

**Booklet**



# **HIGIENE UNTUK PENJAMAH MAKANAN DI INSTITUSI PENYELENGGARAAN MAKANAN PADA MASA PANDEMI COVID-19**



### **Penulis**

Khartini Kaluku

Martha Puspita Sari

### **Jurusan Gizi**

Politeknik Kesehatan

Kemenkes Maluku

### **Penerbit**

Poltekkes Kemenkes Maluku

Jl. Laksdya Leo Wattimena,

Negeri Lama-Ambon, 97233

Telp 0911-362943

### **Ilustrator & Penata Letak**

Stefani Lovita Sari

Mochammad Hidayattulloh

A dark blue circular area in the top right corner contains several colorful, stylized illustrations of microscopic organisms, including a large orange star-shaped virus, a green rod-shaped bacterium, and various blue and yellow shapes representing other microbes.

## Daftar Singkatan

**APD** Alat Pelindung Diri

**COVID-19** Corona Virus Disease-19

**CTPS** Cuci Tangan Pakai Sabun

**PHBS** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

**WHO** World Health Organization



# Daftar Isi

Penjelasan Umum

1

Pengertian Pembersihan Dan Sanitasi

2

Petugas Pembersihan Dan Sanitasi

3

Alat Pembersih

4

Prosedur Pembersihan Dan Sanitasi

5

Apa itu COVID-19 ?

9

Mengapa Mencuci Tangan Penting ?

13

Fasilitas Mencuci Tangan

15

6 Langkah Mencuci Tangan

16

Apakah Anda Tahu ?

17

## PENJELASAN UMUM

### Pengertian Higiene

Higiene adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan individu subjeknya. Misalnya mencuci tangan untuk melindungi kebersihan tangan, cuci piring untuk melindungi kebersihan piring, membuang bagian makanan yang rusak untuk melindungi keutuhan makanan secara keseluruhan.



### Tujuan :

Memberikan informasi kepada tenaga penjamah makanan cara menjaga higiene dan tetap dapat memproduksi makanan yang aman dikonsumsi selama masa pandemi COVID-19.



### Sasaran :

Tenaga penjamah makanan di institusi penyelenggaraan makanan

## PENGETIAN PEMBERSIHAN DAN SANITASI

### Pembersihan :



Adalah proses menghilangkan partikel (tanah, sisa makanan, kotoran, lemak, atau objek lain) yang terlihat pada permukaan.

### Sanitasi :



Adalah proses mengurangi jumlah mikroorganisme (bakteri, virus) pada tingkat yang aman dari segi keamanan pangan dan kesehatan masyarakat.

**Program pembersihan, dan sanitasi yang efektif dapat mencegah kontaminasi pangan dari bahaya yang terdapat pada peralatan maupun permukaan yang kontak dengan pangan, dengan cara :**

- Mengurangi bahaya seperti mikroorganisme patogen
- Menghilangkan bahaya fisik seperti kaca, plastik atau logam
- Menghilangkan bahaya kimia seperti alergi dan bahan kimia yang digunakan.

## PETUGAS PEMBERSIHAN DAN SANITASI



### Tugas :

- ✓ Melakukan pembersihan dan sanitasi sesuai dengan prosedur yang ditetapkan
- ✓ Membersihkan dan mensanitasi pakaian kerja dan APD setiap kali selesai digunakan

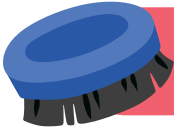


### Peralatan Pendukung :

Petugas pembersih dan sanitasi harus selalu mengenakan pakaian kerja dan Alat Pelindung Diri (APD) selama bekerja.

Peralatan pendukung lainnya : thermometer, stopwatch, sanitizer test kit (alat penguji konsentrasi sanitizer), pengukur pH air.

