

# *Food Handling and Food Safety:* Persiapan, Penanganan dan Keamanan Makanan Rumah Tangga

**Agus Wijanarka**

*Seminar Nasional 2018 "The Role Of Family Nutrition On Healthy Balanced Diet"  
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Sabtu 31 Maret 2018*



**DPD Persatuan Ahli Gizi Indonesia DIY  
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta**

# Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes

- Tempat/Tgl Lahir: Bantul, 6 Maret 1974
  - Alamat Kantor:  
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tata Bumi No. 3 Sleman DIY 55291
  - Alamat Rumah :  
Gedongsari Wijirejo Pandak Bantul DIY 55761
- Telp./WA: 0816 422 5088  
E-mail: [agusw.jogja@gmail.com](mailto:agusw.jogja@gmail.com), [agusw\\_jogja@yahoo.co.id](mailto:agusw_jogja@yahoo.co.id)



## **Riwayat Pendidikan:**

1. D-III GIZI - AKADEMI GIZI DEPKES YOGYAKARTA TAHUN 1995
2. D-IV GIZI DAN KESEHATAN – FK UGM TAHUN 2001
3. S-2 MANAJEMEN GIZI DAN KESEHATAN – IKM UGM TAHUN 2004
4. S-3 ILMU PANGAN - FTP UGM TAHUN 2017

## **Riwayat Pekerjaan :**

1. DOSEN PADA JURUSAN GIZI POLTEKKES YOGYAKARTA TH. 2001- SEKARANG
2. KEPALA UNIT PENJAMINAN MUTU POLTEKKES YOGYAKARTA TH. 2007-2014
3. KONSULTAN GIZI - PESONA MERAPI *FITNESS CENTRE* YOGYAKARTA TH. 1995–2013
4. PENGAJAR PADA SEKOLAH PELATIH SENAM LPK HANNA YOGYAKARTA TH. 2000-SEKARANG.

# Pangan merupakan hak setiap manusia



English Français العربية Español



Home Health topics Data Media centre Publications Countries Programmes Governance About WHO

Search

## Nutrition

[Nutrition home](#)

[Nutrition topics](#)

[Databases](#)

[Publications](#)

### World declaration and plan of action for nutrition International Conference on Nutrition (ICN)



#### Authors:

Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO), World Health Organization (WHO)

1. We, the Ministers and the Plenipotentiaries representing 159 states and the European Economic Community at the International Conference on Nutrition (Rome, December 1992), declare our determination to eliminate hunger and to reduce all forms of malnutrition. Hunger and malnutrition are unacceptable in a world that has both the knowledge and the resources to end this human catastrophe. We recognize that access to nutritionally adequate and safe food is a right of each individual. We recognize that globally there is enough food for all and that inequitable access is the main problem. Bearing in mind the right to

“We recognize that **access to nutritionally adequate and safe food is a right of each individual**”.

*(FAO/WHO International Conference on Nutrition: World Declaration on Nutrition, Rome, December 1992).*

# Anjuran Makan yang Halal dan Baik

***“ ... makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi ...”***

(QS. Al Baqarah: 168)

***“ ... dan makanlah makanan yang halal lagi baik (thayib) dari apa yang telah dirizkikan kepadamu ...”***

(QS. Al Maidah: 88)

# Kriteria Persyaratan Pangan

**KETENTUAN  
AGAMA ISLAM**



**HALALAN THAYYIBAN**

**CODEX ALIMENTARIUS  
COMMISSION**



**AMAN "SAFE" dan  
LAYAK "SUITABLE FOR HUMAN  
CONSUMPTION"**

**KETENTUAN  
DEPTAN**



**PRODUK PANGAN "ASUH"  
AMAN, SEHAT, UTUH, HALAL**

**PRINSIP KEAMANAN  
PANGAN**

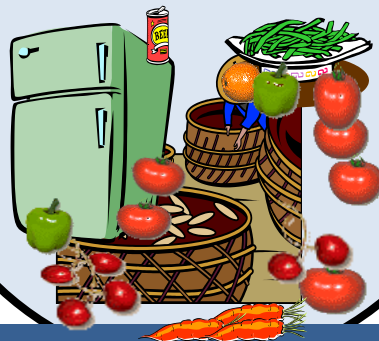


**SAFE FROM FARM TO TABLE**

PEMILIHAN BAHAN



PENYIMPANAN  
BAHAN

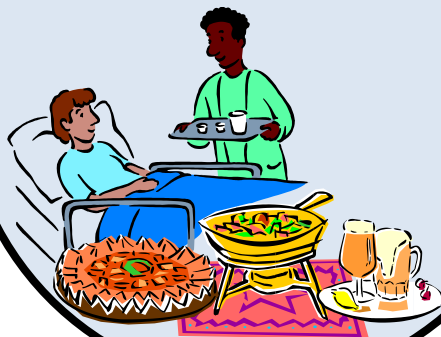


PENGOLAHAN  
MAKANAN



Rantai Pangan → HARUS AMAN

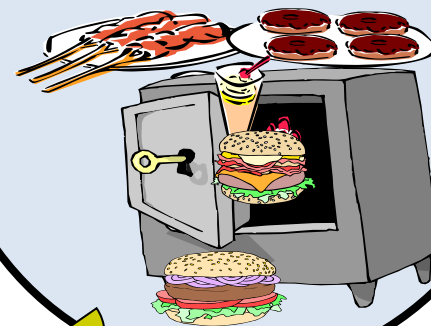
PENYAJIAN



DISTRIBUSI /  
PENGANGKUTAN



PENYIMPANAN  
PRODUK



# Masalah Utama Keamanan Pangan di Indonesia (Ahmad Sulaeman, 2012)

1. **Cemaran Mikroba** karena rendahnya kondisi higiene dan sanitasi.
2. **Cemaran Kimia** karena kondisi lingkungan yang tercemar limbah industri.
3. **Penyalahgunaan Bahan Berbahaya** yang dilarang untuk pangan (formalin, rhodamin B, boraks, methanil yellow).
4. **Penggunaan BTP** melebihi batas maksimal yang diijinkan (pengawet, pemanis).

**Penyakit Bawaan Makanan/  
*Food borne disease***

# Bahaya yang Ditimbulkan

- Bahaya biologis biasanya bersifat akut
- Bahaya kimia biasanya bersifat kronis

## KLB KERACUNAN PANGAN

- Agensia biologis / patogen atau

## PENYAKIT-PENYAKIT DEGENERATIF\*

- Bahan toksik / berbahaya seperti pestisida, logam berat, BTP yang melebihi ADI (*Acceptable Daily Intake*) atau PTDI (*Provisional Tolerable Daily Intake*)



# Kasus Keracunan Pangan di Bantul



REPUBLIK  
INDONESIA

## PUSAT KRISIS KESEHATAN

Informasi Awal Kejadian Luar Biasa (KLB) - Keracunan di 1 Kecamatan, BANTUL, D.I. YOGYAKARTA | 01-10-2017

Informasi Awal Pusat Krisis Kesehatan terhadap beres  
Bantul, BANTUL, D.I. YOGYAKARTA pada

- Telah terjadi keracunan massal yang menimpa  
diduga setelah menyantap menu buka puasa saat  
diantaranya harus menjalani rawat inap di RS PKU  
di uji laboratorium yang hasilnya akan diketahui du

**“Telah terjadi keracunan massal setelah menyantap menu buka puasa saat memperingati 10 Muharram.**

**Akibat kejadian ini total 60 orang menjalani perawatan 14 diantaranya harus menjalani rawat inap di RS PKU Muhammadiyah Bantul”.**

**(1/10/2017)**

# Kasus Keracunan Pangan di Kulon Progo

## Permen Susu Bikin Pusing Siswa SD di Temon, Polisi Kirim Sampel untuk Uji Laboratorium

Kamis, 22 Februari 2018 18:31



“Permen susu yang membuat siswa SD Maarif Nurul Jannah Jomboran, Desa Janten, Kecamatan Temon pusing dan mual usai mengonsumsinya (Rabu, 21/2/2018).

Ada 20 siswa yang mengonsumsinya dan sembilan siswa yang mengeluh pusing dan mual hingga harus dibawa ke pos kesehatan desa (poskesdes)”.

