

SANITASI PANGAN KELUARGA: 4 KUNCI UTAMA CEGAH KERACUNAN DI RUMAH

Erina Naila Safinatunnaja¹, Yani Achdiani²

^{1,2}Universitas Pendidikan Indonesia

¹erinaanailaa@upi.edu

Abstrak

Pangan adalah kebutuhan dasar yang dapat menjadi sumber penularan penyakit yang ditularkan melalui makanan jika tidak dikelola dengan baik dari segi kebersihan. Kasus keracunan makanan sering kali berasal dari lingkungan rumah akibat minimnya pemahaman dan praktik *higiene* dalam pengolahan dan penanganan makanan di dapur. Tujuan artikel ini adalah untuk mengenali bahaya kesehatan yang berkaitan dengan makanan di rumah tangga serta merumuskan langkah-langkah pencegahan melalui penerapan empat aspek utama sanitasi makanan. Metodologi yang dipakai adalah penelitian pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif, di mana informasi diambil dari berbagai sumber literatur ilmiah, serta publikasi dari Kementerian Kesehatan, WHO, dan BPOM dalam periode sepuluh tahun terakhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemungkinan terjadinya keracunan dapat dikurangi secara signifikan dengan menerapkan empat prinsip utama: memastikan kebersihan individu dan peralatan, menghindari kontaminasi silang antara bahan makanan mentah dan yang sudah dimasak, memastikan bahwa suhu memasak tepat untuk membunuh patogen, serta menjaga suhu penyimpanan yang aman untuk menghindari bahaya pertumbuhan bakteri. Kesimpulannya, penerapan sanitasi makanan di tingkat keluarga merupakan investasi penting bagi kesehatan jangka panjang yang dapat menurunkan angka penyakit yang berhubungan dengan makanan. Diperlukan pendidikan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan kemandirian keluarga dalam memantau praktik keamanan pangan mereka sendiri.

Kata kunci: Sanitasi Pangan, Rumah Tangga, Keamanan Pangan, Higiene Dapur, Penyakit Bawaan Makanan.

Article History:

Received: December 2025

Reviewed: December 2025

Published: December 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Pangan adalah kebutuhan dasar manusia yang tidak hanya berperan sebagai penyedia energi dan nutrisi, tetapi juga bisa menjadi sarana utama penyebaran penyakit jika tidak ditangani dengan cara sanitasi yang benar. Penyakit yang ditularkan melalui makanan atau yang dikenal sebagai PBM sering kali muncul dalam bentuk keracunan makanan akibat mengonsumsi pangan yang terinfeksi oleh mikroba berbahaya seperti *Escherichia coli*. Di seluruh dunia, badan kesehatan internasional menegaskan bahwa jutaan insiden penyakit setiap tahunnya berawal dari cara pengolahan makanan yang tidak aman. Di Indonesia, tantangan ini sangat nyata, di mana keracunan makanan tidak hanya terjadi di tempat umum atau layanan makanan, tetapi

juga sering terlihat di lingkungan rumah tangga, karena dapur di rumah adalah tempat yang paling rentan terhadap kelalaian dalam kebersihan. Dampak dari PBM ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga membawa kerugian ekonomi akibat biaya perawatan serta kerugian sosial akibat kehilangan hari produktif bagi anggota keluarga yang terkena dampak.

Kondisi kebersihan makanan dalam rumah tangga saat ini masih membutuhkan perhatian serius karena adanya kesenjangan antara wawasan dan tindakan yang sebenarnya di dapur. Penelitian sebelumnya oleh Septiyani dan rekan-rekan (2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dan pendidikan ibu rumah tangga terhadap praktik keamanan pangan di rumah. Ketidaktahuan tentang bahaya yang tidak terlihat ini mengakibatkan banyak keluarga mengabaikan praktik penting, seperti membersihkan peralatan makan dengan baik atau cara penyimpanan yang tepat. Hal ini diperkuat oleh studi kualitatif yang menunjukkan bahwa banyak orang penjamah makanan di rumah tidak memahami konsep kontaminasi silang, di mana bakteri berbahaya berpindah dari bahan mentah seperti daging ke makanan yang sudah matang menggunakan peralatan yang sama. Tingginya risiko ini memerlukan pendidikan yang lebih luas dan praktik bagi masyarakat agar mereka dapat mengenali serta mengurangi risiko kontaminasi secara mandiri.

