

SANITASI DAN HIGIENE MAKANAN

Untuk menjamin makanan aman

HIGIENE & SANITASI MAKANAN

- Mencegah kontaminasi makanan oleh mikroba
 - Mencegah perkembangbiakan mikroba
 - Mencegah terjadinya kontaminasi cemaran lain
-
- ❖ Higiene : upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang/masyarakat dengan mengendalikan kesehatan diri
 - ❖ Sanitasi : usaha pencegahan penyakit dengan cara melenyapkan/ mengendalikan faktor lingkungan yang dapat menularkan penyakit

HIGIENE

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan :

1. Mencuci tangan
2. Perilaku/Sikap Diri
3. Kebersihan Tubuh
4. Kesehatan Tubuh

1. Mencuci Tangan

Biasakan mencuci tangan saat :

- Sebelum mulai bekerja/mengolah makanan
- Setelah meninggalkan tempat pengolahan makanan (buang air besar dan air kecil, makan dan minum)
- Setiap kali tangan menjadi terkontaminasi, seperti :
 - Merokok, batuk, bersin dan sesudah memegang/menggunakan saputangan
 - Memegang bahan makanan mentah (daging dan unggas)
 - Menyentuh bagian tubuh (telinga/mulut/hidung/rambut/luka)
 - Menyentuh peralatan yang kotor

Cara mencuci tangan

- ✓ Basahi tangan dengan air yang mengalir
- ✓ Tambahkan sabun, gosok dengan busanya slm 15 detik
- ✓ Sikatlah kuku bila ada sisa kotoran yang menempel
- ✓ Pastikan bahwa kotoran pada kuku/lipatan kulit jari sudah hilang
- ✓ Bilas dengan air yang mengalir
- ✓ Keringkan dengan serbet yang bersih dan kering

2. Perilaku/Sikap

Kebiasaan yang dilarang saat mengolah makanan

- ❑ Mengelap keringat di wajah dengan baju
- ❑ Meludah ke lantai atau bak cuci
- ❑ Tidak menutup wajah saat batuk/bersin di depan makanan
- ❑ Memegang makanan dengan tangan secara langsung
- ❑ Menggunakan serbet untuk peralatan yang juga dipakai untuk tangan
- ❑ Memegang/menyentuh peralatan bagian dalam yang kontak dengan makanan dengan tangan telanjang
- ❑ Meniup plastik pembungkus

3. Kebersihan Tubuh

Kebersihan tubuh harus dijaga dengan cara :

- ★ Mandi
- ★ Menggosok gigi
- ★ Mencuci rambut
- ★ Memotong kuku



Tangan, kuku dan rambut harus bersih



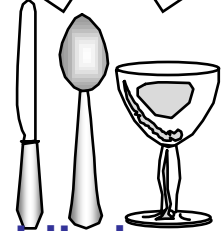
Hindari menyentuh telinga, hidung, bibir dan rambut



Balutlah luka



Gunakan Pakaian Yang bersih



Ambil pisau dan gelas dengan memegang tangkainya

4. Kesehatan Badan

Tidak boleh mengolah makanan bila sakit:

- ✚ Infeksi saluran pernafasan : pilek, batuk, demam
- ✚ Pencernaan : diare, mual, muntah
- ✚ Kulit teriris, luka, menggelembung
- ✚ Penyakit kulit : korengan, kudis
- ✚ Penyakit Hepatitis A

5 FAKTOR PENYEBAB UTAMA MAKANAN MENJADI TIDAK AMAN

- + Berasal dari SUMBER yang tidak aman
- + SUHU penyimpanan/ pengolahan yang tidak tepat
- + WAKTU pemasakan yang tidak cukup
- + PERALATAN dan MAKANAN yang terkontaminasi
- + ORANG YANG MENGOLAH tidak higiene (bersih)

B. SANITASI MAKANAN

- Sanitasi bahan makanan
- Sanitasi fasilitas fisik (bangunan)
- Sanitasi peralatan masak
- Perlengkapan sanitasi
- Pengawasan hama tikus dan serangga

1. Sanitasi Bahan Makanan

- ✓ Pilih bahan makanan yang berkualitas baik
- ✓ Cuci bahan makanan sampai bersih
- ✓ Gunakan air dan peralatan/ perlengkapan cuci yang bersih
- ✓ Perhatikan keadaan mutu bahan makanan : warna, bentuk, rasa, aroma

2. Sanitasi Fasilitas Fisik (Bangunan)

Fasilitas Fisik

Pengolahan, meliputi:

- 📁 Tempat mencuci makanan
- 📁 Tempat mencuci peralatan masak
- 📁 Tempat pengolahan

Lokasi jauh dari sumber pencemaran (tempat sampah umum, WC, dll)

3. Sanitasi Peralatan



- Peralatan makan: piring, gelas, cangkir, sendok, garpu, pisau, dll
- Peralatan masak : wajan, panci, serok, dll, harus :
 - Permukaan utuh (tidak cacat) dan mudah dibersihkan
 - Lapisan permukaan peralatan tdk terlarut dlm larutan asam/basa/garam
 - Selama pengolahan, permukaan peralatan tidak akan bereaksi dg bahan makanan yang akan mempengaruhi warna, aroma dan rasa makanan
 - Terbuat dari bahan yang tidak menyerap, tahan karat & tdk berbahaya: stainless steel, porselin, plastik.
 - Mempunyai tutup yang dapat menutup dg sempurna

Sanitasi Peralatan

Sanitasi peralatan masak maupun makan harus dijaga, meliputi :

- ❖ Dibersihkan dari kotoran,
 - misalnya dengan cara disikat, disemprot air
- ❖ Dicuci dan dihilangkan kumannya (desinfeksi)
 - misalnya dengan deterjen
- ❖ Dikeringkan
- ❖ Disimpan

Cara Mencuci Peralatan Makan/ Masak

- Hilangkan sisa makanan/kotoran yang masih menempel pada permukaan alat dengan menggunakan tapas/sikat
- Hilangkan cemaran dengan pembersih kimia (misalnya detergen), jika memungkinkan, gunakan air panas
- Bilas dengan air hingga sisa detergen hilang
- Bilas dengan air panas
- Segera keringkan

Cara Mengeringkan dan Menyimpan Peralatan

- Tempatkan peralatan masak dan makan yang telah dicuci secara terpisah pada rak khusus
- Tempatkan di ruangan yang memiliki sirkulasi udara cukup dan tidak lembab
- Simpan peralatan menurut jenis dan kegunaannya
- Simpan di tempat yang bersih dan tertutup

4. Perlengkapan Sanitasi

Tempat yang sangat penting diperhatikan kebersihannya dan sangat mudah tercemar :

- ✓ Air bersih
- ✓ Toilet (WC)
- ✓ Tempat cuci tangan,
- ✓ Tempat pembuangan air limbah
- ✓ Tempat pembuangan sampah.
- ✓ Tempat-tempat penyimpanan

5. Mengendalikan Tikus & Serangga

- Periksa bahan makanan yang diterima
- Tutup lubang yang berpotensi sebagai tempat masuk hewan dengan kasa
- Simpan makanan di tempat yang tidak terlalu dekat dengan dinding
- Bersihkan segera barang yang tercecer atau tertumpah.
- Buang segera kotak karton & wadah yang tidak dipakai

Mengendalikan Tikus & Serangga

- Buang sampah di tempat yang tertutup
- Cuci tempat sampah segera setelah sampahnya dibuang
- Pastikan toilet dalam keadaan bersih dan berfungsi baik (tidak mampet)
- Bersihkan lantai dan peralatan
- Periksa kebersihan peralatan secara teratur