

5 Kunci Keamanan Makanan Tips Praktis untuk Publik



Pusat Keamanan Makanan
Bagian Komunikasi Risiko

食物安全中心
Centre for Food Safety

Isi

- Apakah penyakit bawaan makanan itu?
- Gejala, penyebab, dan faktor pendukung penyakit bawaan makanan
- Apa saja "5 Kunci Keamanan Makanan" itu?
- Cara menerapkan "5 Kunci Keamanan Makanan"
Beli
Simpan
Siapkan
Masak
Kelola sisa

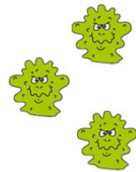


食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety

Apakah penyakit bawaan makanan itu?

- Penyakit yang disebabkan oleh makanan yang dimakan
- Penyebab
Mikroorganisme berbahaya
Bahan kimia beracun



食物安全中心
Centre for Food Safety

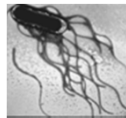
食物安全中心
Centre for Food Safety

Gejala umum Penyakit Bawaan Makanan

- Sebagian besar gejala terjadi dalam 24 hingga 72 jam setelah makan
Sakit perut
Muntah
Diare, dll.
- Sebagian besar gejala berlangsung ringan
- Beberapa penyakit dapat berdampak besar pada bayi, wanita hamil, manula, dan orang sakit

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety



Patogen umum



Patogen umum

- *Vibrio parahaemolyticus*
- *Staphylococcus aureus*
- Norovirus

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety

食物安全中心
Centre for Food Safety

1. *Vibrio parahaemolyticus*

- Biasa ditemukan di lingkungan laut
- Seafood, seperti ikan, kerang, udang, kepiting, dsb.



1. *Vibrio parahaemolyticus*

Makanan berisiko tinggi



1. *Vibrio parahaemolyticus*

■ Cara penyebaran

Kontaminasi silang

Makanan mentah dan masak

Peralatan dan wadah makanan

Kulkas

Tangan

Orang yang terjangkit (jalur fekal-oral)



1. *Vibrio parahaemolyticus*

■ Mencegah kontaminasi

Masak seafood dengan sempurna
(jika mesti dimasak)

Simpan seafood (termasuk udang, salmon mentah) pada suhu maks. 4°C



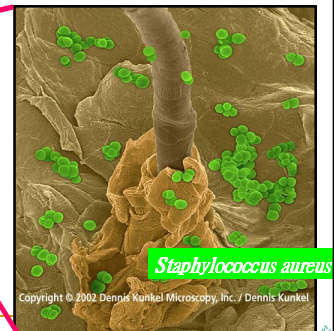
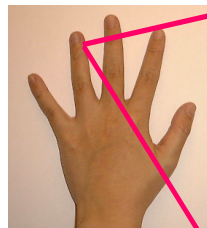
1. *Vibrio parahaemolyticus*

Pisahkan makanan mentah dan masak

- Gunakan peralatan berbeda untuk makanan mentah dan matang
- Gunakan peralatan khusus untuk menangani makanan siap-makan seperti sashimi, salad, dsb.



2. *Staphylococcus aureus*



Staphylococcus aureus

Copyright © 2002 Dennis Kunkel Microscopy, Inc. / Dennis Kunkel



2. *Staphylococcus aureus*

- Biasa ditemukan pada kulit manusia dan selaput mukosa
- Sekitar sepertiga dari populasi sehat mempunyai bakteri dalam saluran hidung atau kulit tanpa ada gejala



2. *Staphylococcus aureus*



Staphylococcus aureus biasa ditemukan pada permukaan dapur, termasuk:

- ❖ lap piring
- ❖ jari, saluran hidung
- ❖ pintu kulkas
- ❖ lap tangan
- ❖ keran



2. *Staphylococcus aureus*

Makanan berisiko tinggi



2. *Staphylococcus aureus*

Penyebab keracunan makanan

1. Makanan yang banyak dipegang

2. Makanan matang yang didiamkan beberapa lama pada zona suhu bahaya

Zona suhu bahaya?