## ALAT PEMBERSIH



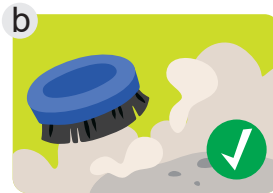
Dibuat khusus untuk peralatan dan perkakas yang berbeda

⚠️ Alat pembersih yang terlalu kasar dapat menyebabkan permukaan mudah rusak. Hal ini meningkatkan resiko bakteri menempel pada goresan dan mencemari produk pangan jika tidak dibersihkan dengan benar.

### Contoh :



Sikat dengan keras untuk membersihkan permukaan noda yang sulit dihilangkan



Sikat halus untuk membersihkan permukaan yang berdebu, kotor, atau mudah tergores.



Penggosok biasanya digunakan untuk membersihkan peralatan dapur karena lembut dan fleksibel.



Alat pembersih harus terbuat dari bahan sintetis yang tidak akan rusak dengan pembersih berbahan kimia.



Pilih sikat yang tahan lama karena ada risiko kontaminasi fisik jika bulu sikat mudah rontok.

Pakaian kerja, bantalan gosok, sikat, pel, dan spons harus di bilas, didisinfeksi, dan dikeringkan dengan udara setelah digunakan. Semua ember harus dikosongkan, dicuci, dibilas, dan didisinfeksi setidaknya sekali sehari.



# PROSEDUR PEMBERSIHAN DAN SANITASI

## Langkah-langkah pembersihan dan sanitasi secara manual



### Pre-Clean

Bersihkan sisa pangan, dan bahan lainnya dari permukaan dan bilas dengan air



### Wash

Cuci dengan air panas dan deterjen untuk menghilangkan sisa minyak dan pangan (rendam jika perlu)



### Rinse

Bilas deterjen dan sisa minyak/pangan yang terlepas



### Sanitize

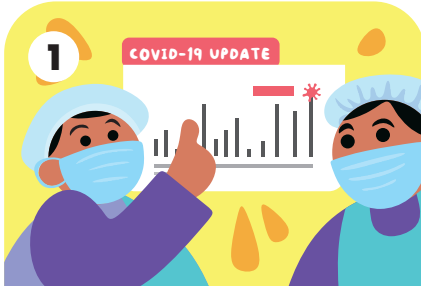
Lakukan sanitasi (menggunakan air panas atau sanitizer untuk menghancurkan mikroorganisme yang tersisa). Basuh sanitizer jika diperlukan.



### Dry

Biarkan permukaan mengering

Dalam situasi pandemik COVID-19 seperti yang terjadi saat ini, untuk mencegah penyebaran COVID-19, maka terkait program pembersihan dan sanitasi, institusi penyelenggaraan makanan dapat menerapkan hal-hal berikut :



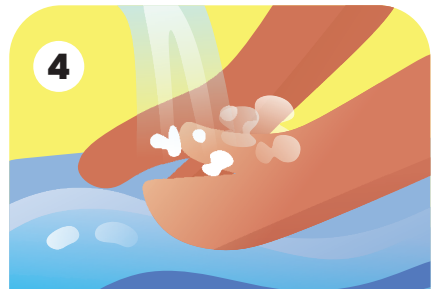
Meningkatkan respons proaktif terhadap perkembangan COVID-19 termasuk kebijakan pemerintah sambil memperkuat prosedur saat ini.



Melakukan edukasi kepada petugas pembersihan dan sanitasi terkait update



Melakukan pelatihan ulang kepada petugas pembersihan dan sanitasi jika ada perubahan prosedur yang disesuaikan dengan kebijakan pencegahan



Memperkuat perilaku kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan etika batuk karyawan/ penjamah pangan termasuk petugas pembersih dan sanitasi.



5  
Memantau kesehatan karyawan atau penjamah pangan termasuk petugas kebersihan dan sanitasi, misalnya dengan pemeriksaan suhu tubuh secara rutin sebelum bekerja. Untuk institusi penyelenggaraan makanan yang berada pada zona merah perlu mempertimbangkan untuk melakukan rapid test COVID-19 secara rutin



6  
Melakukan pembersihan dan sanitasi menggunakan sanitizer dengan kandungan bahan aktif yang disarankan selama pandemik COVID-19 dan terdaftar atau memiliki izin edar dari Kementerian Kesehatan



7  
Meningkatkan frekuensi terhadap pembersihan dan sanitasi terutama permukaan area dan peralatan yang sering disentuh/dilewati orang seperti meja dan kursi di ruang makan, kenop/gagang pintu, pagar, sakelar, kran, tuas flush toilet, toilet, meja kasir, mesin penghitung uang, rantai ruang makan, dll.