# Kasus Keracunan Pangan di Gunungkidul

## Menu Aqiqah (1 Maret 2017)

Tabel 1. Gejala-Gejala Yang Timbul Akibat Keracunan Makanan di Desa Kepek

No	Gejala	Jumlah	Presentase (%)
1	Diare	72	91,14
2	Lemah	71	89,87
3	Pusing	70	88,61
4	Mual	61	77,22
5	Demam	54	68,35
6	Menggigil	54	68,35
7	Kejang Perut	43	54,43
8	Muntah	42	53,16
9	Berkeringat	38	48,10
10	Nyeri Perut	38	48,10

Sumber : Hasil Penyidikan KLB Keracunan Makanan

No.	Jenis Kelamin	Sakit		Tidak Sakit		Total
		n	%	n	%	
1	Laki-laki	37	46,84	34	50,75	71
2	Perempuan	42	53,16	33	49,25	75
	<b>Jumlah</b>	<b>79</b>	<b>100</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	<b>146</b>

Sumber: Hasil Penyidikan KLB Keracunan Makanan

No.	Jenis Makanan	OR	CR95%	P
1	Gulai kambing	159,923	34,670 – 737,673	0,000
2	Oseng-oseng sosis	1,557	0,802 – 3,022	0,190
3	Acar	4,534	2,026 – 10,145	0,000
4	Nasi	12,659	5,691 – 28,157	0,000
5	Krupuk	4,964	2,270 – 10,855	0,000
6	Roti	0,376	0,173 – 0,816	0,012
7	Jeruk	1,652	0,773 – 3,530	0,193

Sumber: Hasil Penyidikan KLB Keracunan Makanan

## KESIMPULAN

Terjadi KLB keracunan makanan di Desa Kepek, Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penyebab keracunan makanan berdasarkan *attack rate* makanan tertinggi dan jenis makanan paling berpengaruh secara statistik adalah gulai kambing. Sedangkan penyebab keracunan makanan berdasarkan gejala spesifik dan hasil pemeriksaan laboratorium terhadap sampel sisa makanan dan muntahan mengarah pada *E.coli* dan *Salmonella*.

# Informasi Keracunan (BPOM)

Started

ik.pom.go.id/v2016/

 **BADAN POM**

[BERANDA](#) [TENTANG SIKer](#) [PENCEGAHAN KERACUNAN](#) [WASPADA KERACUNAN](#) [Q & A](#) [DUNIA ANAK](#)

DENGAN INFORMASI YANG TEPAT KITA CEGAH KEJADIAN KERACUNAN

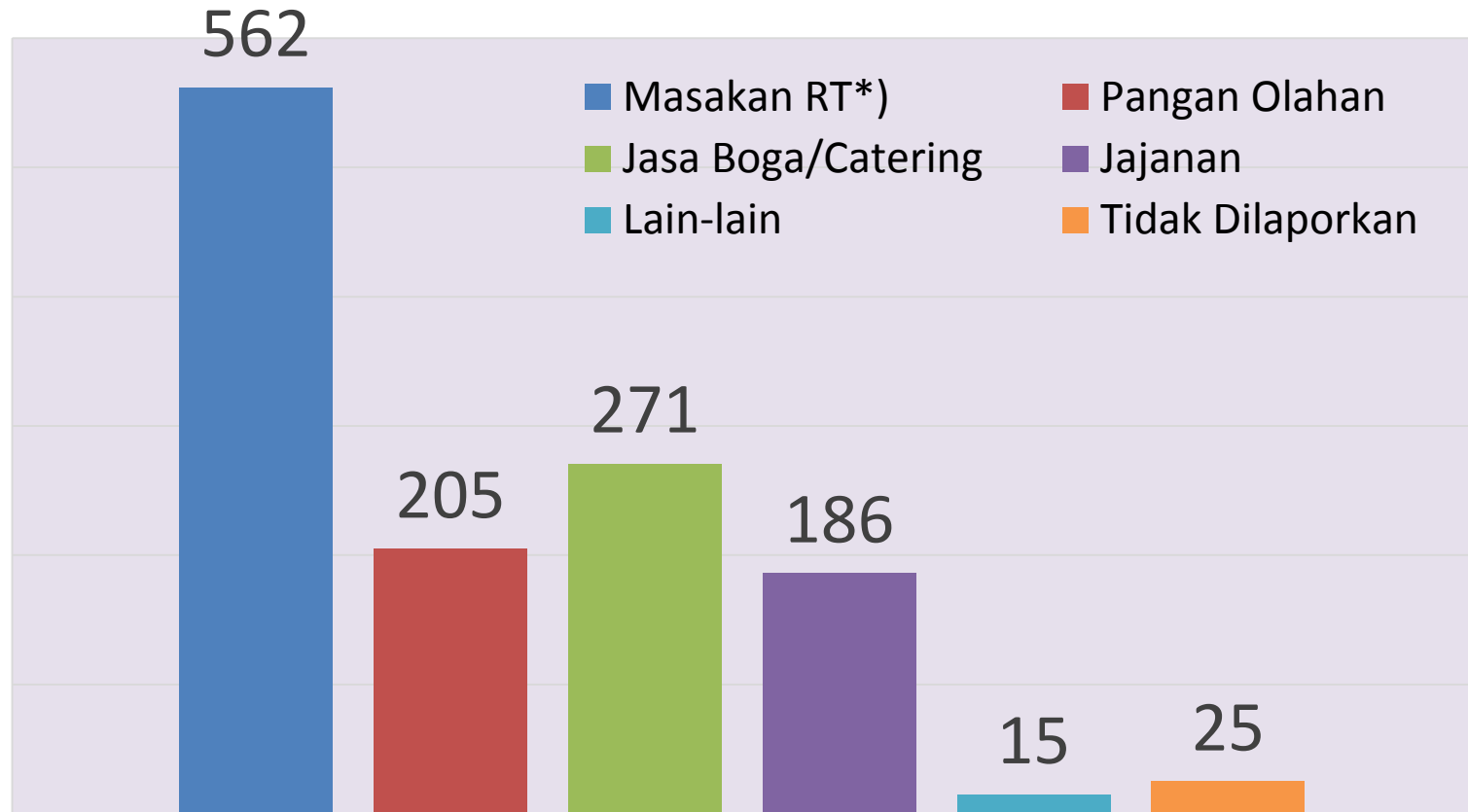
## Sentra Informasi Keracunan (SIKer) Nasional

adalah suatu unit yang khusus menyediakan informasi keracunan bagi masyarakat yang membutuhkannya.  
Informasi yang diberikan terkait bahan yang berisiko menimbulkan keracunan, pencegahan keracunan, pertolongan pertama pada korban keracunan.  
Informasi diberikan secara gratis melalui telepon/sms, email, faks, surat maupun datang langsung.

Tujuannya adalah untuk memberdayakan masyarakat sehingga cerdas dalam mencegah keracunan dan membantu penanganan keracunan sebelum mendapatkan perawatan medis melalui pemberian informasi pertolongan pertama pada keracunan.

