

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Hygiene* dan Sanitasi

1. Pengertian *hygiene* dan sanitasi

Hygiene dan sanitasi adalah dua istilah dari bahasa Inggris yaitu "*hygiene*" yang berarti : usaha kesehatan preventif yang menitikberatkan kegiatannya kepada usaha kesehatan individu, maupun usaha kesehatan pribadi manusia, dan "*sanitation*" yang berarti usaha kesehatan preventif yang menitikberatkan kegiatannya kepada usaha kesehatan lingkungan hidup manusia. Menurut Brownell menyatakan *hygiene* adalah bagaimana caranya orang memelihara dan melindungi kesehatan. Gosh berpendapat bahwa *hygiene* adalah suatu ilmu kesehatan yang mencakup seluruh faktor yang membantu /mendorong adanya kehidupan yang sehat baik perorangan maupun melalui masyarakat (Bagiastra, 2019).

Prescott menyatakan bahwa *hygiene* terbagi ke dalam dua aspek yang menyangkut individu (*Personel Hygiene*) dan yang menyangkut lingkungan (*Environment*), di dalam Undang- Undang Nomor 2 Tahun 1996, *Hygiene* dinyatakan sebagai kesehatan masyarakat yang meliputi semua usaha untuk memelihara, melindungi, dan mempertinggi derajat kesehatan badan, jiwa, baik untuk umum maupun perorangan yang bertujuan memberikan dasar-dasar kelanjutan hidup yang sehat, serta mempertinggi kesehatan dalam perikemanusiaan. Jadi *Hygiene* merupakan aspek yang berkenaan dengan kesehatan manusia atau masyarakat yang meliputi semua usaha serta kegiatan untuk melindungi, memelihara, dan mempertinggi tingkat kesehatan jasmani maupun

rohani baik perorangan maupun kelompok masyarakat. *Hygiene* bertujuan untuk memberikan dasar kehidupan yang sehat bagi seluruh aspek kehidupan dalam rangka mempertinggi kesejahteraan masyarakat (Bagiastra, 2019).

Sedangkan Hopkins mengatakan bahwa sanitasi adalah cara pengawasan terhadap faktor-faktor lingkungan yang mempunyai pengaruh terhadap kesehatan. Sanitasi makanan merupakan suatu usaha pencegahan untuk membebaskan makanan dan minuman dari segala bahaya yang dapat mengganggu, merusak kesehatan, mulai dari minuman itu sebelum diproduksi, selama dalam proses pengolahan, pengangkutan, penyimpanan hingga sampai ke tahap penyajian makanan dan minuman itu siap di konsumsi. Sanitasi merupakan cara pengawasan terhadap berbagai faktor lingkungan yang mungkin mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat (Bagiastra, 2019).

Jadi sanitasi merupakan keseluruhan upaya yang mencakup kegiatan atau tindakan yang perlu dilakukan untuk membebaskan hal-hal yang berkenaan dengan kebutuhan manusia, baik itu berupa barang atau jasa, dari segala bentuk gangguan atau bahaya yang merusak kebutuhan manusia di pandang dari sudut Kesehatan (Bagiastra, 2019).

2. Aspek-aspek hygiene dan sanitasi

Menurut Jurnal Bagiastra (2019) yang berjudul “Pemahaman Dan Penerapan Personal Hygiene Dan Sanitasi Pada Anak-Anak Sekolah Minggu di Banjar Tri Parartha Perumnas Tanjung Karang Mataram”. di dalam penerapan *hygiene* dan sanitasi, terdapat tiga aspek penting, yaitu :

a. Aspek kesehatan

- 1) Mencegah berkembangnya penyakit menular.

- 2) Mencegah timbulnya penyakit akibat kerja.
- 3) Mencegah terjadinya kecelakaan.
- 4) Menjaga kebersihan area.

b. Aspek estetika

- 1) Mencegah timbulnya tempat-tempat yang kotor
- 2) Mencegah pemandangan yang kurang sedap di sekitar hotel dan di area kitchen.
- 3) Mencegah timbulnya bau-bau yang tidak sedap.
- 4) Meningkatkan rasa kenyamanan dalam bekerja.

c. Aspek bisnis operasional

- 1) Menarik minat tamu untuk berkunjung
- 2) Merupakan sarana promosi yang ampuh.