8  
Menggunakan peralatan makan sekali pakai (single use) untuk menghindari kontaminasi peralatan makan dari pelanggan.



Menghentikan layanan *dine in* (makan ditempat) untuk rumah makan/restoran dan pangan jajanan, namun jika tidak memungkinkan maka institusi penyelenggaraan makanan tidak meletakkan perlatan makan diatas meja makan restoran dan tidak meletakkan kecap, saus, sambal, dll diatas meja makan atau bisa juga menggantinya dalam bentuk kemasan sachet.



Melakukan penggantian buku menu menjadi kertas menu sekali pakai (per pelanggan) dan melakukan pembersihan dan sanitasi terhadap alat tulis yang digunakan pelanggan jika menggunakan menu dengan perangkat elektronik layar sentuh, maka perangkat tersebut juga harus dibersihkan dan disinfeksi setiap pergantian pelanggan.



Memastikan semua wastafel/sarana CTPS untuk karyawan/penjamah pangan dan pelanggan dapat di akses dan diisi dengan sabun serta pengering tangan.

---

Untuk institusi penyelenggaraan makanan siap saji yang tidak memungkinkan membangun sarana CTPS untuk pelanggan maka dapat diganti dengan hand sanitizer yang diletakan di tempat yang mudah dijangkau seperti pintu masuk.

# APA ITU COVID-19?

Sumber : Kemenkes, 2020

## Corona Virus Disease-19 (COVID-19)

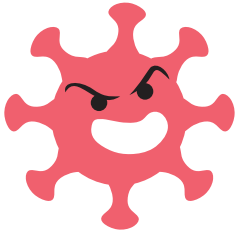
merupakan penyakit menular disebabkan oleh virus SARS-COV 2 atau Virus Corona.

**COVID-19** dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (World Health Organization) dan ditetapkan Pemerintah sebagai bencana yang perlu dilakukan langkah-langkah penanggulangan terpadu termasuk keterlibatan seluruh komponen masyarakat.



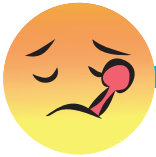
## Faktor Penyebab Penularan COVID-19

- 1 Faktor Perilaku :**  
tidak melakukan PHBS/CTPS
- 2 Non Perilaku :**  
lingkungan
- 3 Mendata Potensi :**  
SDM, Dana, Sarana, Prasarana



Tentang Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)  
Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru bernama Sars-CoV-2

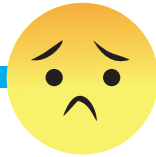
## A. Gejala Klinis



Demam  
>38°



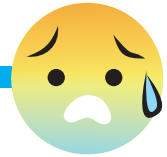
Batuk,  
Pilek



Letih,  
Lesu



Sakit  
Tenggorokan



Sesak

## B. Cara Penularan

Droplet atau tetesan cairan yang berasal dari batuk/bersin.



Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan.



Menyentuh benda atau permukaan yang terkontaminasi virus di atasnya kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata sebelum mencuci tangan.



Sumber : Kemenkes, 2020

## C. Cara Pencegahan Pada Level Individu

### 1. Kebersihan Personal dan Rumah



Lebih sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir (CTPS) atau gunakan hand sanitizer



Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum di cuci



Hindari interaksi fisik dekat dengan orang yang memiliki gejala sakit



Menerapkan etika batuk dan bersin

### 2. Peningkatan Imunitas Diri



Konsumsi gizi seimbang



Tidak Merokok



Lakukan aktifitas fisik/senam ringan



Memakai masker



Berjemur di pagi hari selama 15 menit.



