

Penerapan Hygiene dan Sanitasi Dalam Pengolahan Kuliner

untuk Ibu Rumah Tangga
sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Topik yang dibahas:

Pengertian Hygiene dan Sanitasi, Hubungan Hygiene-Sanitasi dengan Stunting, Pentingnya Penerapan Hygiene-Sanitasi dalam Pengolahan Makanan, Contoh Penerapan dalam Pengolahan Makanan yang Sudah Dilakukan dalam Masyarakat.

Pengertian Hygiene dan Sanitasi

Hygiene adalah upaya kesehatan dengan **cara memelihara dan melindungi kebersihan subjeknya.**

Seperti mencuci tangan dengan air bersih dan sabun untuk melindungi kebersihan tangan, mencuci piring untuk kebersihan piring, membuang bagian makanan yang rusak untuk melindungi keutuhan makanan secara keseluruhan.



Sanitasi adalah suatu **usaha pencegahan penyakit yang menitikberatkan kegiatan pada usaha kesehatan lingkungan hidup manusia.**

Sanitasi adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari subyeknya. Misalnya menyediakan air yang bersih untuk keperluan mencuci tangan, menyediakan tempat sampah untuk mewadahi sampah agar tidak dibuang sembarangan.



Hubungan Hygiene-Sanitasi dengan Stunting

Stunting dapat terjadi karena faktor langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung stunting adalah nutrisi ibu saat hamil, penyakit infeksi, dan nutrisi balita sendiri. Sedangkan untuk faktor tidak langsung dapat terjadi dari berbagai aspek. Salah satu **faktor tidak langsung penyebab stunting adalah water, sanitation and hygiene (WASH)**, yang terdiri dari:

- Sumber air minum
- Kualitas fisik air minum,
- Kebiasaan cuci tangan
- Kepemilikan jamban

WASH

WATER Sanitation and Hygiene

WASH mempengaruhi status gizi stunting pada balita yaitu melalui penyakit infeksi yang dialami. Contohnya adalah kejadian diare yang menimpa balita. Sanitasi yang buruk juga merupakan faktor yang dapat menyebabkan stunting terkait dengan kemungkinan **munculnya penyakit infeksi**.

Jamban sehat adalah sarana pembuangan feces yang baik untuk menghentikan mata rantai penyebaran penyakit. Jamban yang memenuhi persyaratan kesehatan tidak menyebabkan terjadinya penyebaran langsung akibat kotoran manusia dan dapat mencegah vektor pembawa penyakit pada pengguna jamban maupun lingkungan sekitarnya.



Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.492/MENKES/PER/IV/2010 tentang **persyaratan kualitas air minum**, air minum yang aman bagi kesehatan apabila memenuhi persyaratan fisika, mikrobiologi, kimiawi dan radioaktif.

Parameter yang digunakan untuk melihat kualitas fisik air yang baik yaitu memenuhi syarat tidak keruh tidak berasa, tidak berbau dan tidak berwarna.

Penelitian mengungkapkan bahwa rumah tangga yang mengkonsumsi air minum bersumber dari air ledeng dapat meningkatkan kejadian stunting pada anak dibandingkan dengan rumah tangga yang menggunakan air tangki dan sumur. Hal ini dapat terjadi apabila kualitas air ledeng yang digunakan oleh rumah tangga, tidak memenuhi syarat kualitas fisik dibandingkan dengan air tangki dan sumur.

Faktor hygiene yaitu kebiasaan cuci tangan juga merupakan faktor risiko stunting pada tingkat rumah tangga.

Mencuci tangan dengan sabun adalah suatu aktivitas hygiene yaitu kegiatan membersihkan tangan dengan air mengalir dan sabun agar bersih dan dapat memutus mata rantai kuman.

Kementerian Kesehatan RI telah menetapkan waktu penting untuk cuci tangan pakai sabun sehingga menjadi kebiasaan, yaitu sebelum makan, mengolah dan menghidangkan makanan, sebelum menyusui, dan memberi makan bayi/balita, sehabis buang air besar/kecil, dan setelah kontak dengan hewan.

Pentingnya Penerapan Hygiene dan Sanitasi dalam Pengolahan Makanan

Makanan harus dikelola dengan baik dan benar agar tidak menyebabkan gangguan kesehatan dan bermanfaat bagi tubuh.

Cara pengelolaan makanan yang baik yaitu dengan menerapkan prinsip hygiene dan sanitasi makanan.

Pengelolaan makanan di rumah tangga, walaupun dalam jumlah kecil atau skala rumah tangga juga harus menerapkan **prinsip hygiene sanitasi makanan**.



Prinsip Hygiene dan Sanitasi Makanan

Pemilihan bahan makanan

Penyimpanan bahan makanan

Pengolahan makanan

Penyimpanan makanan matang

Pengangkutan makanan

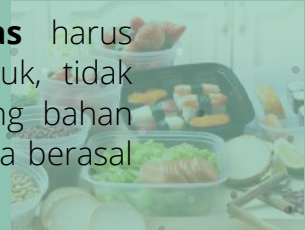
Penyajian makanan

1

Pemilihan bahan makanan

- Pemilihan bahan makanan harus memperhatikan **mutu dan kualitas**. Dan harus memenuhi persyaratan :

1. bahan makanan **tidak dikemas** harus dalam keadaan segar, tidak busuk, tidak rusak/berjamur, tidak mengandung bahan kimia berbahaya dan beracun serta berasal dari sumber yang resmi atau jelas



2. Bahan makanan **dalam kemasan** atau hasil pabrikan, mempunyai label dan merek, komposisi jelas, terdaftar dan tidak kadaluwarsa.