3. Ruang lingkup hygiene sanitasi

Menurut Jurnal Bagiastra (2019) yang berjudul “Pemahaman Dan Penerapan Personal Hygiene Dan Sanitasi Pada Anak-Anak Sekolah Minggu di Banjar Tri Parartha Perumnas Tanjung Karang Mataram” *Hygiene* dan sanitasi merupakan suatu dasar dari kualitas hidup sehat. Dalam hal ini sangat di perhatikan kebersihan dan kerapian lingkungan. Kebersihan adalah salah satu faktor yang sangat penting bagi kesehatan personel maupun lingkungan, di dalam lingkungan hidup kebersihan merupakan hal yang utama dalam kehidupan. Kebersihan harus diperhatikan dengan baik dan benar guna mendukung kesehatan hidup manusia. Oleh sebab itu kebersihan lingkungan harus bertanggung jawab dan terhadap kesehatan masyarakatnya. Ruang lingkup *hygiene* dan sanitasi merupakan hal-hal yang berkaitan dengan kebersihan lingkungan, sehingga mengoptimalkan kinerja

dalam melaksanakan kehidupannya. Adapun ruang lingkup *hygiene* dan sanitasi adalah sebagai berikut :

- a Penyediaan air bersih/ air minum (*water supply*): ini meliputi pengawasan terhadap kualitas, kuantitas, dan pemanfaatan air.
- b Pengolahan sampah (*refuse disposal*): ini meliputi cara pembuangan sampah, peralatan pembuangan sampah dan cara penggunaannya.
- c Pengolahan makanan dan minuman (*food sanitation*): ini meliputi pengadaan, penyimpanan, pengolahan, dan penyajian makanan.
- d Pengawasan/pengendalian serangga dan binatang pengerat (*insect and rodent control*): ini meliputi cara pengendalian serangan dan binatang pengerat.
- e Kesehatan dan keselamatan kerja: melakukan kegiatan K3 (baca: pengertian K3) meliputi ruang kerja (misalnya dapur), pekerjaan, cara kerja, dan tenaga kerja

4. Manfaat hygiene dan sanitasi

Seperti yang telah dijelaskan pada pengertian *Hygiene* dan sanitasi di atas, berikut ini adalah beberapa manfaat *hygiene* dan sanitasi secara umum: (Bagiastra, 2019).

- a. Memastikan tempat beraktivitas bersih,
- b. Melindungi setiap individu dari faktor lingkungan yang dapat merusak kesehatan fisik dan mental.
- c. Tindakan pencegahan terhadap penyakit menular.
- d. Tindakan pencegahan terhadap kecelakaan kerja.

B. Sanitasi Makanan

1. Pengertian sanitasi makanan

Sanitasi makanan adalah salah satu usaha pencegahan yang menitik beratkan kegiatan dan tindakan yang perlu untuk membebaskan makanan dari segala bahaya yang dapat mengganggu atau merusak kesehatan, mulai dari Sebelum makanan diproduksi, selama dalam proses pengolahan, penyimpanan, pengangkutan, sampai pada saat dimana makanan tersebut siap untuk dikonsumsi kepada masyarakat atau konsumen. Kualitas lingkungan yang sehat adalah keadaan lingkungan yang bebas dari resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan hidup manusia, melalui pemukiman antara lain rumah tempat tinggal dan asrama atau yang sejenisnya melalui lingkungan kerja antara perkantoran dan kawasan industri atau sejenis. Sedangkan upaya yang harus dilakukan dalam menjaga dan memelihara kesehatan lingkungan adalah obyek sanitasi meliputi seluruh tempat kita tinggal/bekerja seperti: dapur, restoran, taman, publik area, ruang kantor, dan rumah (Darmapala, 2019).