Tetap dirumah dan menjaga jarak sosial/fisik



Istirahat Cukup



Tidak berjabat tangan

Sumber : Kemenkes, 2020



Segera mengganti baju/  
mandi sesampai dirumah  
setelah berpergian



Kendalikan penyakit  
penyerta seperti  
diabetes melitus,  
hipertensi, asma



Bersihkan dan berikan  
disinfektan secara berkala  
pada benda yang sering  
disentuh.

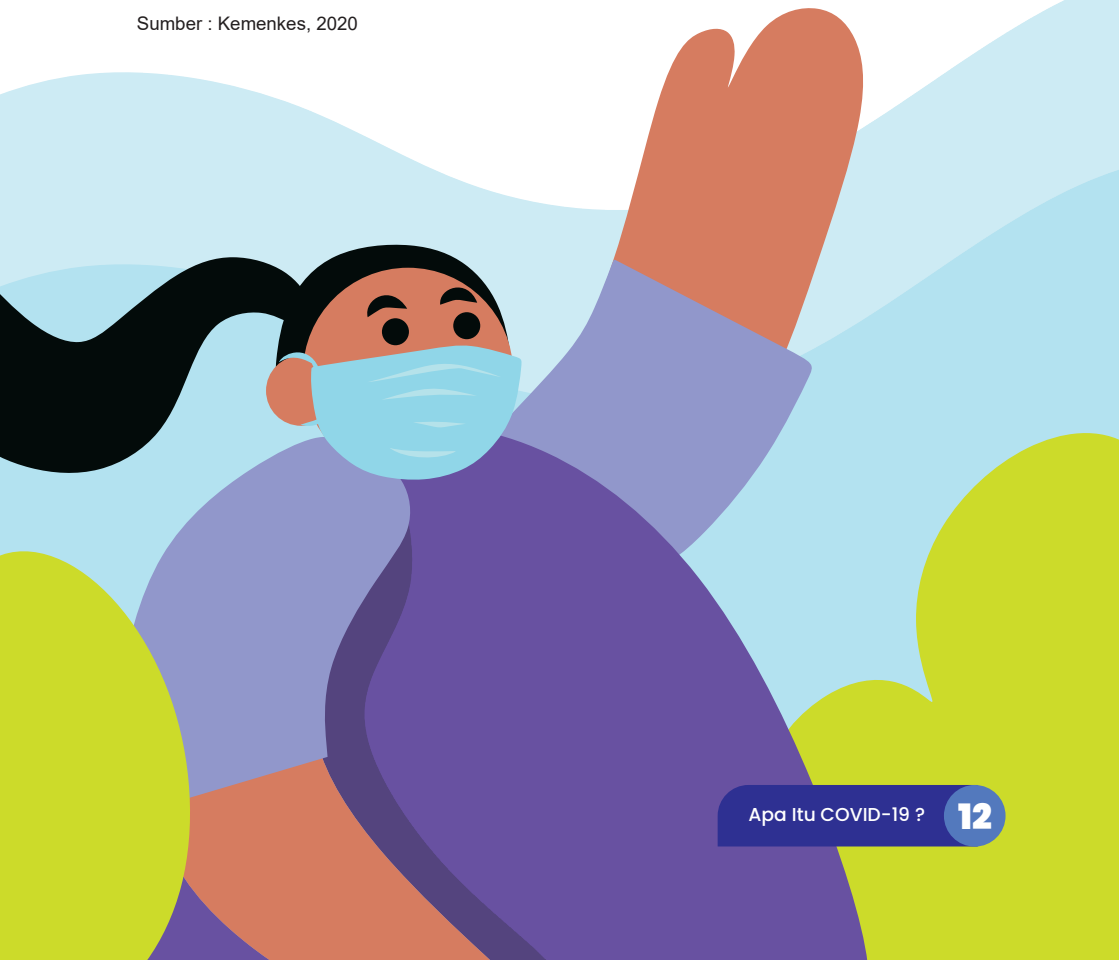


Tetap tenang  
menyikapi  
informasi dan  
situasi



Suplemen vitamin  
(jika diperlukan)

