makanan.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI

Ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga sanitasi makanan yang efektif. Faktor – faktor tersebut berkaitan dengan makanan, manusia dan peralatan.³

1. Faktor Makanan. Dari aspek makanan itu sendiri, faktor yang mempengaruhi sanitasi dan higienisasi meliputi: sumber bahan makanan, pengangkutan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pemasaran bahan makanan, pengolahan, penyajian dan penyimpanan.³
 - a) Sumber bahan makanan. Apakah diperoleh dari pertanian, peternakan, perikanan, atau lainnya. Sumber bahan makanan harus memenuhi persyaratan sanitasi untuk mencegah terjadinya kontaminasi atau pencemaran. Misalnya, hasil pertanian tercemar dengan pupuk kotoran manusia atau dengan insektisida.
 - b) Pengangkutan Bahan Makanan. Cara mengangkut makanan harus memenuhi persyaratan sanitasi. Apakah sarana pengangkutan memiliki alat pendingin dan penutup. Pengangkutan tersebut dilakukan dari sumber ke pasar atau dari sumber ke tempat penyimpanan agar tidak tercemar oleh kontaminan dan tidak rusak. Misalnya mengangkut daging dan ikan dengan menggunakan alat pendingin.
 - c) Penyimpanan Bahan Makanan. Tidak

semua makanan langsung dikonsumsi tetapi mungkin sebagian disimpan dalam skala kecil dirumah maupun skala besar di gudang. Berikut ini syarat sanitasi tempat penyimpanan atau gudang makanan:

- Tempat penyimpanan makanan dibuat sedemikian rupa sehingga binatang seperti tikus, serangga tidak dapat bersarang.
 - Jika tidak menggunakan rak, harus disediakan ruang untuk kosong agar mudah membersihkannya.
 - Suhu udara dalam gudang tidak lembab untuk mencegah tumbuhnya jamur.
 - Memiliki sirkulasi udara yang cukup.
 - Memiliki pencahayaan yang cukup.
 - Dinding bagian bawah dari gudang harus dicat putih agar mempermudah melihat jejak tikus.
 - Harus ada jalan dalam gudang.
- d) Pemasaran Bahan Makanan. Tempat penjualan atau pasar harus memenuhi persyaratan sanitasi antara lain, kebersihan, pencahayaan, sirkulasi udara, dan memiliki alat pendingin. Pasar yang memenuhi persyaratan adalah pasar swalayan atau supermarket.
 - e) Pengolahan Makanan. Proses pengolahan makanan harus memenuhi persyaratan sanitasi, terutama berkaitan dengan kebersihan dapur dan alat-alat perlengkapan masak.
 - f) Penyajian Makanan. Penyajian makanan harus memenuhi persyaratan sanitasi, yaitu bebas dari kontaminasi, bersih dan tertutup, serta dapat memenuhi selera makan pembeli.
 - g) Penyimpanan Makanan. Makanan yang telah diolah disimpan di tempat yang memenuhi persyaratan sanitasi, dalam lemari atau alat pendingin.

2. Faktor Manusia / Penjamah Makanan

Orang yang bekerja pada tahap pengolahan makanan harus memenuhi persyaratan sanitasi, seperti kesehatan individu. Individu tersebut tidak memiliki penyakit infeksi, dan bukan carier dari suatu penyakit. Untuk personal yang menyajikan makanan harus memenuhi syarat-syarat seperti kebersihan dan kerapian, memiliki etika dan sopan santun, berpenampilan yang baik dan keterampilan membawa makanan dengan teknik khusus, serta ikut dalam program pemeriksaan kesehatan berkala setiap enam bulan atau satu tahun.

Penjamah makanan jajanan adalah orang yang secara langsung tidak langsung berhubungan dengan makanan dan peralatannya sejak dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan sampai dengan penyajian. Penjamah makanan berkewajiban memiliki pengetahuan tentang hygiene sanitasi makanan dan gizi serta menjaga kesehatan yang diperoleh melalui kursus hygiene sanitasi makanan yang diselenggarakan dinas kesehatan setempat. Penjamah makanan jajanan dalam melakukan kegiatan pelayanan penanganannya harus memenuhi persyaratan antara lain:^{7,8}

- a. Tidak menderita penyakit mudah menular misal: batuk, pilek, influenza, diare, penyakit perut sejenisnya
- b. Menutup luka (pada luka terbuka/ bisul atau luka lainnya)
- c. Menjaga kebersihan tangan, rambut, kuku, dan pakaian
- d. Memakai celemek, dan tutup kepala
- e. Mencuci tangan setiap kali hendak menangani makanan
- f. Menjamah makanan harus memakai alat/perlengkapan, atau dengan alas tangan
- g. Tidak sambil merokok, menggaruk anggota badan (telinga, hidung, mulut atau bagian lainnya)
- h. Tidak batuk atau bersin di hadapan makanan

jajanan yang disajikan dan atau tanpa menutup mulut atau hidung

3. Faktor Perawatan.

Kebersihan dan cara penyimpanan peralatan pengolahan makanan harus memenuhi persyaratan sanitasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Motarjemi, 2003. Dasar-Dasar keamanan makanan untuk petugas kesehatan Jakarta: buku kedokteran.
2. RM M, 2005. Kesehatan Lingkungan Yogyakarta: Graha Ilmu.
3. Fatonah S, 2005. Higiene dan Sanitasi Makanan Semarang: UNNES Press.
4. Hopkins, 2009. Usaha Kesehatan Preventif Kepada Usaha Kesehatan Lingkungan Hidup Manusia. Jakarta : EGC.
5. DEPKES RI, 2004. Modul Kursus Hygiene dan Sanitasi Makanan. Sub Direktorat Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman Direktorat Penyehatan Air dan Sanitasi Jakarta: DEPKES RI.
6. Auliaf. 2012. Enam Prinsip Sanitasi Makanan dalam Pengelolaannya. http://www.bapelkescikarang.or.id/index.php?option=com_content&view=article&id=548:enam-prinsip-sanitasi-makanan-dalam-pengelolaannya&catid=39:kesehatan&Itemid=15: Badan Pelatihan Kesehatan- Cikarang diunduh pada 22 September 2014)
7. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/MENKES/SK/VII/2003 tentang Pedoman Persyaratan Hygiene Sanitasi Makanan Jajanan.
8. Dewi E. 2013. Penyusunan Project Work, Diklat Akomodasi Perhotelan Tingkat Lanjutan, Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Bisnis dan Pariwisata. Jakarta.