

## **KENALI PANGAN AMAN PADA ANAK DAN REMAJA**

*Masih banyaknya pangan yang menggunakan bahan berbahaya dapat membahayakan kesehatan pada anak dan remaja sebagai penerus bangsa. Pemberian edukasi merupakan suatu bentuk pencegahan agar anak dan remaja terhindar dari pangan yang tidak aman.*

*Apakah edukasi yang harus diberikan kepada anak dan remaja tentang pangan aman?*

### **Apakah kamu tahu apa keamanan pangan itu?**

Keamanan pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan tiga cemaran, yaitu cemaran fisik, 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.

### **Apakah syarat pangan aman?**

Pangan harus layak dikonsumsi adalah pangan yang tidak busuk, tidak menjijikkan, dan bermutu baik, serta bebas dari tiga cemaran yaitu cemaran Biologi, Kimia dan Cemaran Fisik.

### **Edukasi Pangan Aman untuk Anak**

Pangan yang sering dikonsumsi oleh anak bila dikategorikan ada 2 yaitu:

- a. Pangan jajanan
- b. Pangan kemasan

Pangan jajanan adalah pangan siap saji terdiri dari makanan dan minuman yang dijual dan langsung dapat dikonsumsi tanpa harus diolah terlebih dahulu.

Memilih pangan jajanan yang aman:

- 1) Aman dari Bahaya Fisik
  - a. Pangan harus tertutup untuk menghindari debu dan kotoran.
  - b. Dalam pangan tidak terdapat benda asing seperti rambut, serpihan kayu, staples, kerikil, dan lain-lain dalam makanan.
- 2) Aman dari Bahaya Kimia
  - a. Jangan membeli pangan dengan warna yang terlalu mencolok.
  - b. Pangan yang mengandung bahan berbahaya biasanya berasa getir, pahit atau rasa menyimpang lainnya.
  - c. Jangan membeli pangan yang dibungkus dengan kertas bekas atau kertas koran.
  - d. Jangan terpedaya oleh harga murah. Pangan yang mengandung bahan berbahaya biasanya dijual dengan harga murah.
  - e. Waspadai gorengan yang terlihat berwarna gelap dan lebih keras dari normalnya. Karena mungkin berasal dari sisa gorengan yang tidak habis terjual pada hari sebelumnya dan dijual kembali.

- f. Beli pangan di tempat yang bersih, terlindung dari matahari dan asap kendaraan bermotor.
- g. Untuk buah-buahan potong pilihlah yang sudah di cuci.

### 3) Aman dari Bahaya Biologi

- a. Pilih makanan yang telah dimasak.
- b. Jangan membeli minuman yang dibuat dengan menggunakan air mentah atau dicampur dengan es yang kotor.
- c. Lokasi penjualan bersih, jauh dari tempat sampah, dan serangga seperti lalat, kecoa atau binatang lainnya.
- d. Penjual tidak boleh melakukan praktek yang buruk selama menangani pangan (misalnya merokok, meludah, makan, menggaruk dan memegang rambut, hidung, wajah atau anggota tubuh lain).
- e. Penjual pangan harus sehat dan bersih (misalnya menggunakan celemek, tutup kepala, kuku dan tangannya bersih serta menutup luka dengan plester). Selalu mencuci tangan setelah memegang barang lain yang kotor, seperti sampah, piring kotor atau uang.
- f. Amati penjualnya apakah mencuci peralatan masak dan bahan pangan dengan baik.
- g. Lap yang digunakan harus terpisah antara lap untuk perabotan pangan dan untuk penggunaan lainnya.
- h. Air pencuci peralatan bersih dan selalu diganti.
- i. Penjual memiliki fasilitas cuci tangan yang terpisah untuk pekerjaannya dan untuk tempat mencuci peralatan.
- j. Penjual menghindari memegang makanan secara langsung. Gunakan alat bantu yang bersih, contoh sendok, garpu, dan lain-lain.

### **Edukasi Pangan Aman untuk Remaja**

Remaja merupakan masa pertumbuhan pesat dimana terjadi pertambahan tinggi dan berat badan serta pematangan organ-organ tubuh termasuk mulai berfungsinya organ-organ reproduksi. Masa ini memerlukan asupan makanan dari pangan yang aman dalam jumlah cukup dan dengan mutu yang baik agar terjadi pertumbuhan dan perkembangan optimal.

