

# HYGIENE KESEHATAN



Dr.Pi. Rizky Muliani Dwi Ujianti, S.Pi., M.Si

**MAKUL. SANITASI DAN KESELAMATAN KERJA**

PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN  
FAKULTAS TEKNIK DAN INFORMATIKA  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG



# HYGIENE

Upaya kesehatan masyarakat yg khusus meliputi segala usaha untk melindungi, memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan badan dan jiwa, baik utk umum, maupun utk perseorangan dg tujuan me mberi dasar2 kelanjutan hidup yg sehat dan daya guna peri-kehidupan manusia



# HYGIENE

- Ilmu yg mempelajari cara mempertahankan kondisi kesehatan
- Analisis pengukuran hasil dari ilmu yg bertujuan mencegah mewabahnya atau menyebabkan penyakit
- Mempertimbangkan keberadaan lingkungan dimana manusia dan hewan tinggal



# USAHA –USAHA YG DILAKUKAN DLM HYGIENE

- Pencegahan dan pemberantasan penyakit
- Pemulihan Kesehatan
- Penerangan dan pendidikan kesehatan pd rakyat
- Pendidikan tenaga kesehatan
- Perlengkapan obat2an dan alat2 kesehatan
- penyelidikan2
- Pengawasan
- dll



# SUMBER – SUMBER UTAMA MASALAH HYGIENE

- Perumahan (termasuk ruang kerja)
- Rumah sakit
- Sanitasi perkotaan
- Transportasi umum
- Industri
- Tempat2 perawatan
- Sekolah
- Sandang/pakaian
- Kebersihan diri
- Makanan serta faktor lingkungan lain



# PENYEHATAN MAKANAN

Syarat Bahan Makanan Sehat:

1. Baik bahan bakunya
2. Tenaga pengolahnya
3. Peralatan yg digunakan bebas dari bibit p  
enyakit, zat kimia berbahaya dan lingkung  
an yg bersih



# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYEHATAN MAKANAN

1. Faktor sosial budaya masyarakat (baik konsumen maupun produsen makanan)
2. Teknologi Penanganan makanan
3. Faktor lingkungan sanitasi



# MAKANAN YG MEMENUHI STANDAR KESEHATAN

1. Berada pd derajat kematangan yg dikehendaki
2. Bebas dari pencemaran di setiap tahap produksi dan penanganan selanjutnya
3. Bebas dr perubahan fisik dan kimia yg tdk dikehendaki, sb g akibat dr pengaruh enzim, aktivitas mikroba, hewan pengerat, serangga parasit dan kerusakan2 krn tekanan, pemasakan dan pengeringan
4. Bebas dr mikroorganisme dan parasit yg menimbulkan penyakit yg dihantarkan makanan (*food borne illness*)
5. Hygienis: cara pengolahan, alat, pekerja pengolahan
6. Mengandung gizi dan protein serta mudah dicerna saat di makan



## SYARAT MAKANAN ATAU LAINNYA YG MASUK KDLM TUBUH

- Makanan harus diketahui komposisi
- Makanan hrs diperiksa sblm masuk kdln badan
- Makanan hrs dikenali ciri2nya. Utk menyesuaikan kemampuan badan utk memprosesnya
- Makanan yg menyebabkan sakit dan tanda dahak, sar iawan atau kenis alergi lainnya adalah makanan yg td k layak utk badan
- Makanan yg rasanya sangat enak tetapi tdk diketahui komposisinya/disiapkan scr mendadak oleh org tdk di ketahui komposisinya/ disiapkan scr mendadak oleh org yg tdk diketahui asal usulnya dan di dt4 yg kt tdk melihatnya, sepatutnya tdk dimakan



# PEDOMAN MENGGUNAKAN MAKANAN SCR BAIK

- Gunakan aneka ragam padi2an/biji2an dan sayur2an
- Siapkan makanan sesederhana mungkin, namun menarik dan mendatangkan selera
- Rebus, bakar atau panggang sbg gantinya menggoreng
- Makan teratur