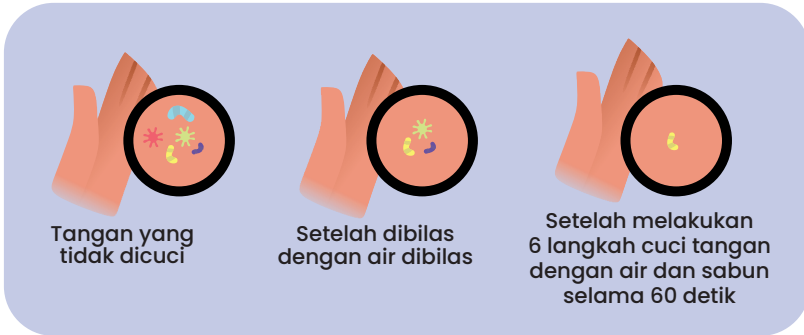
Sumber : Kemenkes, 2020





## Mengapa Mencuci Tangan Penting?

Mencuci tangan dengan benar sangat penting untuk mencegah kontaminasi pangan oleh tangan penjamah pangan. Bakteri dan virus yang ada ditangan penjamah pangan berkurang setelah mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun.



Penjamah pangan harus segera mencuci tangan dengan benar terutama pada situasi dan kondisi berikut :



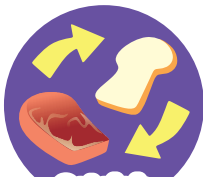
Sebelum terlibat dalam persiapan makanan.



Setelah menggunakan toilet



Setelah bersin atau batuk



Setelah berpindah tugas

Misalnya : ketika mengendalikan makanan mentah pindah ke makanan siap saji, untuk mencegah kontaminasi silang.



Setelah terlibat dalam pekerjaan tangan yang kotor

Misalnya : membersihkan, membuang sampah, dan memegang uang.



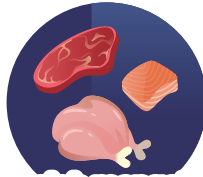
Sebelum memasuki area pengolahan pangan/dapur



Sebelum mengenakan dan mengganti sarung tangan



Setelah menangani peralatan memasak dan makanan yang kotor



Setelah mengolah bahan pangan yang berisiko tinggi seperti ikan, daging (sapi dan unggas)



Setelah memegang dan/atau membersihkan luka





# Fasilitas Mencuci Tangan



Pelaku usaha wajib menyediakan fasilitas cuci tangan untuk penjamah pangan dan pelanggan yang keduanya saling terpisah atau tidak digunakan bersama. Fasilitas cuci tangan diletakkan pada tempat yang mudah dijangkau

# 6 Langkah

## Mencuci Tangan



1

Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar



2

Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



3

Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



5

Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



4



6

Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan



Penggunaan sarung tangan oleh penjamah pangan diperkenankan namun harus sering diganti dan harus cuci tangan di antara penggantian sarung tangan dan ketika sarung tangan dilepas. Sarung tangan sekali pakai (*single use*) tidak boleh digunakan oleh penjamah pangan sebagai pengganti untuk mencuci tangan. Sarung tangan harus diganti setelah melakukan aktivitas yang tidak berhubungan dengan mengolah pangan, seperti membuka/menutup pintu dan mengosongkan nampan.

Penggunaan hand sanitizer oleh penjamah pangan diperkenankan sebagai tindakan tambahan tetapi tidak untuk menggantikan cuci tangan.

Sumber : Kemenkes, 2020

# APAKAH ANDA TAHU?

Kontaminasi silang dapat terjadi jika pembersihan tekanan tinggi digunakan di tempat pemrosesan makanan. Ini disebabkan oleh kotoran dan bakteri yang terlempar ke udara dan mungkin jatuh ke makanan atau di permukaan kerja. Karena itu, pembersihan tekanan tinggi tidak boleh dilakukan saat ada persiapan makanan.