Menurut penelitian Darmapala (2019) Beberapa manfaat dapat kita rasakan apabila kita menjaga sanitasi di lingkungan kita, misalnya :

1. Mencegah penyakit menular.
2. Mencegah timbulnya bau tidak sedap.
3. Menghindari pencemaran.
4. Mengurangi jumlah presentase sakit.
5. Lingkungan menjadi bersih, sehat dan nyaman

C. Persyaratan Hygiene dan Sanitasi Tempat Pengolahan Makanan

Pengolahan makanan adalah kumpulan metode dan teknik yang digunakan untuk mengubah bahan mentah menjadi makanan atau mengubah makanan menjadi bentuk lain untuk konsumsi oleh manusia atau hewan di rumah atau oleh industri pengolahan makanan. Pengolahan makanan membutuhkan ladang bersih dan telah panen atau produk hewan yang disembelih dan penjual daging dan menggunakannya untuk memproduksi produk makanan menarik, dapat dipasarkan dan tahan lama. Proses yang sama digunakan untuk membuat pakan hewan (Darmapala, 2019).

Dalam peroses pengolahan makanan, harus memenuhi persyaratan hygiene sanitasi terutama menjaga kebersihan peralatan masak yang digunakan, tempat pengolahan atau disebut dapur serta kebersihan penjamah makanan (Kusmayadi, 2008). Secara defenitif pengolahan makanan dapat diartikan sebagai sebuah proses pemanasan pada makanan hingga menjadi lebih enak, mudah dikunyah, dan mengubah bentuk penampilan dari bahan makanan itu, serta mematikan bakteri yang merugikan kesehatan. Pengolahan mencakup 4 aspek yaitu : (Darmapala, 2019).

1. Penjamah Makanan

Penjamah makanan adalah seorang tenaga yang menjamah makanan baik yang mempersiapkan, mengolah, menyimpan, mengangkut, maupun dalam penyajian. Penjamah makanan adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan makanan dan peralatan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan pengangkutan sampai penyajian. Dalam proses pengolahan makanan,

peran dari penjamah makanan sangatlah besar peranannya. Penjamah makanan ini mempunyai peluang untuk menularkan penyakit. Oleh sebab itu penjamah makanan harus selalu dalam keadaan sehat dan terampil. Pemeliharaan kebersihan penjamah makanan, penanganan makanan secara higienis dan *hygiene* perorangan dapat mengatasi masalah kontaminasi makanan dengan kuman. Dengan demikian kebersihan penjamah makanan adalah sangat penting untuk diperhatikan karena merupakan sumber potensial dalam mata rantai perpindahan bakteri ke dalam makanan sebagai penyebab penyakit (Darmapala, 2019).

Perilaku *hygiene* penjamah makanan tidak terlepas dari sikap dan pengetahuan mengenai *hygiene* dan sanitasi makanan. Pengetahuan, sikap dan *hygiene* perorangan penjamah makanan sangat penting dalam penyelenggaraan makanan agar makanan yang dihasilkan terhindar dari kontaminasi. Pengetahuan dan sikap penjamah makanan mengenai *hygiene* dan sanitasi makanan dapat mempengaruhi penerapan *hygiene* dan sanitasi dalam proses penyelenggaraan makanan. *Hygiene* dan sanitasi yang kurang baik dalam penyelenggaraan makanan dapat mempengaruhi kualitas makanan yang dihasilkan (Brutu, 2021).

Berbagai program pelatihan harus diberikan kepada para penjamah makanan seperti menjaga dan merawat kebersihan diri sendiri (*personal hygiene*), kebersihan peralatan dan fasilitas sanitasi, serta pengetahuan tentang cara menangani makanan dan teknik penyimpanan makanan yang dapat menurunkan kemungkinan kerusakan makanan juga perlu diberikan. (Rohanta Siregar, 2016).