<http://ik.pom.go.id>

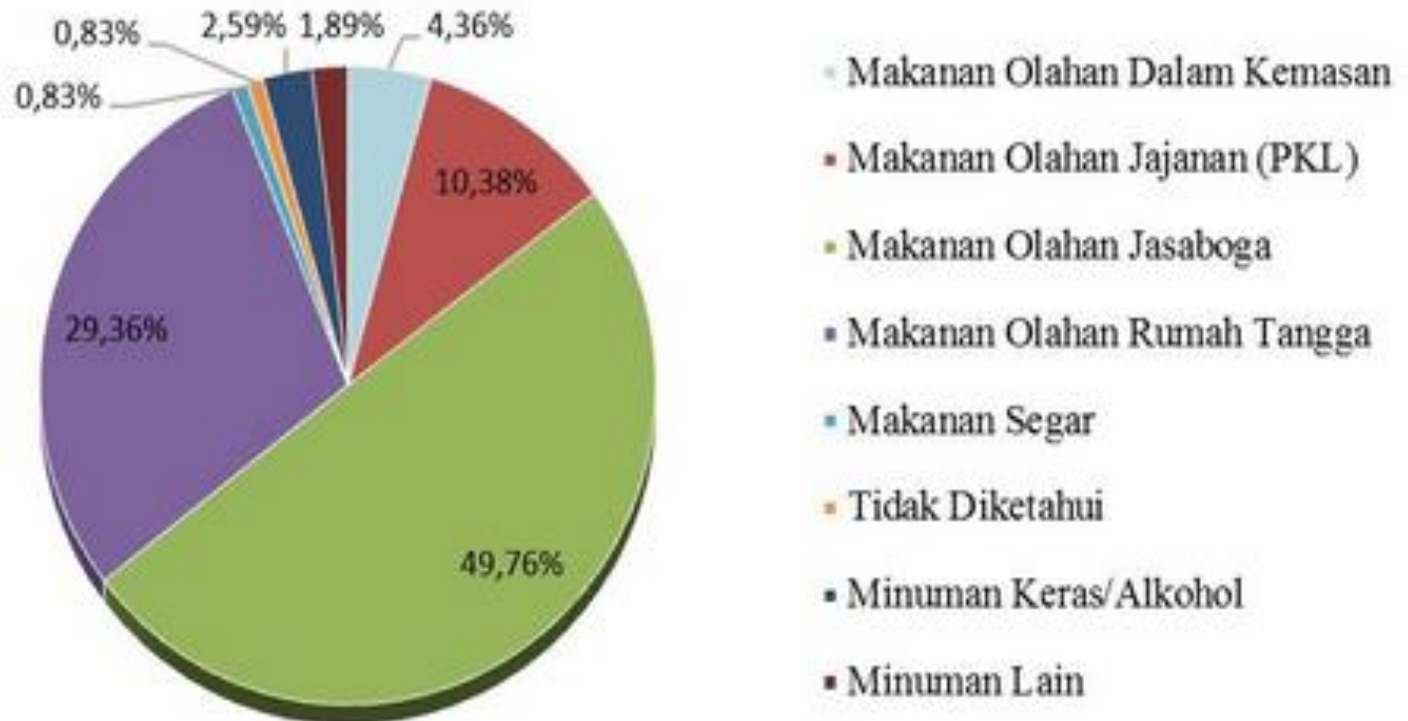
# Jenis pangan penyebab KLB keracunan pangan di Indonesia (BPOM, 2014)



\*) Masakan RT meliputi pangan produksi UKM (Usaha Kecil Menengah) dan Industri Rumah Tangga Pangan (IRTP).

# Insiden keracunan Pangan (BPOM, 2018)

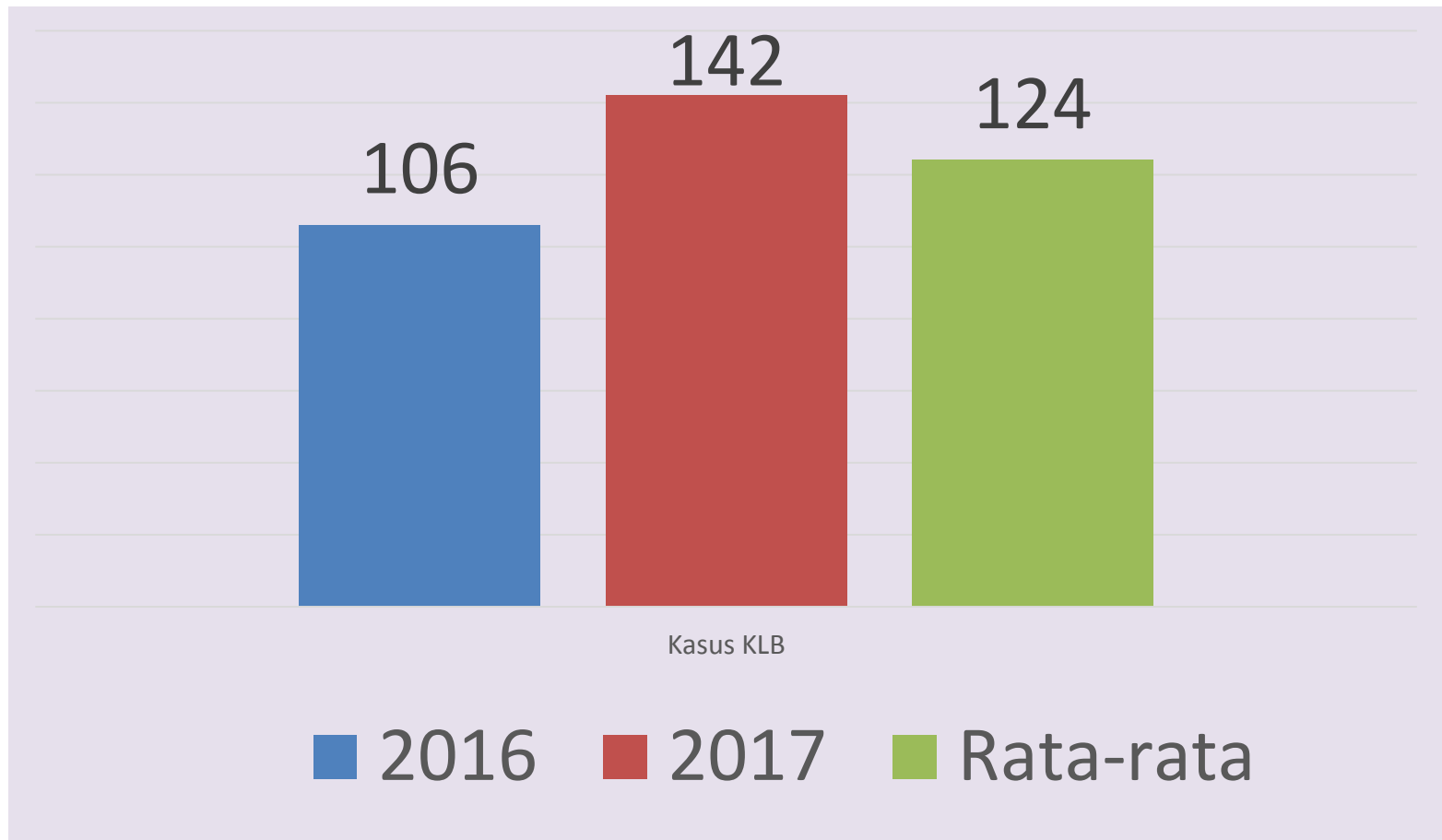
**Grafik Insiden Keracunan Pangan pada Media Massa *Online*  
Juli-September 2017**



<http://ik.pom.go.id/v2016/berita-keracunan/berita-keracunan-bulab-juli-september-2017>

Insiden keracunan yang disebabkan oleh makanan olahan jasaboga sebanyak 9 insiden dengan 422 korban, makanan olahan rumah tangga sebanyak 8 insiden dengan 249 korban dan 1

# Kejadian Luar Biasa (KLB) Keracunan Pangan



Sumber: Kementerian Kesehatan RI (2018).

<http://nasional.republika.co.id/berita/nasional/jabodetabek-nasional/18/01/24/p32hd>

# Dampak Keracunan Pangan

detikHealth > Berita Detikhealth > Detail Artikel

Kamis, 30 Apr 2015 13:31 WIB

## KLB Keracunan Pangan Bikin Indonesia Rugi Triliunan Rupiah

Firdaus Anwar - detikHealth



**Jakarta** - Kasus kejadian luar biasa (KLB) Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) se 10.700 kasus dengan jumlah yang menin diakibatkan oleh KLB ini diperkirakan me

Data tersebut digarisbawahi oleh BPOM bila masalah keamanan pangan terus dibi anak-anak akan terancam.

“Kasus KLB keracunan makanan dari Laporan BPOM selama periode 2009-2013 per tahunnya terjadi pada sekitar 10.700 orang dengan jumlah yang meninggal 2.500 orang. Kerugian ekonomi yang diakibatkan oleh KLB ini diperkirakan mencapai Rp 2,9 triliun”



# Kondisi Pemicu Terjadinya Keracunan Pangan

1. **Tidak** memasak makanan hingga **matang** (khususnya daging dan olahan daging lainnya);
2. **Tidak menyimpan** bahan pangan yang perlu disimpan pada suhu **di bawah 5°C** dengan benar;
3. **Membiarkan** makanan matang pada suhu ruang selama **lebih dari 1 jam**;
4. Mengonsumsi makanan yang **telah disentuh** oleh seseorang yang sedang mengalami diare dan muntah-muntah;
5. **Kontaminasi silang**, seperti meletakkan makanan matang di wadah yang sama dengan daging mentah.