2

Penyimpanan bahan makanan

Penyimpanan bahan makanan meliputi **makanan tidak dikemas** atau **dalam kemasan**. Dalam penyimpanan **harus memperhatikan**:

- Tempat penyimpanan
- Cara penyimpanan
- Waktu/lama penyimpanan
- Suhu penyimpanan



- Saat penyimpanan **harus terhindar** dari kemungkinan **terjadinya kontaminasi** oleh bakteri, serangga, tikus dan hewan lainnya serta bahan kimia berbahaya dan beracun. Bahan makanan yang **disimpan lebih dulu** atau masa kadaluwarsanya lebih awal **dimanfaatkan terlebih dahulu**.

Dalam proses pengolahan makanan harus memenuhi persyaratan, sebagai berikut:

- **Tempat pengolahan makanan** atau dapur harus memenuhi persyaratan teknis higiene sanitasi untuk mencegah risiko pencemaran terhadap makanan serta dapat mencegah masuknya serangga dan hewan lainnya.



- **Peralatan** yang digunakan harus **taraf pangan (food grade)** yaitu aman dan tidak berbahaya bagi kesehatan (lapisan permukaan peralatan tidak larut dalam suasana asam/basa dan tidak mengeluarkan bahan berbahaya dan beracun) serta peralatan harus utuh, tidak cacat, tidak retak dan mudah dibersihkan.



- **Bahan makanan** memenuhi persyaratan dan diolah sesuai urutan prioritas.
- **Pengolah makanan** berbadan sehat, tidak menderita penyakit menular dan berperilaku hidup bersih dan sehat.



Penyimpanan makanan matang **harus memperhatikan:**

- suhu penyimpanan (suhu dingin, sangat dingin, beku, atau hangat)
- pewadahan,
- tempat penyimpanan
- lama penyimpanan

Karena akan **sangat mempengaruhi kondisi dan cita rasa makanan matang.**



5

Pengangkutan Makanan

Untuk bahan makanan maupun makanan matang **harus memperhatikan** beberapa hal yaitu:

- alat angkut yang digunakan
- teknik/cara pengangkutan
- lama pengangkutan
- petugas pengangkut

Hal ini untuk menghindari risiko terjadinya pencemaran baik fisik, kimia maupun biologis.



6

Penyajian Makanan

Beberapa hal yang **harus diperhatikan** pada penyajian makanan yaitu:

- tempat penyajian
- waktu penyajian
- cara penyajian
- prinsip penyajian.



Lamanya waktu tunggu makanan mulai dari selesai proses pengolahan dan menjadi makanan matang sampai dengan disajikan dan dikonsumsi **tidak boleh lebih dari 4 (empat) jam** dan **harus segera dihangatkan kembali** terutama makanan yang mengandung protein tinggi, kecuali makanan yang disajikan tetap dalam keadaan suhu hangat.

Hal ini **untuk menghindari tumbuh dan berkembang biaknya bakteri** pada makanan yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan.



Contoh Penerapan Hygiene dan Sanitasi dalam Pengolahan Makanan di Masyarakat

Sebuah penelitian tentang "Penerapan Higiene dan Sanitasi Kuliner" menunjukkan hasil bahwa hygiene dan sanitasi sudah diterapkan oleh penjual rumah makan yang meliputi sebagai berikut:

Penerapan hygiene dan sanitasi **makanan** meliputi:

- penggunaan bahan makanan yang bermutu baik,
- memperlakukan bahan makanan sebelum diolah dengan cara dicuci, dikupas dan diiris,
- makanan tidak menggunakan bahan berbahaya serta
- makanan disajikan menggunakan alat yang bersih dan aman.

Penerapan hygiene dan sanitasi **alat** meliputi:

- penjual menggunakan pembungkus yang aman dan sesuai dengan *food grade*,
- penggunaan alat sesuai peruntukkannya,
- peralatan utuh dan mudah dibersihkan,
- peralatan dicuci dengan air bersih dan sabun kemudian dikeringkan, serta alat disimpan di tempat yang aman.



Penerapan hygiene dan sanitasi **personal** meliputi:

- penjual tidak memiliki riwayat penyakit,
- pakaian bersih,
- tidak berbicara,
- tidak menyisir rambut dan merokok saat mengolah makanan,
- menutup/ menghindari hidung dan mulut saat bersin dan batuk,
- menggunakan alat saat kontak dengan makanan,
- serta rutin mencuci tangan.



Penerapan higiene dan sanitasi **lingkungan** meliputi:

- penggunaan air bersih untuk pengolahan makanan,
- tempat mencuci tangan dilengkapi sabun,
- menyediakan tempat sampah, menyapu, mengepel, menata meja dan kursi serta
- membersihkan area kerja dan area makan.