2. Cara Pengolahan Makanan

Menurut penelitian Darmapala (2019) dalam skripsi yang berjudul “*Higiene Sanitasi Makanan Pada Pedagang Kaki Lima Di Dusun Darmaji Desa Darmaji*

Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2019” adapun pengertian cara dalam melakukan pengolahan makanan adalah cara atau kegiatan yang dilakukan oleh tenaga pengolahan dalam mengolah makanan agar dapat dimanfaatkan konsumen, mulai dari bahan mentah sampai pada penyajian. dari segi kesehatan atau sanitasi makanan, maka cara pengolahan makanan yang baik menitikberatkan kepada hal-hal sebagai berikut :

- a. Cara penjamah makanan yang baik
- b. Nilai nutrisi atau gizi yang memenuhi syarat kesehatan
- c. Teknik memasak yang menarik dan enak
- d. Cara pengolahan makanan yang bersih
- e. Menerapkan dasar-dasar hygiene dan sanitasi makanan
- f. Menerapkan dasar-dasar hygiene perorangan bagi para pengolahnya
- g. Melarang petugas yang berpenyakit kulit atau yang mempunyai luka-luka pada tangan atau jari-jari untuk bekerja sebagai penjamah makanan .

Kontaminasi oleh peralatan terhadap makanan dapat terjadi bila penjamah makanan tidak memperhatikan bagaimana cara pengolahan makanan yang baik termasuk dalam mencuci, meracik, maupun memasak dalam mencuci bahan makanan perlu diperhatikan :

- a. Air pencucian

Bila bahan makanan tersebut akan dimakan langsung, gunakan pencuci air mendidih (yang didinginkan kurang lebih 30 menit)

- b. Cara mencuci makanan sedemikian rupa semua kotoran

Bahan kimia sisa penyemprotan dan bakteri yang tidak diharapkan tidak ada lagi pada bahan makanan tersebut

- c. Peralatan yang digunakan bebas dari bahan-bahan yang berbahaya dan bakteri yang tidak diharapkan.

Disamping bekerja sesuai dengan prosedur yang ada. kebiasaan atau sikap bekerja harus ditanam bagi setiap pegawai seperti :

- a. Cuci tangan dengan sabun sebelum memulai atau sesudah bekerja setiap keluar wc, sesudah menjamah makanan yang kotor.
- b. Sebelum dan selama bekerja tidak memegang rambut, muka, hidung dan bagian tubuh yang lain yang dapat menimbulkan kuman.
- c. Hindari muka dan alat-alat makanan bila batuk dan bersin tutup mulut dengan masker.
- d. Pengolahan makanan hendaknya dilakukan menurut proses yang telah ditetapkan sesuai dengan peralatan masak, suhu, waktu atau tingkat memasak yang diwajibkan.
- e. Jangan menjamah makanan apabila sedang masak, gunakanlah sendok, garpu atau lainnya.
- f. Jangan merokok pada saat memasak atau diruang kerja akan tetapi diruang istirahat

3. Tempat pengolahan makanan

Menurut penelitian Darmapala (2019) dalam skripsi yang berjudul “*Higiene Sanitasi Makanan Pada Pedagang Kaki Lima Di Dusun Darmaji Desa Darmaji Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2019*” Tempat pengolahan makanan adalah suatu tempat dimana makanan diolah, tempat pengolahan ini sering disebut dapur. Dapur mempunyai peranan yang penting dalam proses pengolahan makanan, karena itu 15 kebersihan dapur dan lingkungan sekitarnya harus selalu

terjaga dan diperhatikan. Dapur yang baik harus memenuhi persyaratan sanitasi. Syarat-syarat tempat pengolahan makanan sebagai berikut :

- a. Tempat Sampah Tempat pembuangan sampah kedap air, tertutup, mudah diangkut dan dibersihkan, pengangkutannya dilakukan setiap hari \
- b. Penyediaan Air Bersih Air harus tersedia dengan cukup baik secara kualitas maupun kuantitas dan memenuhi syarat kesehatan
- c. Pembuangan Air Limbah Tersedia saluran pembuangan air limbah yang kuat dan tertutup tidak bocor serta mengalir dengan lancar
- d. Pengendalian Serangga Dan Binatang Pengganggu Tidak boleh terdapat serangga dan tikus ditempat pengolahan, sebaiknya diadakan pemberantasan serangga dan binatang pengganggu.

