

KEAMANAN PANGAN UNTUK INDONESIA SEHAT

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) menekankan tentang tantangan dan peluang terkait Keamanan Pangan. Keamanan pangan sangat penting karena keterkaitannya dengan penyakit akibat pangan di mana masalah keamanan pangan di suatu daerah dapat menjadi masalah internasional mengingat saat ini produksi pangan telah menjadi industri yang diperjualbelikan dan didistribusikan secara global. Untuk mencegah peningkatan penyakit akibat pangan, mari kita mengenal lebih jauh tentang apa itu

Keamanan Pangan?!

Keamanan Pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan tiga cemaran, yaitu cemaran biologis, kimia, dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat sehingga aman untuk dikonsumsi. Pangan olahan yang diproduksi harus sesuai dengan Cara Pembuatan Pangan Olahan yang Baik untuk menjamin mutu dan keamanannya. Selain itu pangan harus layak dikonsumsi yaitu tidak busuk, tidak menjijikkan, dan bermutu baik, serta bebas dari Cemaran Biologi, Kimia dan Cemaran Fisik.

a. Cemaran BIOLOGI

Cemaran biologi yang terdapat di pangan dapat berupa bakteri, kapang, jamur, parasit, virus dan ganggang. Pertumbuhan mikroba ini bisa menyebabkan pangan menjadi busuk sehingga tidak layak untuk dimakan dan menyebabkan keracunan pada manusia bahkan kematian.

1. Faktor yang membuat bakteri tumbuh: pangan berprotein tinggi, kondisi hangat (suhu 40°- 60°C), kadar air, tingkat keasaman, waktu penyimpanan.
2. Cara pencegahan cemaran biologi, yaitu:

- Beli bahan mentah dan pangan di tempat yang bersih.
- Beli dari penjual yang sehat dan bersih.
- Pilih makanan yang telah dimasak.
- Beli pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.
- Konsumsi pangan secara benar.
- Kemasan tidak rusak.
- Tidak basi (tekstur lunak, bau tidak menyimpang seperti bau asam atau busuk).
- Jangan sayang membuang pangan dengan rasa menyimpang.

b. Cemaran KIMIA

Merupakan bahan kimia yang tidak diperbolehkan untuk digunakan dalam pangan. Cemaran kimia masuk ke dalam pangan secara sengaja maupun tidak sengaja dan dapat menimbulkan bahaya.

- Racun alami, contoh racun jamur, singkong beracun, racun ikan buntal, dan racun alami pada jengkol.
- Cemaran bahan kimia dari lingkungan, contoh: limbah industri, asap kendaraan bermotor, sisa pestisida pada buah dan sayur, deterjen, cat pada peralatan masak, minum dan makan, dan logam berat.
- Penggunaan Bahan Tambahan Pangan yang melebihi takaran yang diperbolehkan, contoh: pemanis buatan, pengawet yang melebihi batas.
- Penggunaan bahan berbahaya yang dilarang pada pangan, Contoh: Boraks, Formalin, *Rhodamin B*, *Methanil Yellow*.

Cara pencegahan cemaran Kimia:

- Selalu memilih bahan pangan yang baik untuk dimasak atau dikonsumsi langsung.
- Mencuci sayuran dan buah-buahan dengan bersih sebelum diolah atau dimakan.
- Menggunakan air bersih (tidak tercemar) untuk menangani dan mengolah pangan.
- Tidak menggunakan bahan tambahan (pewarna, pengawet, dan lain-lain) yang dilarang digunakan untuk pangan.
- Menggunakan Bahan Tambahan Pangan yang dibutuhkan seperlunya dan tidak melebihi takaran yang diijinkan.
- Tidak menggunakan alat masak atau wadah yang dilapisi logam berat.
- Tidak menggunakan peralatan/pengemas yang bukan untuk pangan.
- Tidak menggunakan pengemas bekas, kertas koran untuk membungkus pangan.
- Jangan menggunakan wadah *styrofoam* atau plastik kresek (*non food grade*) untuk mewadahi pangan terutama pangan siap santap yang panas, berlemak, dan asam karena berpeluang terjadi perpindahan komponen kimia dari wadah ke pangan (migrasi).

c. Cemaran FISIK

Adalah benda-benda yang tidak boleh ada dalam pangan seperti rambut, kuku, staples, serangga mati, batu atau kerikil, pecahan gelas atau kaca, logam dan lain-lain. Benda-benda ini jika termakan dapat menyebabkan luka, seperti gigi patah, melukai kerongkongan dan perut. Benda tersebut berbahaya karena dapat melukai dan atau menutup jalan nafas dan pencernaan. Cara pencegahan cemaran Fisik: Perhatikan dengan seksama kondisi pangan yang akan dikonsumsi.