Zona suhu bahaya



2. *Staphylococcus aureus*



1. Jangan sentuh makanan dengan tangan telanjang

2. Simpan makanan pada suhu rendah

3. Hindari mendinginkan makanan pada suhu ruangan lebih dari 2 jam



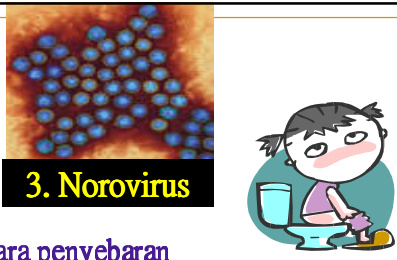


3. Norovirus

Sumber kontaminasi

- Manusia adalah satu-satunya inang norovirus yang diketahui
- Norovirus bisa hidup, tapi tak bisa membelah diri, di luar tubuh manusia

食物安全中心
Centre for Food Safety



3. Norovirus

Cara penyebaran

- dengan jalur fekal-oral
- lewat makanan, air, dan kerang yang terkontaminasi

食物安全中心
Centre for Food Safety

Poin kunci

- Manusia dapat mengontaminasi makanan secara langsung dan tidak langsung (orang yang terjangkit mengontaminasi air laut, air ingasi, dan air minum)



3. Norovirus

Implikasi

- Hasil laut, terutama kerang, harus dimasak sempurna sebelum dikonsumsi
- Dapatkan makanan dari sumber terpercaya

食物安全中心
Centre for Food Safety

Apa saja "5 Kunci Keamanan Makanan" itu?



- Didukung oleh World Health Organization untuk mencegah penyakit bawaan makanan

Pilih (Pilih bahan baku mentah yang aman)
Bersih (Jaga kebersihan tangan dan peralatan)
Pisah (Pisahkan makanan mentah dan matang)
Masak (Masak sempurna)
Suhu Aman (Simpan makanan pada suhu aman)

食物安全中心
Centre for Food Safety

Bagaimana menerapkan "5 Kunci Keamanan Makanan" dalam kehidupan?

- Beli
- Simpan
- Siapkan
- Masak
- Kelola sisa



食物安全中心
Centre for Food Safety

Beli - PILIH(1)

Beli makanan dari tempat **bersih dan terpercaya**

- Jangan beli makanan dari penjaja **ilegal**
- Jangan beli makanan dari sumber **meragukan**, misalnya yang berharga murah tidak wajar atau daging berwarna merah aneh

食物安全中心
Centre for Food Safety

Beli - PILIH(2)

Pilih makanan **segar** dan **bergizi**
 Buah dan sayur **tidak rusak** dan **tanpa bagian bonyok**
 Kaleng makanan **tidak gembung** atau **penyok**
 Botol **tidak retak** atau **longgar tutupnya**
 Telur di karton **tidak retak** atau **bocor**



Pilih makanan siap-makan, matang, atau mudah basi yang **disimpan dengan benar**

Makanan panas: di atas 60°C

Makanan dingin: pada atau di bawah 4°C

Makanan beku: pada atau di bawah -18°C



Beli - PILIH(3)

Jangan gunakan makanan setelah **tanggal kedaluwarsa**

Baca label makanan dengan saksama dan ikuti petunjuk

Pilih makanan sebelum tanggal kedaluwarsanya
 Tanggal "Gunakan sebelum"
 Tanggal "Baik sebelum"

READ THE FOOD LABELS



Pisahkan makanan mentah dari makanan siap-makan atau matang

Ambil makanan kemas dan kaleng terlebih dahulu, baru kemudian daging dan seafood mentah

Pisahkan daging mentah dan seafood dari makanan lain dalam keranjang dan kantong belanja Anda untuk **mencegah airnya mengontaminasi** makanan lain.



Beli - PILIH(4)

Tabel: Perbedaan tanggal "Gunakan sebelum" dan "Baik sebelum"

	Tanggal "Gunakan sebelum" 「此日期或之前食用」日期	Tanggal "Baik sebelum" 「此日期前最佳」日期
Contoh makanan	Es krim	Biskuit
Contoh tanggal kedaluwarsa	1-1-2014 Jika makanan disimpan dengan benar, dianjurkan digunakan pada atau sebelum 1-1-2014	1-1-2014 Jika makanan disimpan dengan benar, kualitas makanan masih bertahan pada atau sebelum 1-1-2014
Rekomendasi setelah tanggal kedaluwarsa	Biasanya, makanan ini mudah basi. Jika Anda mengonsumsinya setelah tanggal, ada kemungkinan Anda akan menderita penyakit bawaan makanan	Jika Anda mengonsumsinya setelah tanggal, kualitas dan rasanya mungkin sudah berkurang



Simpan- SUHU AMAN



- Masukkan makanan masak atau yang mudah basi ke kulkas sebelum **2 jam**
- Periksa **suhu kulkas** dengan termometer
 Kulkas pendingin: pada atau di bawah 4°C
 Kulkas beku: pada atau di bawah -18°C
- Jangan isi kulkas terlalu penuh



Simpan - PISAHKAN

- Di dalam kulkas

Simpan makanan dalam **wadah tertutup** untuk menghindari kontak antara makanan mentah dan siap-makan atau matang