4. Peralatan dalam pengolahan makanan

Menurut penelitian Nandya (2022) dalam skripsi yang berjudul “Evaluasi Hygiene Dan Sanitasi Pengelolaan Makanan Sesuai Dengan Pmk No 7 Tahun 2019 Di Instalasi Gizi RS X Depok Tahun 2022”. Peralatan Pengolah pangan yang kotor dapat mencemari pangan oleh karena itu peralatan harus dijaga agar selalu tetap bersih. Adapun upayanya sebagai berikut:

- a. Gunakan peralatan yang mudah dibersihkan. Peralatan terbuat dari stainless steel dan mudah dibersihkan. Karat dapat menjadi bahaya kimia dan lapisan terkelupas dapat menjadi bahaya fisik jika masuk ke dalam makanan
- b. Bersihkan permukaan meja tempat Pengolah makanan dengan deterjen/sabun dan air bersih dengan benar
- c. Bersihkan semua peralatan termasuk pisau, sendok, panci, piring setelah dipakai menggunakan sabun atau deterjen

- d. Letakkan peralatan menghadap ke bawah.

D. Kontaminasi Makanan

Menurut penelitian Nandya (2022) dalam skripsi yang berjudul “Evaluasi Hygiene Dan Sanitasi Pengelolaan Makanan Sesuai Dengan Pmk No 7 Tahun 2019 Di Instalasi Gizi RS X Depok Tahun 2022”. Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan Pengolah yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Asal pencemaran makanan biasanya kedapatan pada saat makanan tercemar. Pencemaran adalah tercampurnya zat tercemar dalam makanan. Pencemaran bisa berbentuk bahan biologi atau kimia, bahan asing yang tidak sengaja ditambah pada makanan akibatnya dapat mengkhawatirkan keamanan makanan.

Menurut Labensky kontaminasi dikelompokkan menjadi 4 (empat), yaitu :

1. Kontaminasi biologi bakteri, jamur, cendawan.
2. Kontaminasi fisik debu, tanah, serangga dan kotoran lainnya.
3. Kontaminasi kimia pupuk, pestisida, merkuri, arsen, cyanida dan sebagainya.
4. Kontaminasi radioaktif radiasi, sinar alfa, sinar gamma, radio aktif, sinar cosmis dan sebagainya

E. Peranan Makanan Sebagai Perantara Penularan Penyakit

Menurut penelitian Nandya (2022) dalam skripsi yang berjudul “Evaluasi Hygiene Dan Sanitasi Pengelolaan Makanan Sesuai Dengan Pmk No 7 Tahun 2019 Di Instalasi Gizi RS X Depok Tahun 2022”. Dalam hubungannya dengan penyakit/keracunan, makanan dapat berperan sebagai :

1. Sebagai Agent. Dalam hubungannya dengan penyakit, makanan dapat berperan sebagai agent penyakit. Hal yang dimaksud adalah makanan dapat menjadi

penyebab timbulnya suatu penyakit. Contoh: jamur, ikan, dan tumbuhan lain yang secara alamiah mengandung zat racun.

2. Sebagai Vehicle. Makanan juga dapat sebagai pembawa (*vehicle*) penyebab penyakit. Seperti bahan kimia yang ikut termakan bersama makanan dan juga beberapa mikroorganisme, serta bahan radioaktif. Makanan tersebut dicemari zat yang membahayakan bagi kehidupan. Jadi makanan semula tidak mengandung zat-zat yang membahayakan tubuh, Tetapi karena satu dan lain hal, akhirnya mengandung zat yang membahayakan kesehatan. Hal yang dapat menjadi penyebab penyakit dapat berasal dari luar ataupun berasal dari makanan itu sendiri.
3. Sebagai Media Yang dimaksud adalah makanan sebagai tempat untuk pertumbuhan / perkembangbiakan kuman penyebab penyakit.

F. Personal Hygiene Sanitasi

1. Pengertian personal hygiene sanitasi

Personal *hygiene* berawal dari bahasa Yunani, berasal dari kata Personal yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Perawatan diri adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya guna mempertahankan kehidupan kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya.

Personal *hygiene* adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Peliharaan *hygiene* perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Penerapan *hygiene* sama dengan meningkatkan kesehatan (Nadia, 2020). Seseorang yang sakit biasanya dikarenakan masalah

kebersihan yang kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah yang biasa saja, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum, karena itu hendaknya orang selalu berusaha supaya personal *hygienenya* dipelihara.