#### **1. Aman dari cemaran BIOLOGI**

Bisa berupa bakteri, kapang, kamir, parasit, virus dan ganggang. Pertumbuhan mikroba bisa menyebabkan pangan menjadi busuk sehingga tidak layak untuk dimakan dan menyebabkan keracunan pada manusia bahkan kematian. Faktor yang membuat bakteri tumbuh: pangan memiliki kandungan protein tinggi, kondisi hangat (suhu 40<sup>0</sup>C - 60<sup>0</sup>C), kadar air, tingkat keasaman, dan waktu penyimpanan.

Cara pencegahan cemaran biologi sebagai berikut:

- a) Beli bahan mentah dan pangan di tempat yang bersih.
- b) Beli dari penjual yang sehat dan bersih.

- c) Pilih makanan yang telah dimasak.
- d) Beli pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.
- e) Konsumsi pangan secara benar.
- f) Kemasan tidak rusak.
- g) Tidak basi (tekstur lunak, bau tidak menyimpang seperti bau asam atau busuk).
- h) Jangan sayang membuang pangan dengan rasa menyimpang.

## 2. Aman dari 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.

- a) Racun alami, contoh racun jamur, singkong beracun, racun ikan buntal, dan racun alami pada jengkol.
- b) 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.
- c) Penggunaan Bahan Tambahan Pangan yang melebihi takaran, contoh: pemanis buatan, pengawet yang melebihi batas.
- d) Penggunaan bahan berbahaya yang dilarang pada pangan, contoh: Boraks, Formalin, Rhodamin B, Metanil Yellow.

Cara pencegahan cemaran Kimia:

- a) Selalu memilih bahan pangan yang baik untuk dimasak atau dikonsumsi langsung.
- b) Mencuci sayuran dan buah-buahan dengan bersih sebelum diolah atau dimakan.
- c) Menggunakan air bersih (tidak tercemar) untuk menangani dan mengolah pangan.
- d) Tidak menggunakan bahan tambahan (pewarna, pengawet, dan lain-lain) yang dilarang digunakan untuk pangan.
- e) Menggunakan Bahan Tambahan Pangan yang dibutuhkan seperlunya dan tidak melebihi takaran yang diijinkan.
- f) Tidak menggunakan alat masak atau wadah yang dilapisi logam berat.
- g) Tidak menggunakan peralatan/pengemas yang bukan untuk pangan.
- h) Tidak menggunakan pengemas bekas, kertas koran untuk membungkus pangan.
- i) Jangan menggunakan wadah sterofoam 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).

### 3. Aman dari 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.

#### Pangan Kemasan

Selain pangan jajanan, anak dan remaja juga gemar dengan pangan kemasan. Pangan kemasan adalah makanan dan minuman yang diolah, dikemas dan telah diberi label dengan baik. Maka diperlukan tips untuk dapat memilih produk pangan kemasan yang aman :

- 1) Pilih pangan dengan kemasan yang dalam keadaan baik, kemasan tidak rusak, penyok atau menggelembung.
- 2) Cek kedaluwarsa, jangan membeli pangan yang telah Kedaluwarsa.
- 3) Pilih Pangan yang sudah ada nomor ijin edar pada kemasannya
  - MD (pangan yang diproduksi dalam negeri)
  - ML (pangan yang diimpor dari luar negeri)
  - PIRT (pangan yang diproduksi oleh rumah tangga)

Selain hal di atas, terdapat 5 **Kunci Keamanan Pangan** yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

- 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.

Dengan memberikan edukasi mengenai pangan aman bagi anak dan remaja serta menjalankan 5 kunci keamanan pangan, orang tua dapat membentengi diri anak dari pedagang nakal dan tentunya juga menghindari pangan yang tidak aman terpapar dari tubuh anak dan remaja sehingga akan menghasilkan penerus bangsa dengan tingkat gizi lebih baik dan tidak mudah terserang penyakit.

Penulis: **Bidang Informasi Obat – Pusat Informasi Obat dan Makanan**

#### Pustaka

1. Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2015. *Pedoman Gerakan Nasional Peduli Obat dan Pangan Aman untuk Anak-anak*. Badan POM, Jakarta.
2. Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2015. *Pedoman Gerakan Nasional Peduli Obat dan Pangan Aman untuk Remaja*. Badan POM, Jakarta.