(Sumber: WHO)

# Food Safety Problems in Indonesia

(mainly in home food industries) (BPOM, 2016)

1. Misuse of hazardous/ prohibited substances for foods
2. Exceeding food additives
3. Contaminants (certain chemical, microbial) exceeds permitted maximum level
4. Unregistered foods, particularly imported foods

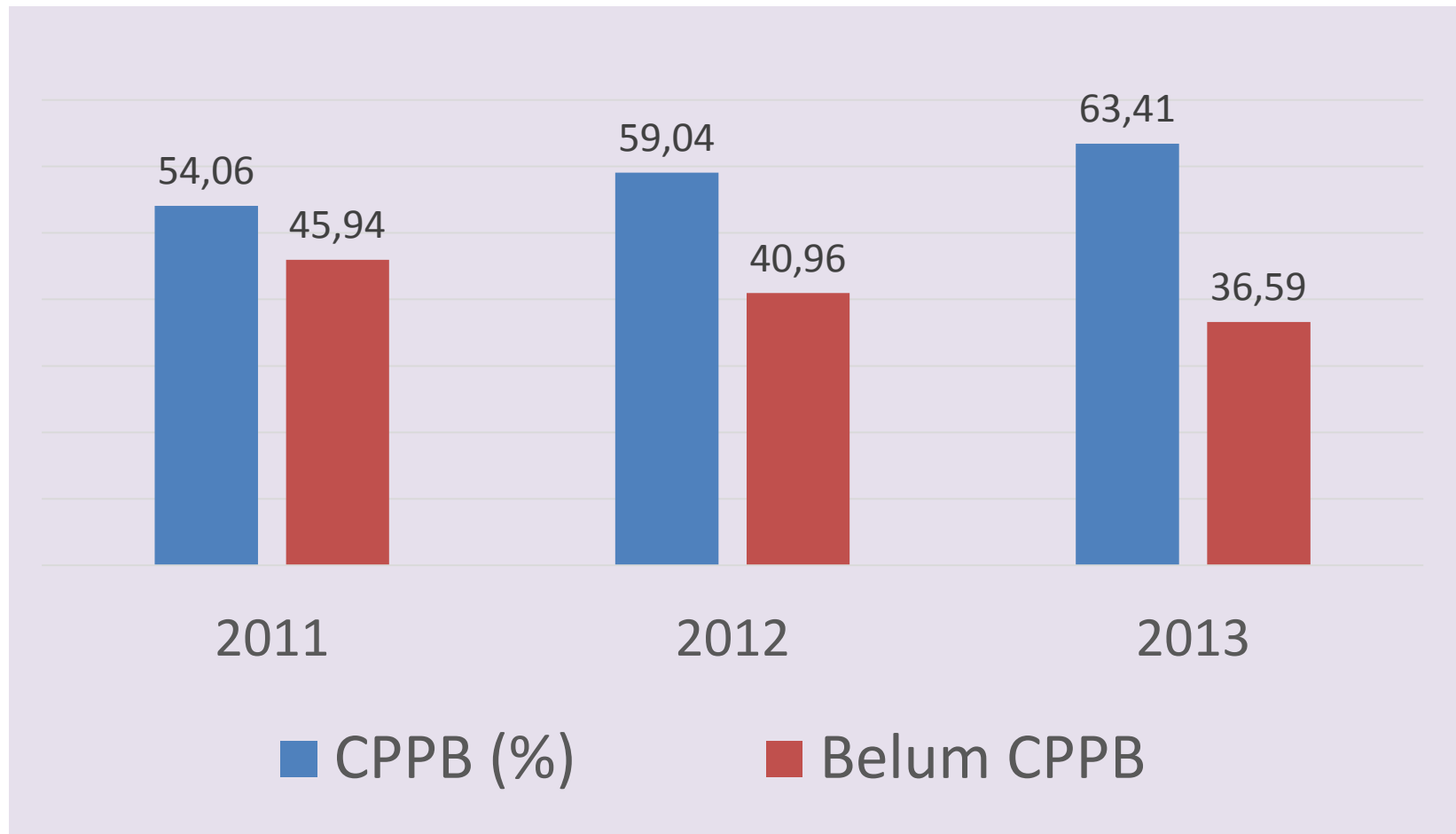
Problems in foodborne disease outbreaks



**Classical problems since  
20 years ago**



# Penerapan CPPB pada IRTP (BPOM, 2014)



CPPB = Cara Produksi Pangan yg Baik

# Cara Produksi Pangan yg Baik (CPPB)

- Suatu pedoman cara produksi makanan yang bertujuan agar produsen memenuhi persyaratan yang telah ditentukan untuk **menghasilkan produk makanan bermutu** yang sesuai dengan tuntutan konsumen.
- Dasar Hukum: SK Kepala Badan POM RI, Nomor : HK. 00.05.5.1639 tanggal 30 April 2003 Tentang Pedoman Cara Produksi Pangan yang Baik untuk Industri Rumah Tangga (CPPB-IRT).
- Berisi penjelasan mengenai **persyaratan minimum** yg harus dipenuhi pada seluruh mata rantai makanan, mulai bahan baku sampai produk akhir.

# Kondisi IRTP di Indonesia



# Contoh Hasil Penilaian Penerapan CPPB\*)

Indikator	ISRT Jajanan Bakso							
	ISRT A				ISRT B			
	Ket	Nilai	Mean	Hasil	Ket	Nilai	Mean	Hasil
<b>Lingkungan Produksi</b>								
Semak	Baik	3			Baik	3		
Tempat sampah	Cukup	2	2,50	Baik	Kurang	1	1,75	Cukup
Sampah	Baik	3			Kurang	1		
Selokan	Cukup	2			Cukup	2		
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>				<b>7</b>		
<b>Bangunan</b>								
Konstruksi lantai	Cukup	2			Kurang	1		
Kebersihan lantai	Baik	3			Cukup	2		
Konstruksi dinding	Cukup	2			Cukup	2		
Kebersihan dinding	Cukup	2			Cukup	2		
Konstruksi langit-langit	Cukup	2			Kurang	1		
Kebersihan langit-langit	Cukup	2			Cukup	2		
Konstruksi Pi, Jdla, La	Cukup	2			Cukup	2		
KebersihanPi, Jdla, La	Cukup	2	1,70	Cukup	Cukup	2	1,40	Kurang
Kelengkapan ruang produksi								
- Penerangan	Baik	3			Cukup	2		
- P3K	Kurang	1			Kurang	1		
Tempat penyimpanan								
- B&P	Kurang	1			Kurang	1		
- BBP	Cukup	1			Cukup	2		
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>				<b>20</b>		