Hygiene adalah ilmu kesehatan. Cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka disebut *hygiene* perorangan. Cara perawatan diri menjadi rumit dikarenakan kondisi fisik atau keadaan emosional seseorang. Pemeliharaan *hygiene* perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Seperti pada orang sehat mampu memenuhi kebutuhan kesehatannya sendiri, pada orang sakit atau tantangan fisik memerlukan bantuan perawat untuk melakukan praktik kesehatan yang rutin.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi personal *hygiene* sanitasi

Menurut penelitian Nandya (2022) dalam skripsi yang berjudul “Evaluasi *Hygiene* Dan Sanitasi Pengelolaan Makanan Sesuai Dengan Pmk No 7 Tahun 2019 Di Instalasi Gizi RS X Depok Tahun 2022”. Adapun faktor – faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan personal *hygiene*:

a. Citra tubuh

Penampilan umum pasien dapat menggambarkan pentingnya *higiene* pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh ini dapat sering berubah. Citra tubuh mempengaruhi cara mempertahankan *hygiene*. Citra tubuh dapat berubah akibat adanya pembedahan atau penyakit fisik maka harus membuat suatu usaha ekstra untuk meningkatkan *hygiene*.

b. Praktik sosial

Kelompok-kelompok sosial wadah seorang klien berhubungan dapat mempengaruhi praktik *hygiene* pribadi. Selama masa kanak-kanak, anak-anak mendapatkan praktik *hygiene* dari orang tua mereka. Kebiasaan keluarga, jumlah orang di rumah, ketersediaan air panas dan atau air mengalir hanya merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan kebersihan.

c. Status sosio ekonomi

Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang dilakukan. Apakah dapat menyediakan bahan-bahan yang penting seperti deodoran, sampo, pasta gigi, dan kosmetik (alat-alat yang membantu dalam memelihara *hygiene* dalam lingkungan rumah).

d. Pengetahuan

Pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik *hygiene*. Kendati demikian, pengetahuan itu sendiri tidak cukup, harus termotivasi untuk memelihara perawatan diri.

e. Variabel kebudayaan

Kepercayaan kebudayaan pasien dan nilai pribadi mempengaruhi perawatan *hygiene*. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktek perawatan diri yang berbeda.

f. Pilihan pribadi

Kebebasan individu untuk memilih waktu untuk perawatan diri, memilih produk yang ingin digunakan, dan memilih bagaimana cara melakukan *hygiene*.

3. Tenaga pengolah makanan

Tenaga pengolah makanan/penjamah makanan adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan makanan dan peralatan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan pengangkutan sampai penyajian (Nadia, 2020). Menurut PMK No.2 Tahun 2023 tentang kesehatan lingkungan , tenaga pengolah makanan harus memenuhi kriteria berikut :(Permenkes, 2023)

- a. Harus sehat dan bebas dari penyakit menular (contohnya diare, demam tifoid/tifus, hepatitis A, dan lain-lain).
- b. Penjamah pangan yang sedang sakit tidak diperbolehkan mengolah pangan untuk sementara waktu sampai sehat kembali.
- c. Menggunakan perlengkapan pelindung (celemek, masker dan tutup kepala) dan alas kaki/sepatu tertutup, terbuat dari bahan yang kuat dan tidak licin serta menutup luka tangan (jika ada) dengan penutup tahan air dan kondisi bersih.
- d. Menggunakan pakaian kerja yang hanya digunakan di tempat kerja.
- e. Berkuku pendek, bersih dan tidak memakai pewarna kuku.
- f. Selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum dan secara berkala saat mengolah pangan.
- g. Tidak menggunakan perhiasan dan aksesoris lain (cincin, gelang, bros, dan lain-lain) ketika mengolah pangan.
- h. Tidak merokok, bersin, meludah, batuk dan mengunyah makanan saat mengolah pangan.
- i. Tidak menangani pangan setelah menggaruk-garuk anggota badan tanpa melakukan cuci tangan atau penggunaan sanitizer terlebih dahulu.