Berdasarkan urgensi tersebut, artikel ini disusun dengan tujuan utama untuk mengenali berbagai risiko keracunan makanan di lingkungan rumah dan menawarkan solusi pencegahan yang praktis. Inti dari penulisan ini terfokus pada pengenalan dan penjelasan menyeluruh mengenai Empat Prinsip Utama Kebersihan Makanan yang merupakan adaptasi dari standar global keamanan makanan. Harapan dari artikel ini adalah meningkatnya kesadaran keluarga dalam melaksanakan praktik *clean*, *separate*, *cook*, dan *chill* untuk memutus rantai penularan penyakit. Dengan meningkatkan pemahaman tentang kebersihan makanan dalam keluarga, diharapkan dapat tercipta kondisi rumah tangga yang sehat, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan serta penurunan jumlah kasus keracunan makanan di Indonesia.

METODE PENULISAN

Penulisan artikel ini dilakukan dengan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilaksanakan dengan mencari literatur yang relevan dari berbagai *database digital* seperti *Google Scholar*, situs resmi WHO, serta publikasi dari BPOM dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Sumber yang dipilih dibatasi hanya pada publikasi yang terbit dalam sepuluh tahun terakhir untuk memastikan data yang digunakan akurat. Informasi tersebut dianalisis dan disusun secara terstruktur berdasarkan prinsip “Lima Kunci Keamanan Pangan” dari WHO menjadi empat poin utama yang paling mudah diimplementasikan di dalam konteks keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis literatur, risiko keracunan makanan di tingkat rumah tangga dapat dikurangi secara substansial dengan menggunakan pendekatan pencegahan yang sistematis. Pendekatan ini menekankan pengendalian elemen biologis, fisik, dan kimia yang berisiko mencemari bahan makanan. Pembahasan berikut ini menjelaskan empat aspek utama dalam kebersihan makanan di lingkungan rumah tangga untuk menghindari munculnya Penyakit Bawaan Makanan (PBM).

1. Jaga Kebersihan (*Clean*)

Kebersihan merupakan aspek penting dalam menghindari perkembangan mikroorganisme berbahaya seperti *Escherichia coli* yang sering kali menimbulkan diare. Setiap anggota keluarga harus terbiasa untuk mencuci tangan sebelum, selama, dan setelah proses memasak. Selain tangan, kebersihan area dapur, meja, serta peralatan masak seperti talenan dan pisau juga harus dilakukan secara rutin. Bahan makanan segar, terutama sayuran dan buah-buahan, perlu dicuci di bawah aliran air untuk menghilangkan sisa-sisa dan kontaminasi. Penggunaan disinfektan yang sesuai saat mencuci produk segar juga harus dipertimbangkan untuk secara efisien mengurangi jumlah mikroba.

2. Pisahkan Pangan Mentah dan Matang (*Separate*)

Kontaminasi silang adalah faktor utama penyebab keracunan makanan di rumah karena pemakaian alat yang sama untuk bahan mentah dan makanan yang sudah dimasak. Praktik pemisahan yang benar mencakup penggunaan pisau dan talenan yang berbeda sesuai dengan penggunaannya. Saat menyimpan di dalam lemari es, daging mentah harus ditempatkan dalam wadah tertutup di rak paling bawah supaya cairannya tidak menetes dan mencemari makanan yang sudah matang atau bahan lain yang disimpan di bawahnya. Ini sangat penting untuk menghindari peralihan bakteri dari bahan mentah ke makanan yang siap dikonsumsi.

3. Masak dengan Tepat (*Cook*)

Proses memasak yang tepat dapat membunuh hampir semua jenis mikroba yang berbahaya. Keluarga harus memastikan bahwa semua makanan, terutama unggas, telur, dan hasil laut, dimasak dengan sempurna. Penggunaan alat ukur suhu sangat dianjurkan untuk memastikan bahwa suhu di dalam makanan telah mencapai tingkat yang aman, atau bisa juga melalui pengamatan visual seperti perubahan warna dan tekstur. Saat menyajikan makanan yang tersisa, pemanasan ulang perlu dilakukan secara menyeluruh hingga mencapai tingkat suhu yang memadai untuk membunuh mikroba yang mungkin berkembang selama penyimpanan.

4. Jaga Suhu Aman (*Chill*)

Mikroba mampu berkembang dengan sangat pesat di dalam kisaran suhu yang disebut Zona Bahaya, yaitu antara 4 derajat Celsius hingga 60 derajat Celsius. Oleh karena itu, makanan yang mudah rusak perlu segera ditempatkan di dalam kulkas dan tidak boleh dibiarkan pada suhu kamar lebih dari dua jam. Teknik pendinginan dan pembekuan yang tepat terbukti sangat efektif dalam menjaga kualitas nutrisi serta keamanan makanan. Mengenai proses mencairkan makanan beku, keluarga disarankan untuk melakukannya di dalam kulkas, memanfaatkan air yang mengalir, atau menggunakan *microwave*, sedangkan mencairkannya langsung pada suhu kamar sangat dilarang karena dapat meningkatkan pertumbuhan bakteri dengan cepat.