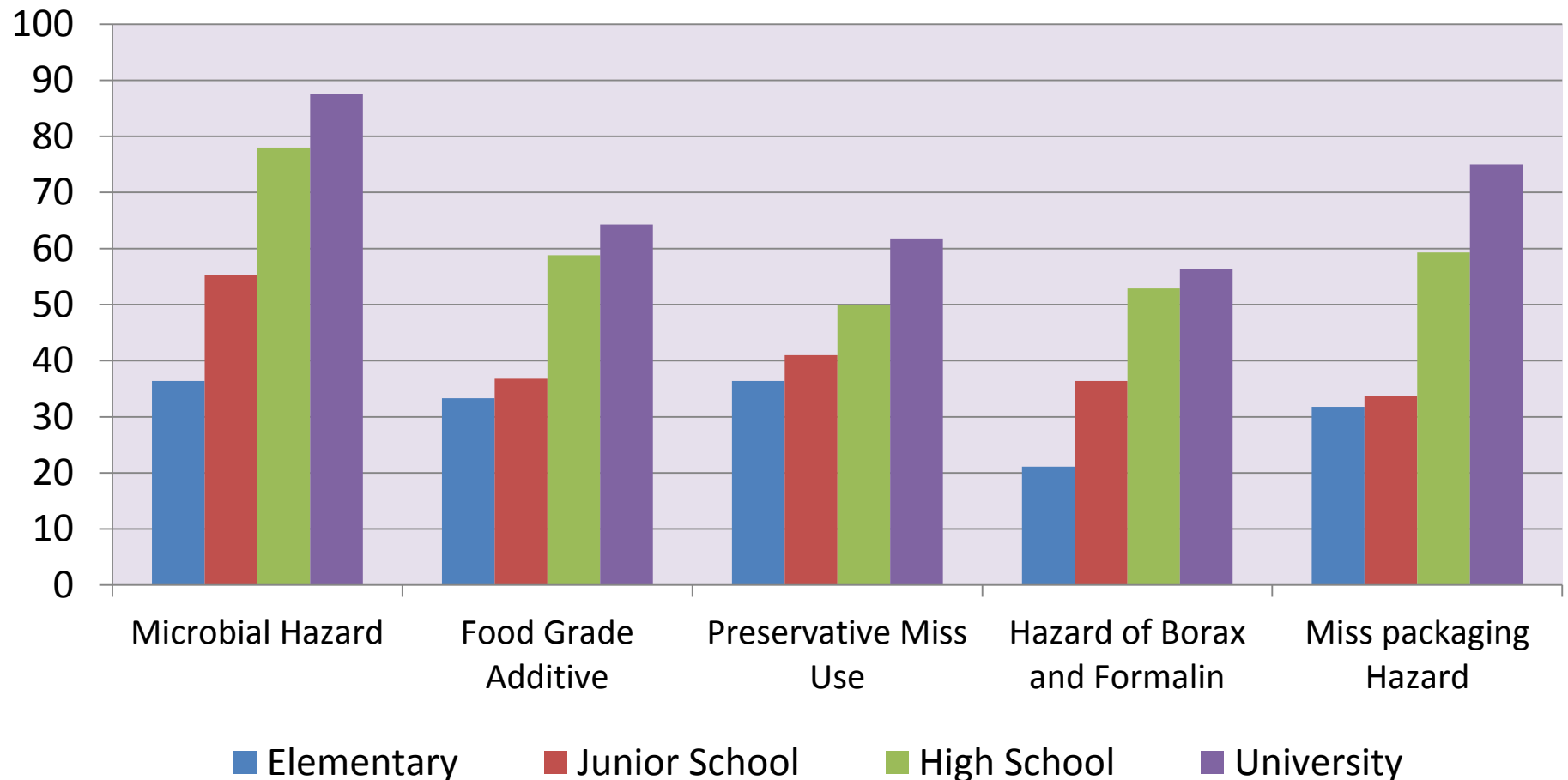
\*) Yunita *et al.*, 2013. STUDI PENERAPAN CARA PRODUKSI MAKANAN YANG BAIK PADA JAJANAN BAKSO YANG DIKONSUMSI MURID DI SDN KOMPLEKS MANGKURA KOTA MAKASSAR. <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5680>.

# Survey tentang Keamanan Pangan

No	Soal	$\Sigma$ Responden yang menjawab	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda cemas dengan adanya berbagai issue pelanggaran keamanan pangan ?	4	51
2	Apakah anda cemas dengan adanya kasus daging ayam tiren ?	2	53
3	Apakah anda dapat membedakan daging ayam segar dan daging ayam tiren ?	43	12
4	Apakah menurut anda penyuluhan tentang pemilihan pangan yang ASUH penting dilakukan ?	55	-
5	Apakah anda memahami tentang tanda-tanda keracunan makanan ?	38	17
6	Apakah anda memahami tentang tanda-tanda makanan beracun ?	29	26
7	Apakah anda tahu cara penyimpanan telur yang benar ?	45	10
8	Apakah anda tahu cara penyimpanan telur yang benar ?	44	11
9	Apakah anda tahu cara penyimpanan susu yang benar ?	36	19
10	Sebutkan beberapa issue tentang pangan yang tidak aman yang anda ketahui ?	46 responden bisa menyebutkan	

# Studi Pengetahuan Keamanan Pangan

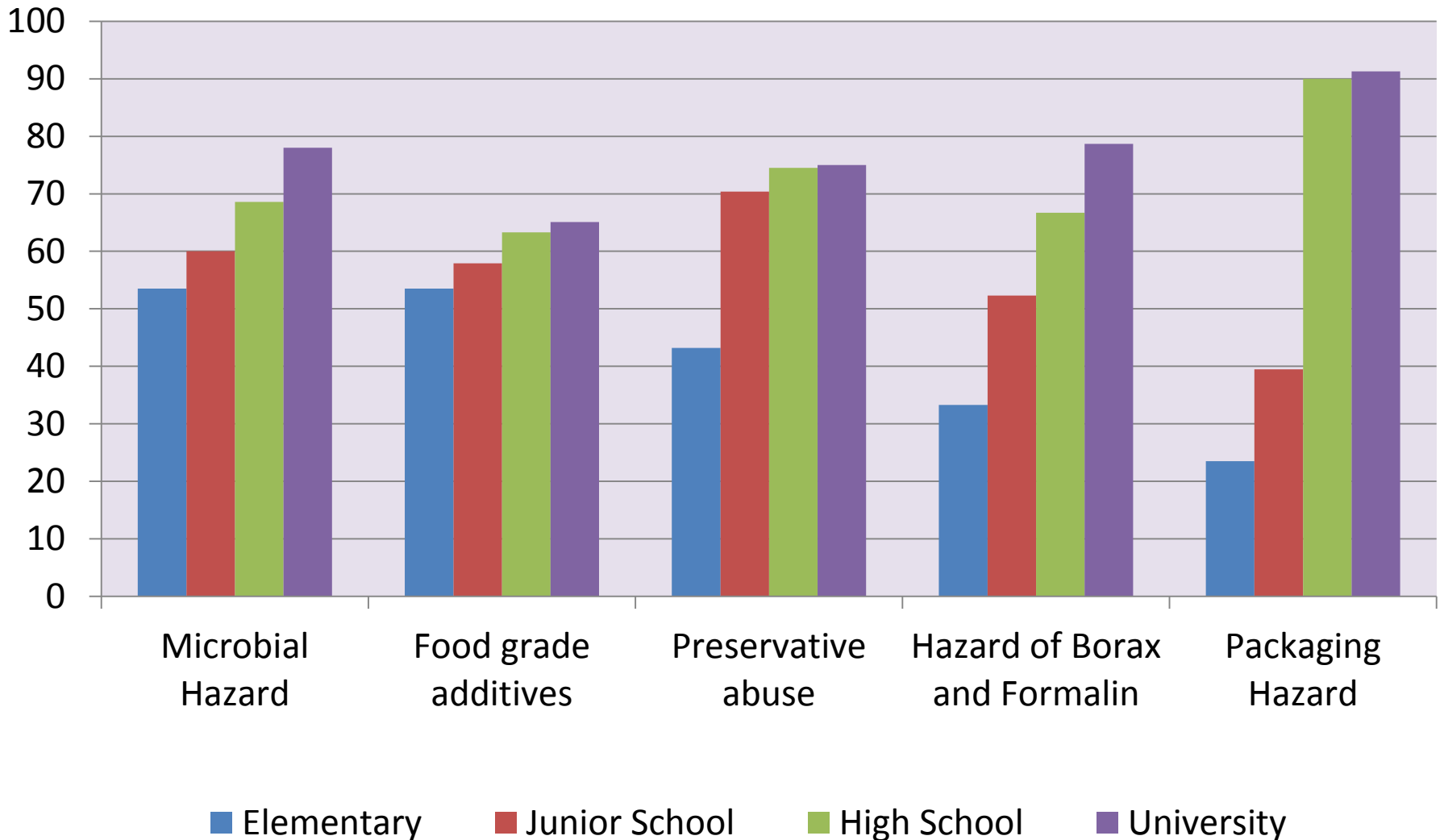
**Pengetahuan Keamanan Pangan dari Produsen Makanan**  
Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Surabaya (Kuswardani, 2016)





# Pengetahuan Keamanan Pangan dari **Konsumen**

Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Surabaya (Kuswardani, 2016)



# Memperoleh Pangan yang AMAN

- Salah satu metode untuk menghasilkan pangan yang “AMAN” dapat dicapai dengan pemenuhan kriteria dari **Skor Keamanan Pangan (SKP)**.
- Aspek yang harus dipenuhi meliputi:
  - 1) Pemilihan & penyimpanan bahan makanan (PPB)
  - 2) Higiene pengolah/penjamah makanan (HGP)
  - 3) Pengolahan bahan makanan (PBM)
  - 4) Distribusi makanan (DMP).