5 Kunci Keamanan Pangan

1 . Jagalah kebersihan.

- 2 . Pisahkan pangan mentah dari pangan matang.
- 3 . Masaklah dengan benar.
- 4 . Jagalah pangan pada suhu aman.
- 5 . Gunakan air dan bahan baku yang aman.

Ciri Pangan Kemasan yang baik

1. Kemasan dalam kondisi baik tidak rusak, penyok atau mengembung.
2. Pangan tidak kedaluwarsa atau rusak.
3. Sudah memiliki nomor izin edar:
 - MD (Pangan yang diproduksi dalam negeri)
 - ML (pangan yang diimpor dari luar negeri)
 - PIRT (pangan yang diproduksi oleh rumah tangga)

Keracunan Pangan

Keracunan Pangan adalah seseorang yang menderita sakit dengan gejala dan tanda keracunan yang disebabkan mengonsumsi pangan yang diduga mengandung cemaran biologis (mikroorganisme) atau kimia.

Jika terdapat dua orang atau lebih yang menderita sakit dengan gejala yang sama atau hampir sama setelah mengonsumsi pangan, dan pangan tersebut terbukti sebagai sumber keracunan, maka disebut Kejadian Luar Biasa Keracunan Pangan (KLB Keracunan Pangan).

PENYEBAB DAN PENCEGAHAN KERACUNAN PANGAN:

Proses Penanganan Pangan Penyebab Keracunan Pangan	Pencegahan Keracunan Pangan
Menyiapkan pangan jauh sebelum waktu konsumsi	• Siapkan pangan menjelang waktu konsumsi

	<ul style="list-style-type: none"> • Segera konsumsi pangan yang telah matang dan siap disajikan, jangan biarkan terlalu lama dalam suhu kamar • Jika tidak segera dikonsumsi, simpan pangan dalam lemari pendingin
Memasak pangan secara tidak sempurna atau kurang matang	Masak pangan dengan sempurna hingga matang
Memanaskan kembali pangan secara tidak sempurna	Panaskan kembali pangan secara sempurna dan jangan panaskan kembali dengan menggunakan alat pemanas pangan
Melelehkan (<i>defrosting</i>) pangan beku secara tidak tepat	<p>Lelehkan pangan beku secara tepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Letakkan pada bagian bawah lemari pendingin, atau • Dengan air bersih yang mengalir, atau • Dengan menggunakan <i>microwave</i> dan segera diolah/dikonsumsi
Menyimpan pangan secara tidak tepat	<p>Simpan pangan secara tepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam wadah bersih, kering dan terlindung dari cahaya matahari • Jaga pangan panas tetap panas, pangan dingin tetap dingin dan pangan beku tetap beku • Pastikan penyiapan pangan tetap memperhatikan praktek keamanan

	pangan, meskipun disiapkan dalam jumlah banyak
<p>Menyiapkan pangan dalam jumlah banyak tanpa hati-hati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pada saat memasak Pangan tidak dimasak sempurna karena kapasitas alat masak yang tidak memadai • Pada saat mendinginkan Pangan masak disimpan hingga siap disajikan dengan cara yang tidak tepat, yaitu dibiarkan pada suhu ruang hingga beberapa lama karena kapasitas alat pendingin tidak mencukupi, atau didinginkan pada suhu ruang dalam wadah yang cukup besar dan dalam sehingga pendinginan pada suhu ruang berlangsung cukup lama • Pada saat menyimpan Penyimpanan pangan siap konsumsi tidak dilakukan dengan baik karena kapasitas alat yang kurang memadai. 	

Jika Keracunan pangan terjadi maka segera bawa korban ke fasilitas kesehatan terdekat, untuk informasi mengenai penanganan keracunan dapat menghubungi SIKerNas dan SiKerDa.

Pustaka

1. Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2015. *Pedoman Gerakan Nasional Peduli Obat dan Pangan Aman untuk Dewasa*. Badan POM, Jakarta.