- j. Mengambil pangan matang menggunakan sarung tangan atau alat bantu (contohnya sendok, penjepit makanan).
- k. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala minimal 1 (satu) kali setahun di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
- l. Memiliki sertifikat Pelatihan Keamanan Pangan Siap Saji.
- m. Pengelola/pemilik/penanggung jawab memiliki sertifikat Pelatihan Keamanan Pangan Siap Saji.
- n. Khusus jasa boga golongan C dan restoran hotel, penjamah pangan melakukan pemeriksaan kesehatan di awal masuk kerja.

Tenaga pengolah makanan harus selalu memelihara kebersihan pribadi (personal *hygiene*) dan terbiasa untuk berperilaku sehat selama bekerja. Hal yang diperhatikan dalam *hygiene* sanitasi tenaga pengolah (Herlina S. Dkk, 2019) :

- a. Pakaian, hendaknya memakai pakaian khusus untuk bekerja. Pakaian kerja harus bersih, yang sudah usah tidak dipakai lagi.
- b. Kuku dan perhiasan, kuku hendaknya di potong pendek dan dianjurkan tidak memakai saat bekerja.
- c. Topi/penutup rambut, semua tenaga pengolah seharusnya memakai topi atau penutup rambut untuk mencegah jatuhnya rambut ke dalam makanan dan mencegah kebiasaan mengusap atau menggaruk rambut.
- d. Merokok, tenaga pengolah sama sekali tidak diijinkan merokok selama bekerja baik waktu mengolah maupun mencuci peralatan.
- e. Lain-lain, kebiasaan seperti batuk-batuk, menggaruk-garuk, memencet jerawat, merupakan tindakan tidak higienis.

G. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Menurut Azrul Azwar penyuluhan yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungan nya dengan kesehatan. Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya.

Berdasarkan pengertian penyuluhan diatas maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan identik dengan pemberian pendidikan mengenai kesehatan, karena keduanya berorientasi terhadap perubahan perilaku yang diharapkan, yaitu perilaku sehat, sehingga mempunyai kemampuan mengenal masalah kesehatan dirinya, keluarga dan kelompoknya demi meningkatkan kesejahteraan di bidang kesehatan (Notoatmodjo Soekidjo, 2014).

2. Jenis-jenis penyuluhan

Menurut Notoatmodjo Soekidjo (2014) metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan adalah :

- a. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan.
- b. Metode diskusi kelompok merupakan pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5-20 peserta (sasaran) dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.

- c. Metode curah Pendapat adalah suatu bentuk pemecahan masalah di mana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh masing – masing peserta, dan evaluasi atas pendapat – pendapat tadi dilakukan kemudian.
- d. Metode panel adalah pembicaraan yang telah direncanakan di depan pengunjung atau peserta tentang sebuah topik, diperlukan tiga orang atau lebih panelis dengan seorang pemimpin.
- e. Metode bermain peran adalah memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadakan latihan, dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan pemikiran oleh kelompok.
- f. Metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan 13 dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya.
- g. Metode simposium adalah serangkaian ceramah yang diberikan oleh 2 sampai 5 orang dengan topik yang berlebihan tetapi saling berhubungan erat.
- h. Metode seminar adalah suatu cara di mana sekelompok orang berkumpul untuk membahas suatu masalah dibawah bimbingan seorang ahli yang menguasai bidangnya.

H. Pengertian Media Penyuluhan

Media memiliki multi makna, baik dilihat secara terbatas maupun secara luas. Munculnya berbagai macam definisi disebabkan adanya perbedaan dalam sudut pandang, maksud, dan tujuannya. Penyuluhan adalah proses penyebarluasan

informasi tentang ilmu pengetahuan, teknologi maupun seni. Lebih lengkapnya penyuluhan dapat diartikan sebagai proses aktif yang memerlukan interaksi antara penyuluh dan yang disuluh agar terbangun proses perubahan “perilaku” (*Behaviour*) yang merupakan perwujudan dari Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan seseorang yang dapat diamati oleh orang/ pihak lain, baik secara langsung atau tidak langsung.

Media penyuluhan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo Soekidjo, 2014).