# Kriteria Keamanan Pangan pada SKP\*)

## A. PEMILIHAN DAN PENYIMPANAN BAHAN MAKANAN (PPB)

No	KRITERIA
1.	Bahan makanan yang digunakan masih segar
2.	Bahan makanan yang digunakan tidak rusak
3.	Bahan makanan yang digunakan tidak busuk
4.	Tidak menggunakan wadah/kotak bekas pupuk atau pestisida untuk menyimpan dan membawa makanan
5.	Bahan makanan disimpan jauh dari bahan beracun/berbahaya
6.	Bahan makanan disimpan pada tempat tertutup
7.	Bahan makanan disimpan pada tempat yang bersih
8.	Bahan makanan disimpan pada suhu yang sesuai

\*) Sumber: IPB (Edy Setyo Mudjajanto, 1999)

## B. HIGIENE PENGOLAH/PENJAMAN MAKANAN (HGP)

No	KRITERIA
1.	Penjamah makanan harus berbadan sehat
2.	Penjamah makanan harus berpakaian bersih
3.	Penjamah makanan memakai tutup kepala
4.	Penjamah makanan memakai alas kaki selama pengolahan
5.	Mencuci tangan sebelum dan sesudah pengolahan
6.	Mencuci tangan menggunakan sabun sesudah dari WC
7.	Ketika bersin tidak menghadap ke makanan
8.	Kuku penjamah makanan selalu bersih dan tidak panjang

## C. PENGOLAHAN BAHAN MAKANAN (PBM)

No	KRITERIA
1.	Peralatan yang digunakan harus bersih dan kering
2.	Peralatan harus dicuci sebelum dan sesudah digunakan
3.	Peralatan dikeringkan terlebih dahulu setelah dicuci
4.	Peralatan disimpan di tempat yang bersih
5.	Peralatan disimpan jauh dari bahan beracun/berbahaya
6.	Dapur tempat memasak harus dalam keadaan bersih
7.	Dapur tempat memasak harus dalam keadaan terang
8.	Dapur tempat memasak harus mempunyai ventilasi udara yang cukup
9.	Dapur terletak jauh dari kandang ternak
10.	Selalu tersedia air bersih dalam wadah tertutup

## C. PENGOLAHAN BAHAN MAKANAN (PBM) / Lanjutan...

No	KRITERIA
11.	Di dapur tersedia tempat sampah yang tertutup
12.	Pembuangan air limbah harus lancar
13.	Bahan beracun/ berbahaya tidak boleh disimpan di dapur
14.	Jarak tempat memasak ke tempat penyajian tidak lebih dari 1 jam
15.	Pisau dan telenan yang digunakan harus bersih
16.	Bagian makanan yang tidak dapat dimakan tidak ikut dimasak
17.	Bahan makanan dicuci dengan air bersih
18.	Meracik atau membuat adonan menggunakan alat yang bersih
19.	Adonan atau bahan makanan yang telah diracik harus segera dimasak
20.	Makanan segera di angkat setelah matang
21.	Makanan yang telah matang ditempatkan pada wadah yang bersih dan terhindar dari debu dan serangga
22.	Makanan tidak dibungkus dengan menggunakan kertas koran atau kertas ketikan
23.	Makanan dibungkus dengan pembungkus yang bersih, tidak menggunakan bekas pembungkus bahan-bahan beracun/ berbahaya
24.	Memegang makanan yang telah matang menggunakan sendok, garpu, alat penjepit atau sarung tangan
25.	Tidak menyimpan makanan matang lebih dari 4 jam terutama makanan yang berkuah/bersantan.
26.a.	Untuk makanan kering, minyak goreng tidak boleh digunakan jika sudah berwarna coklat atau sudah dipakai setelah empat kali
26.b.	Untuk makanan basah, merebus dan mengukus makanan dalam wadah tertutup

## D. DISTRIBUSI MAKANAN (DMP)

No	KRITERIA
1.	Selama dalam perjalanan, makanan ditempatkan dalam wadah bersih dan tertutup
2.	Pembawa makanan berpakaian bersih dan mencuci tangan
3.	Tangan dicuci dengan sabun sebelum membagikan makanan
4.	Makanan tidak boleh berlendir, berubah rasa tau berbau basi sebelum dibagikan
5.	Makanan ditempatkan di tempat bersih dan kering
6.	Konsumen mencuci tangan sebelum makan
7.	Makanan tidak dipegang langsung tetapi menggunakan alat untuk memegang makanan saat membagikan

# Pesan keamanan pangan yang sederhana

1. **Cuci tangan** sebelum mengolah makanan.
2. Jangan mengolah pangan **tanpa mengenakan pakaian**.
3. **Pakai** tutup kepala, gunakan celemek dan sarung tangan.
4. **Jangan masak** di dekat kandang dan hewan peliharaan.
5. **Jangan kerja** (mengolah makanan) di lantai.
6. **Jangan kerja** (mengolah makanan) dekat tempat sampah.

Sumber: Dedi Fardiaz (2011).

<http://seafast.ipb.ac.id/latest-news/219-keracunan-makanan-paling-banyak-dari-masakan-rumah-tangga>

# Pentingnya Cuci Tangan

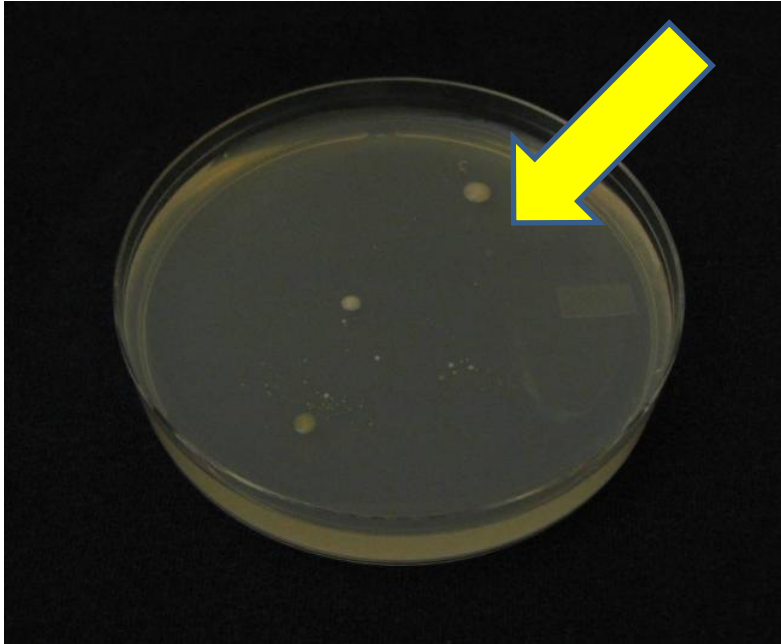


Cuci tangan yang efektif memungkinkan menghilangkan hampir setengah dari semua kasus penyakit bawaan makanan.

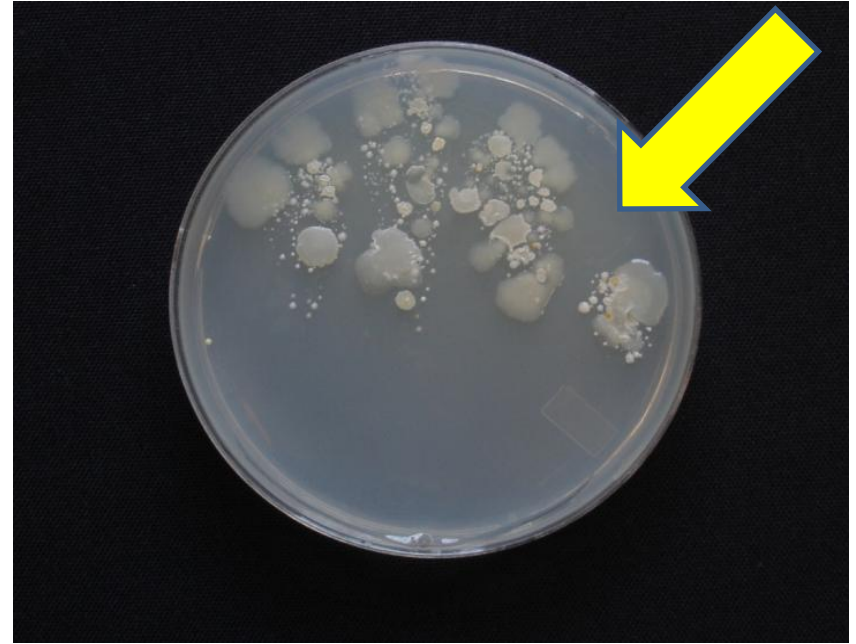
- Gunakan air sabun.
- Cuci depan dan punggung tangan, hingga ke pergelangan tangan dan di bawah kuku.
- Cuci tangan harus bertahan 20 detik (atau selama dua kali melantunkan "Happy Birthday").
- Bilas sampai bersih.
- Keringkan dengan handuk kertas atau kain bersih atau udara.