Pagi : terbaik dan terbanyak

Siang: makanan yg kedua terbaik

Malam : makanan teringan pd hari itu



## TAHAPAN SEBELUM PENGOLAHAN

- Pencucian : sebelum pencucian, bahan harus dibersihkan dari bagian yg busuk, rusak dan terdapat kotoran (misal:kulit kentang, bawang merah)
- Pengupasan dan penyiangan: pengupasan dilakukan sebelum pencucian dg tujuan memisahkan atau membuang bahan yg tdk digunakan seperti kulit, biji, batang yg tua atau memisahkan tulang dari dagingnya



# PRINSIP- PRINSIP PENYAJIAN MAKANAN



# PRINSIP WADAH

Setiap jenis makanan ditempatkan dalam wadah terpisah dan diusahakan tertutup, dg tujuan

- Makanan tdk terkontaminasi silang
- Bila satu tercemar yg lain dpt diamankan
- Memperpanjang masa saji makanan sesuai tingkat kerawanan makanan



# PRINSIP KADAR AIR

Penempatan makanan yg mengandung kadar air tinggi (kuah, susu) baru dicampur pd saat menjelang dihidangkan u/mencegah makanan cepat rusak. Karena makanan yg disiapkan dlm kadar air tinggi (dalam kuah) lbh mudah cepat basi



# PRINSIP EDIBLE PART

- Setiap bahan makanan yg disajikan dalam penyajian, merupakan bahan makanan yg dpt dimakan
- Hindari pemakaian bahan yg membahayakan kesehatan cth : steples, tusuk gigi, bunga plastik



# PRINSIP PEMISAHAN

- Makanan yg tdk ditempatkan dlm wadah, seperti makanan dlm kotak(dus) atau rantang harus dipisahkan setiap jenis makanan agar tidak saling bercampur
- Tujuannya: agar tidak terjadi kontaminasi silang



# PRINSIP PANAS

- Setiap penyajian yg disajikan panas, diusahakan tetap dalam keadaan panas seperti soup, gulai, dsb
- Utk mengatur suhu, perlu diperhatikan suhu makanan sebelum ditempatkan dlm *food warmer* harus masih berada diatas 60°C
- Alat terbaik u/mempertahankan suhu penyajian adalah dg (*bean merry*:bak penyaji panas)



# PRINSIP ALAT BERSIH

- Setiap peralatan yg digunakan seperti wadah dan tutupnya, dus, piring, gelas, magkuk, harus bersih dan dalam kondisi baik.
- Bersih:sudah dicuci dg cara yg higienis
- Baik: utuh, tdk rusak, atau cacat bekas pakai
- Tujuannya : u/mencegah penularan penyakit dan memberikan penampilan yg estetis



# PRINSIP HANDLING

- Setiap penanganan makanan maupun alat makan tdk kontak langsung dg anggota tubuh terutama tangan dan bibir. Dg tujuan:
- Mencegah pencemaran dr tubuh
- Memberi penampilan yg baik dan rapi



# PRINSIP PENGANGKUTAN

- Isi wadah tdk terlampau penuh u/mencegah tumpah, mempunyai tutup yg rapat, tersedia lubang hawa/ventilasi u/makanan panas. Uap makanan harus dibiarkanterbuang agar tdk terjadi kondensasi krn air uap kondensasi mrpkn media yg baik u/pertumbuhan bakteri shg makanan mjd cepat basi
- Wadah yg dipergunakan harus utuh, kuat dan ukurannya memadai dg makanan yg ditempatkan dan tdk berkarat/bocor
- Pengangkutan u/waktu yg lama harus diatur suhunya dlm keadaan tetap panas 60°C atau tetap dingin 4°C
- Wadah selama perjalanan tdk dibuka sampai tempat penyajian
- Kendaraan pengangkut disediakan khusus dan tdk bercampur dg keperluan mengangkut bahan lain.

