

## **E. coli dan penularannya**

### **Opsi Judul: Bagaimana Penyebab E. Coli dan Penularannya**

- 1. Bahaya E. Coli dan Penularannya pada Tubuh**
- 2. Tips Mencegah Penyakit Akibat E. Coli dan Penularannya**
- 3.**

Escherichia coli atau yang biasanya disebut E. coli sebenarnya hidup dengan normal di dalam usus halus kita. Beberapa binatang juga memiliki E. coli di dalam ususnya. Lalu bagaimana penularannya?

### **Mengenal Bakteri E. Coli**

Sebagian besar bakteri E. coli sebenarnya tidak berbahaya. Bahkan mereka membantu saluran pencernaan agar tetap sehat. Sayangnya, beberapa turunan bakteri ini ternyata berbahaya. Misalnya saat kita makan makanan yang terkontaminasi E. coli jenis tersebut. Karena penyebab dan gejala umumnya mirip, yakni diare, banyak yang menyamakannya dengan keracunan makanan.

Padahal E. coli bisa menyebabkan keadaan gawat lainnya, seperti pneumonia, kesulitan bernafas, dan infeksi saluran kencing. Bahkan, biang keladi sekitar 75-95 persen infeksi saluran kencing sebenarnya adalah bakteri ini.

Turunan bakteri ini ada pula yang menghasilkan racun bernama Shiga. Racun ini sangat berbahaya karena bisa merusak dinding usus halus. Bakteri itu kadang disebut STEC, yaitu singkatan dari "*Shiga toxin-producing E.coli*".

Turunan lain yang sangat jahat adalah O157:H7. Yang satu ini bisa menyebabkan kram perut, muntah, dan diare berdarah. Tak hanya itu, bakteri ini bisa menyebabkan:

- Gagal ginjal akut pada anak-anak
- Gagal ginjal pada orang dewasa (terutama lansia)
- Demam
- Perdarahan
- Kebingungan
- Kejang

Penderita harus segera dilarikan ke unit gawat darurat jika ini terjadi.

### **Bagaimana Penularannya?**

Siapa pun bisa terinfeksi jika menelan bakteri E.coli, biarpun jumlahnya sangat sedikit. Bagaimana kita bisa tertelan? Dari mana saja?

- **Daging, terutama daging giling**

Mengapa daging giling? Karena daging giling yang dijual di swalayan umumnya tidak berasal dari satu binatang. Sementara dalam proses penggilingan, besar kemungkinan terjadi penyebaran bakteri dari usus kecil binatang. Jika daging itu kurang matang ketika dimasak, ada bakteri E. coli yang bisa tertelan.

- **Susu mentah**

Minum susu mentah yang tidak dipanasi dulu itu berbahaya, karena bakteri-bakteri di dalamnya belum mati. Termasuk bakteri E. coli yang bisa terdapat di susu sapi, atau dari peralatan pemerah.

- **Sayur dan buah-buahan**

Sayur dan buah-buahan bisa jadi disiram dengan air yang mengandung bakteri itu. Ini sering terjadi pada pertanian yang dekat dengan peternakan, dan airnya bercampur.

- **Makanan dan minuman lain**

Kita bisa terinfeksi dari jus buah atau sayur segar yang bahan dasarnya tidak bersih, atau tidak dipasteurisasi. Begitu pun yoghurt dan keju. Jika dibuat dari susu mentah yang terinfeksi, maka produk olahannya yang tidak dipasteurisasi juga mengandung bakteri tersebut.

- **Air**

Kadang kita tak sengaja menelan air yang mengandung E. coli. Misalnya saat berenang di pemandian umum, danau, atau laut.

- **Orang lain**

Kita bisa terjangkit dari orang lain, misalnya anak-anak. Bakteri itu menjangkiti kita saat membersihkan anak, atau mungkin lansia. Jika kita tidak mencuci tangan dengan benar, lalu menyentuh mulut, maka bakteri tersebut bisa tertelan. Karena itu, biasakan selalu mencuci tangan dengan baik.

- **Terkontaminasi alat dapur/alat saji**

Penularan juga bisa terjadi akibat pisau, talenan, dan alat saji dalam memasak. Misalnya, setelah memotong daging atau ayam mentah, lalu tidak mencuci pisau dan talenan dengan sempurna. Mencuci saja tidak cukup, karena peralatan harus dibersihkan dengan air panas. Jika alat yang tak steril digunakan untuk memotong makanan matang, maka bakteri bisa masuk ke dalam tubuh kita.

**Keyword:**

E. coli

Penyebaran E. coli

Sumber E. coli

**Meta Desc:**

Escherichia coli atau yang biasanya disebut E. coli sebenarnya hidup dengan normal di dalam usus halus kita. Beberapa binatang juga memiliki E. coli di dalam ususnya. Yang

berbahaya adalah turunannya. Lalu bagaimana proses penularannya? Berikut penjelasannya!

**Referensi:**

<https://www.webmd.com/food-recipes/food-poisoning/what-is-e-coli#1>