# *Handwashing Practices*



Microorganisms from hands washed for the recommended 20 seconds



Microorganisms from unwashed hands after using the restroom

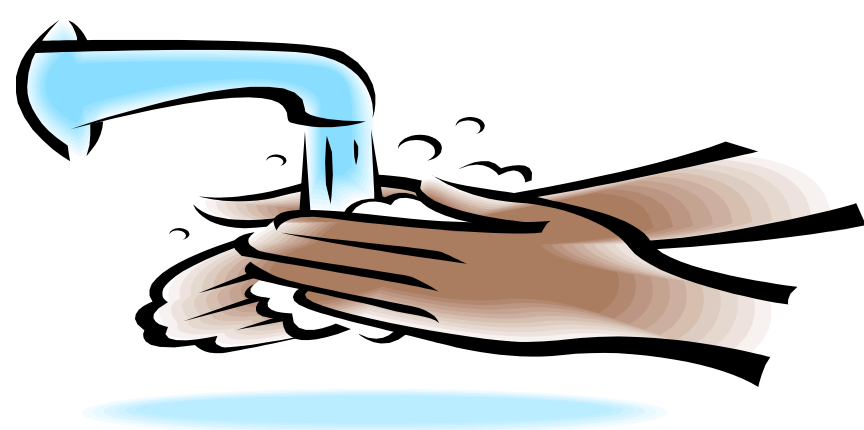
# Handwashing Practices

## Before you:

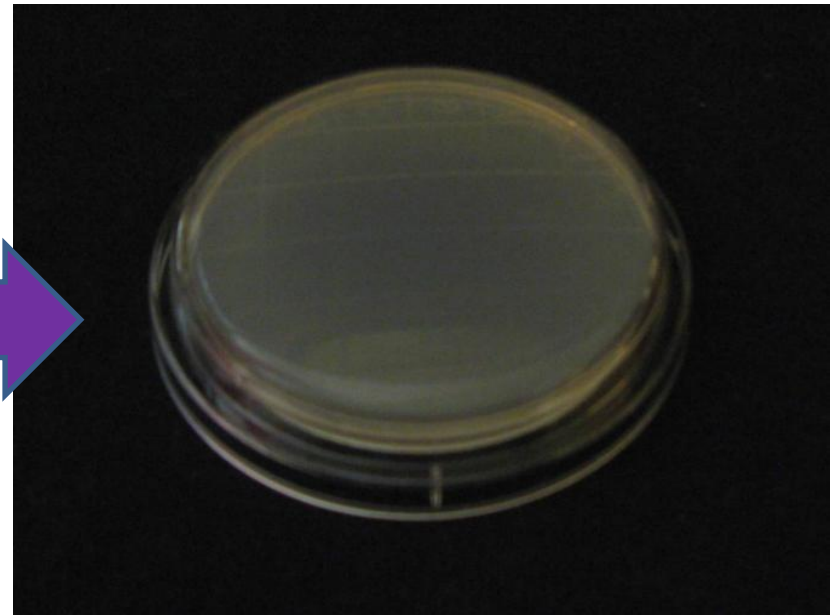
- Starting work
- Prepare food
- Eat meals
- Feed children
- Putting on or changing gloves

## After you:

- Handle raw foods (including meats, eggs, and fresh fruits and vegetables)
- Switch food-preparation tasks
- Use the restroom
- Change a diaper
- Cough or sneeze
- Handle garbage or dirty dishes
- Touch a cigarette
- Use the phone
- Play with a pet
- Touch a cut or sore
- After using the restroom



# Mencegah Kontaminasi Silang



A clean and sanitized cutting board shows no sign of microorganisms

# 4 Basic Steps for Food Safety

(menurut FDA)



**1. Clean**

**2. Separate**

**3. Cook**

**4. Chill**

# 1. Clean (Bersihkan)



- Selalu cuci makanan, tangan, meja dan alat masak.
- Cuci tangan dengan air sabun (hangat) setidaknya selama 20 detik. Lakukan ini sebelum dan sesudah menyentuh makanan.
- Cuci talenan, piring, garpu, sendok, pisau dan permukaan meja dengan air sabun (hangat). Lakukan ini setelah pengolahan/persiapan makanan.
- Bilas buah dan sayuran.
- Bersihkan tutup pada kalengan sebelum dibuka.

## 2. Separate/Keep Apart (Pisahkan)



- Jauhkan makanan mentah dengan makanan matang. Kuman bisa menyebar dari satu makanan ke makanan lainnya.
- Simpan dan pisahkan daging mentah, unggas, makanan laut, dan telur dengan bahan makanan lain. Mulai hal ini mulai di keranjang belanja, tas, dan lemari es.
- Jangan gunakan kembali bumbu yang digunakan pada makanan mentah kecuali jika Anda mendidihkannya terlebih dulu.
- Gunakan talenan atau piring khusus yang hanya untuk makanan mentah saja.

# 3. Cook (Masak)



- Pengolahan dengan panas dapat membunuh kuman.
- Masak sampai suhu yang aman:
  - Ikan 65°C
  - Daging Sapi, Domba, Ayam, Bebek 70°C.
- Gunakan termometer makanan untuk memastikan bahwa makanan memenuhi panas yang sesuai.
- Anda tidak bisa selalu tahu/tepat hanya dengan melihatnya.

## 4. Dinginkan



- Masukkan makanan ke dalam lemari es segera.
- Masukkan makanan ke lemari es atau kulkas dalam waktu 2 jam setelah memasak atau membeli dari toko (terutama jika suhu udara di luar panas).
- Jangan membiarkan makanan beku mencair di suhu ruang.



# 5 langkah menuju keamanan pangan

(Menurut WHO)

1. Jagalah **kebersihan**.
2. **Pisahkan** bahan pangan mentah dan matang.
3. **Masaklah** hingga matang.
4. **Simpanlah** makanan pada **suhu** yang aman.
5. Gunakan **air bersih** dan bahan pangan yang masih **segar**.

# Lima Kunci Keamanan Pangan

(BPOM, 2013)



**BADAN POM**

1. Beli pangan yang aman.
2. Simpan pangan dengan aman.
3. Siapkan pangan dengan seksama.
4. Sajikan pangan dengan aman.
5. Bersih selalu.



# 1. Beli pangan yang aman

- Perhatikan **jenis pangan yang akan dibeli**, lokasi pembelian, dan kemampuan penyimpanan di rumah.
- **Cermat memilih dan membeli** pangan sesuai kebutuhan. Dalam memilih pangan perlu diperhatikan jenis pangan, lokasinya apakah bersih, dan penyimpanannya juga harus tepat.
- Selain itu selalu cermat **membaca label** pada produk pangan olahan.