I. Jenis Media Penyuluhan

1. Benda asli, yaitu benda yang sesungguhnya baik hidup maupun mati. Merupakan alat peraga yang paling baik karena mudah serta cepat dikenal, mempunyai bentuk serta ukuran yang tepat. Tetapi alat peraga ini kelemahannya tidak selalu mudah dibawa ke mana-mana sebagai alat bantu mengajar. Termasuk dalam macam alat peraga ini antara lain :
 - a. Benda sesungguhnya, misalnya tinja di kebun, lalat di atas tinja, Spesimen, yaitu benda sesungguhnya yang telah diawetkan seperti cacing dalam botol pengawet dan lain-lain
 - b. Sampel yaitu contoh benda sesungguhnya untuk diperdagangkan seperti oralit, dll
2. Benda tiruan, yang ukurannya lain dari benda sesungguhnya. Benda tiruan bisa digunakan sebagai media atau alat peraga dalam promosi kesehatan. Hal ini dikarena menggunakan benda asli tidak memungkinkan, misal ukuran benda

asli yang terlalu besar, terlalu berat, dan lain-lain. Benda tiruan dapat dibuat dari bermacam-macam bahan seperti tanah, kayu, semen, plastik dan lain-lain.

3. Gambar seperti poster, leaflet, gambar karikatur, lukisan dan lain-lain
 - a. Poster adalah sehelai kertas atau papan yang berisikan gambar-gambar dengan sedikit katakata. Kata-kata dalam poster harus jelas artinya, tepat pesannya dan dapat dengan mudah dibaca pada jarak kurang lebih 6 meter. Poster biasanya ditempelkan pada suatu tempat yang mudah dilihat dan banyak dilalui orang misalnya di dinding balai desa, pinggir jalan, papan pengumuman, dan lain-lain. Gambar dalam poster dapat berupa lukisan, ilustrasi, kartun, gambar atau photo. Poster terutama dibuat untuk mempengaruhi orang banyak, memberikan pesan singkat. Karena itu cara pembuatannya harus menarik, sederhana dan hanya berisikan satu ide atau satu kenyataan saja. Poster yang baik adalah poster yang mempunyai daya tinggal lama dalam ingatan orang yang melihatnya serta dapat mendorong untuk bertindak.
 - b. *Leaflet* adalah selebaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana. Ada beberapa yang disajikan secara berlipat. Leaflet digunakan untuk memberikan keterangan singkat tentang suatu masalah, misalnya deskripsi pengolahan air di tingkat rumah tangga, deskripsi tentang diare dan pencegahannya, dan lain-lain. Leaflet dapat diberikan atau disebarkan pada saat pertemuan-pertemuan dilakukan seperti pertemuan FGD, pertemuan Posyandu, kunjungan rumah, dan lain-lain. leaflet dapat dibuat sendiri dengan perbanyakkan sederhana seperti di *photo copy*.

J. Dasar Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku

1. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah *kognitif* merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Adapun tingkatan pengetahuan diantaranya : (Prabandari, 2018)

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari .

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah

dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalam pengetahuabn yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

2. Sikap (*attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Beberapa batasan lain tentang sikap ini dapat dikutipkan sebagai berikut *“An individual’s social attitude is a syndrome of respons consistency with regard to social object”* (Campbell, 1950). *“Attitude entails an existing predisposition to response to social object which in interaction with situational and other dispositional variables, guides and direct the overt behavior of the individual”* (Cardno, 1955).

Dari batasan-batasan di atas dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Newcomb, salah seorang ahli psikologis sosial menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap itu merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Dalam bagian lain Allport (1954) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai tiga komponen pokok, yaitu kepercayaan (keyakinan) akan ide konsep terhadap suatu objek, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek, kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*). Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*) (Notoatmodjo, 2014).

Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting. Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan yaitu :

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespons (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*valuting*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d. Bertanggung Jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

3. Praktik atau tindakan (*Practice*)

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Praktik ini mempunyai beberapa tingkatan yaitu :

a. *Respons* terpimpin (*guided response*)

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik tingkat pertama.

b. Mekanisme (*mechanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua.

c. Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya, tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara tidak langsung yakni wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu (*recall*). Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung, yakni dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden. Pengukuran praktik (*overt behavior*) juga dapat diukur dari hasil perilaku tersebut.