KESIMPULAN

Sanitasi pangan di dalam rumah tangga merupakan elemen penting dalam usaha meningkatkan kesehatan masyarakat dan mencegah penyakit yang disebabkan oleh makanan (*Foodborne Disease*). Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingginya kemungkinan terjadinya keracunan makanan di rumah sering kali dialami akibat kurangnya pengetahuan terkait cara penanganan makanan yang benar. Implementasi empat prinsip utama (*Clean, Separate, Cook, Chill*) terbukti menjadi langkah pencegahan yang efektif untuk menghentikan penyebaran mikroba berbahaya seperti *Escherichia coli*. Ketekunan keluarga dalam menjaga kebersihan pribadi, alat dapur, serta ketepatan dalam mengatur suhu

penyimpanan bukan hanya sekadar kegiatan sehari-hari, tetapi juga sebagai investasi kesehatan untuk jangka panjang yang bertujuan melindungi anggota keluarga dari risiko kesehatan yang tidak terlihat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A. *Penanganan dan Penyimpanan Makanan dan Minuman*.
- Amelia, S., et al. (2025). "Pemetaan Kebersihan dan Perilaku Aman Pangan (PEKA-PANGAN) Sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Tanjung Beringin". *Abdimas Universal*, 7(1).
- Angriawan, F., et al. (2020). "Kontrol Suhu Rice Cooker dengan Metode Fuzzy Logic Sebagai Slow Cooker dan Memanaskan Makanan Menggunakan Aplikasi Android". *CHIPSET*, 1(02).
- Ali, A. M. T., & Baharuddin, S. R. (2025). "Penerapan K3 sebagai Upaya Mitigasi Risiko Bencana dan Penyakit Bawaan Makanan". *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(2).
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) RI. *Panduan Keamanan Pangan Rumah Tangga*.
- Cho, T. J., et al. (2020). "A closer look at changes in high-risk food-handling behaviors and perceptions of primary food handlers at home in South Korea across time". *Foods*, 9(10).
- Fauziah, R., & Suparmi, S. (2022). "Penerapan Hygiene Sanitasi Pengelolaan Makanan Dan Pengetahuan Penjamah Makanan". *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1).
- Handayani, W., et al. (2024). "Edukasi 5 Kunci Keamanan Pangan di Forum Muslimah Masjid Baiturrahim, Pekalongan". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(3).
- Hutasoit, D. P. (2020). "Pengaruh sanitasi makanan dan kontaminasi bakteri Escherichia coli terhadap penyakit diare". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2).
- Karismawati, E. D., et al. (2024). "Penyuluhan keamanan pangan pada ibu rumah tangga di RT 05 RW 06 Kelurahan Bandar Kidul Kota Kediri". *Natural*, 2(3).
- Khazanah, W. (2020). "Edukasi keamanan pangan di dapur rumah tangga". *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1).
- Mujayanah, A. R. P. A., et al. (2025). "Edukasi Sanitasi Pangan Sebagai Upaya Peningkatan Keamanan Pangan Tingkat Rumah Tangga di Desa Kemuning Lor, Arjasa, Jember". *Jurnal Abdimas Indonesia*, 5(4).
- Safitri, A., & Noer, E. R. *Penggunaan Disinfeksi yang Berbeda pada Pencucian Produk Makanan Segar*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Sebayang, N. S., et al. (2025). "Gizi dan Pengolahan Pangan dengan Metode Pendinginan dan Pembekuan". *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(5).
- Septiyani, D., et al. (2021). "Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Perilaku Keamanan Pangan Ibu Rumah Tangga". *Gorontalo Journal of Public Health*, 4(1).
- Sujatmiko, H., & Sari, I. P. (2024). "Kesehatan Pangan di Rumah untuk Kesehatan Balita". *NGABDIMAS*, 7(02).
- Tenggana, M. E., et al. (2020). "Pengetahuan keamanan pangan mahasiswa mengenai lima kunci keamanan pangan keluarga". *Jurnal Mutu Pangan*, 7(2).
- Ulilalbab, A., et al. (2024). "Penyuluhan Risiko Kontaminasi Silang di RT 08 RW 02 Kelurahan Bandar Lor Kota Kediri". *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1).
- Wirastuti, N. W. W. (2022). *Hubungan Teknik Pencucian dan Penyimpanan Peralatan Makan dengan Angka Kuman pada Tempat Pengelolaan Pangan*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- World Health Organization (WHO). *Five Keys to Safer Food Manual*.