# Label Pangan



1. Nama makanan/produk
2. Komposisi atau daftar ingredien
3. Isi Netto
4. Nama & alamat pabrik/importir
5. Nomor pendaftaran
6. Kode produksi
7. Tanggal kadaluwarsa
8. Petunjuk/cara penyimpanan
9. Petunjuk/cara penggunaan
10. Nilai Gizi
11. Tulisan/pernyataan khusus

**PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 69 TAHUN 1999  
TENTANG  
LABEL DAN IKLAN PANGAN**

PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA,

Menimbang:

- a. bahwa salah satu tujuan pengaturan, pembinaan dan pengawasan pangan adalah terciptanya perdagangan pangan yang jujur dan bertanggung jawab;
- b. bahwa label dan iklan pangan merupakan sarana dalam kegiatan perdagangan pangan yang memiliki arti penting, sehingga perlu diatur dan dikendalikan agar informasi mengenai pangan yang disampaikan kepada masyarakat adalah benar dan tidak menyesatkan;
- c. bahwa masyarakat berhak untuk memperoleh informasi yang benar dan tidak menyesatkan mengenai pangan yang akan dikonsumsi, khususnya yang disampaikan melalui label dan iklan dan pangan;
- d. bahwa berdasarkan hal-hal tersebut dan sebagai pelaksanaan Undang-undang Nomor 7 Tahun 1996 tentang Pangan, dipandang perlu mengatur tentang label dan iklan pangan dengan Peraturan Pemerintah.



## 2. Simpan pangan dengan aman

- Pastikan pangan dingin disimpan pada suhu  $<5^{\circ}\text{C}$  dan pangan beku kurang dari  $<0^{\circ}\text{C}$ .
- Pisahkan penyimpanan pangan mentah dengan pangan matang.
- Hindari kontak langsung saat penyimpanan baik pangan mentah dengan yang matang untuk mencegah adanya kontaminasi mikroba.



### 3. Siapkan pangan dengan seksama

- Peralatan dapur dicuci terlebih dahulu,
- Selalu menggunakan peralatan dapur yang bersih, kering dan berfungsi dengan baik seperti pisau, talenan, sendok atau blender.
- Saat menyiapkan makanan pastikan dapur dan peralatan makan bersih dan kering.
- Hindari menggunakan minyak goreng secara berulang.



## 4. Sajikan pangan dengan aman

- Salah satu cara untuk memastikan makanan aman untuk dimakan adalah memasaknya hingga matang sempurna.
- Jenis pangan segar yang langsung dikonsumsi disajikan dengan pangan matang.
- Jika makanan tidak segera dikonsumsi maka harus disimpan pada suhu dingin yaitu di lemari pendingin.

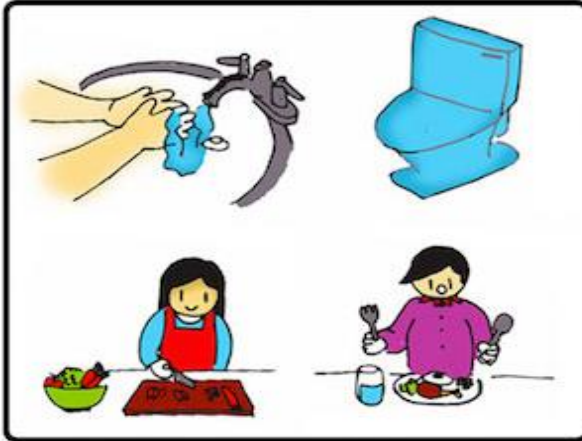




## 5. Bersih Selalu

- Makan yang aman bagi keluarga berawal dari dapur yang bersih.
- Untuk mencegah pertumbuhan mikroba, sangat penting untuk menjaga semua permukaan dapur bersih.
- Sampah dapur segera dibuang sehingga tidak mengotori area dapur dan tidak menimbulkan bau.
- Jangan sampai ada lalat atau serangga yang masuk ke dalam rumah, selalu menjaga lingkungan agar selalu bersih.

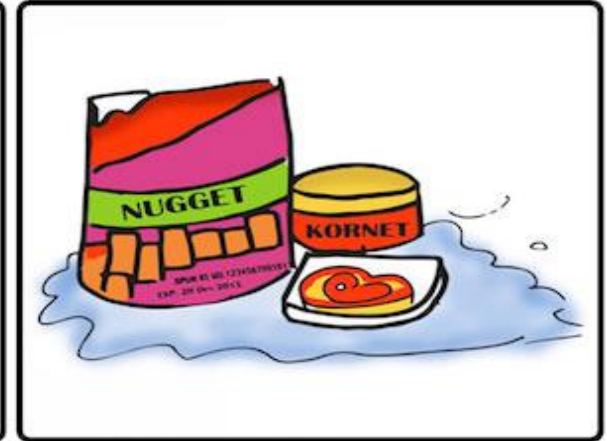
# Pesan Keamanan Pangan/Pencegahan Keracunan (BPOM)



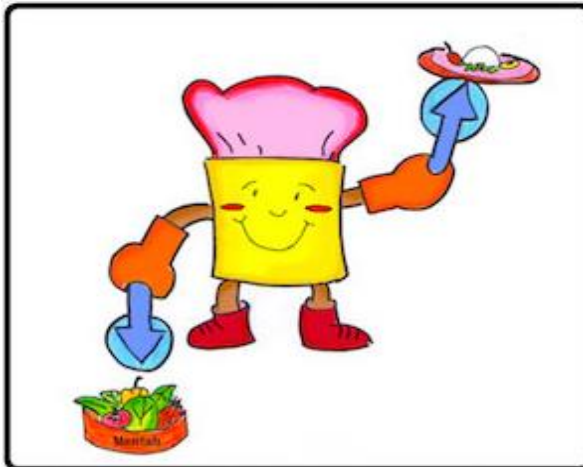
Mencuci tangan sebelum dan setelah menangani pangan, serta sesudah menggunakan toilet.



Tidak mengonsumsi pangan yang telah berbau, rasanya tidak enak, sudah kadaluarsa dan kemasan yang sudah rusak/menggembung



Tidak membiarkan pangan beku mencair pada suhu ruang



Tidak meletakkan pangan matang pada wadah yang sama dengan bahan pangan mentah



Tidak mengonsumsi jamur liar.



Menyimpan segera semua pangan olahan beku, pangan yang cepat rusak dan yang tidak habis dimakan ke dalam kulkas



Mengonsumsi air yang telah dididihkan



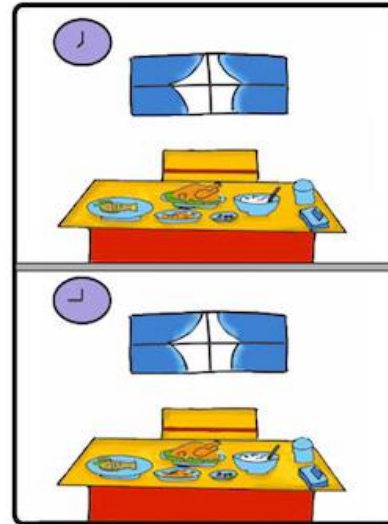
Membersihkan dan mencuci buah serta sayuran sebelum digunakan



Memasak pangan sampai matang sempurna, dan mempertahankan suhu pangan matang lebih dari 60° C



Membersihkan peralatan masak, perlengkapan makanan, serta menjaga area dapur dari serangga dan binatang lainnya



Tidak membiarkan pangan matang pada suhu ruang lebih dari 2 jam

# Contoh Promosi Keamanan Pangan utk RT



ISSN : 2355-9349

e-Proceeding of Art & Design : Vol.4, No.2 Agustus 2017 | Page 144

**PERANCANGAN KAMPANYE SANITASI PANGAN ATASI KERACUNAN  
MAKANAN AKIBAT MASAKAN RUMAH TANGGA**

***FOOD SANITATION CAMPAIGN DESIGN TO OVERCOME FOOD  
POISONING DUE TO HOUSEHOLD CUISINE***

**Rahmi Amelia<sup>1</sup>, Ilhamsyah<sup>2</sup>, M. Hidayatulloh<sup>3</sup>.**

**Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom  
rahmiamelia95@gmail.com**

# Penutup

- Pangan merupakan hak setiap manusia.
- Untuk mendapatkan pangan yang aman di rumah tangga maka harus dilakukan penanganan yang tepat sehingga terhindar dari cemaran fisik, kimia ataupun biologis.
- Diperlukan edukasi bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang keamanan pangan.
- Dengan demikian masyarakat akan mengkonsumsi pangan yang halal dan thayyiban.

# Thank You

## Terima kasih, Matur nuwun



DPD Persatuan Ahli Gizi  
Indonesia (PERSAGI)  
DIY



Jurusan Gizi  
Poiteknik Kesehatan Kemenkes  
Yogyakarta