Simpan daging **mentah** dan **seafood di bawah makanan siap-makan atau matang** agar air dari makanan mentah tidak menetes ke makanan siap-makan/matang



Siapkan - BERSIHKAN (Kebersihan Diri)

- **Selalu cuci tangan Anda**
 Sebelum memegang makanan
 Setelah memegang daging mentah
 Saat menyiapkan makanan
 Sebelum makan
 Setelah membersihkan hidung, memegang sampah, masuk ke toilet, atau mengganti popok
 Setelah bermain dengan hewan atau merokok



Siapkan - BERSIHKAN (Kebersihan diri)

Cuci tangan Anda dengan sabun selama 20 detik

Basahi tangan di bawah aliran air
Gosok-gosok kedua tangan minimal 20 detik dengan sabun cair
Bilas tangan di bawah aliran air
Keringkan tangan dengan handuk kering bersih, atau sebaiknya kertas tisu



Siapkan - BERSIHKAN (Kebersihan lingkungan)

- Cuci peralatan makan dengan **air panas** dan **sabun** setelah digunakan

Buang **sisa makanan** ke tempat sampah

Cuci di air panas dengan sabun cuci, gunakan kain atau sikat bersih (spons tidak dianjurkan) untuk membersihkan **sisa** dan **minyak**

Bilas dengan air panas **bersih**

Diamkan talenan, piring, atau peralatan lain hingga kering, atau keringkan dengan lap bersih



Siapkan - BERSIHKAN (Kebersihan lingkungan)

- Jaga kebersihan dapur

Tutupi makanan atau simpan dalam **wadah tertutup**

Selalu tutup **tempat sampah** dan kosongkan secara **rutin**

Jaga kondisi area persiapan makanan, misalnya perbaiki tembok retak atau berlubang

Gunakan umpan atau insektisida untuk membunuh hama, tapi **jangan sampai mencemari makanan**

Jauhkan hewan peliharaan dari dapur



Simpan - PISAHKAN

- Gunakan peralatan berbeda untuk makanan mentah dan makanan matang atau siap-makan seperti ayam rebus atau buah

- Tandai peralatan (termasuk talenan dan pisau) dengan warna berbeda, misalnya:
Merah untuk makanan mentah
Biru untuk makanan matang
Hijau untuk makanan siap makan

- Gunakan satu peralatan untuk mencicipi dan peralatan lain untuk mengaduk



Masak - MASAK dengan sempurna

- Cairkan makanan beku sebelum dimasak. Tempatkan

Ke oven

Ke kulkas, atau

Di bawah aliran air



Masak - MASAK dengan sempurna

- Idealnya, gunakan termometer makanan untuk memastikan suhu inti makanan mencapai **setidaknya 75°C**

- Bila Anda menggunakan termometer makanan, pastikan caranya benar: Masukkan termometer **ke tengah-tengah bagian tertebal daging**

Pastikan termometer tidak bersentuhan dengan tulang atau sisi wadah

Bersihkan termometer setelah tiap pemakaian



Termometer Daging



Masak - MASAK dengan suhu yang betul



Jika Anda tidak memiliki termometer makanan, masak atau

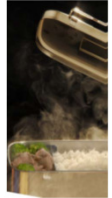
panaskan makanan sepenuhnya hingga benar-benar panas dan periksa

- **Daging:** pastikan cairannya bening, bukan merah; darah tidak terlihat saat Anda memotong daging
- **Telur:** kuning telur tidak encer
- **Sup atau rebusan:** didihkan dan rebus setidaknya semenit
- Saat menggunakan oven Tutupi makanan Aduk dan putar makanan agar matangnya merata



Mengelola sisa- SUHU AMAN

- Konsumsi makanan segera setelah dimasak. **Jangan** diamkan makanan matang pada suhu kamar **selama lebih dari 2 jam**
- Langsung **dinginkan** sisa, masukkan ke kulkas **sebelum dua jam**
- Sisa bisa cepat dingin dengan:
Dipotong-potong kecil (untuk daging)
Ditempatkan dalam wadah dingin dan bersih
Diaduk sesekali (untuk sup)



Pengelolaan sisa- SUHU AMAN

- Jika makanan matang tidak langsung dimakan, jaga agar **tetap panas (di atas 60°C)** sebelum disajikan
- **Jangan** simpan sisa di kulkas lebih dari 3 hari dan **jangan** dipanaskan lebih dari sekali
- Panaskan sisa dengan sempurna hingga **benar-benar panas** sebelum dimakan



"Ikuti Lima Kunci untuk Memastikan Keamanan Makanan"

