

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hygiene Sanitasi

1. Pengertian *hygiene* dan sanitasi

Hygiene sanitasi makanan adalah kebersihan individu terutama penjamah makanan yang bekerja langsung dalam pengolahan pangan karena penjamah makanan dapat mencemari bahan pangan (Anwar, 2020). Makanan harus diperhatikan *hygiene* sanitasinya karena apabila tidak diperhatikan dalam pengolahan, penyimpanan, maupun penyajiannya, maka dapat menjadi media penularan penyakit (Sari & Suyasa, 2021).

a. Pengertian *hygiene*

Hygiene merupakan disiplin ilmu yang berkaitan dengan kesehatan, dan berbagai langkah yang diambil untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan. Beberapa pakar mengungkapkan bahwa *hygiene* adalah cara untuk mencegah penyakit dengan menjaga kebersihan individu dan lingkungan. (Taqlia et al., 2021).

Hygiene adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan individu subjeknya. Misalnya mencuci tangan untuk melindungi kebersihan tangan, cuci piring untuk kebersihan piring, membuang bagian makanan yang rusak untuk melindungi keutuhan makanan secara keseluruhan (Marsanti 2018).

Menurut (Suyono 2016), penyakit yang dapat ditimbulkan karena bakteri dalam makanan (*food born disease*). Sehingga tidak memenuhi syarat kesehatan diantaranya:

1. Kolera yang disebabkan oleh *Vibrio cholera*
2. Disentri amuba yang disebabkan *Entamoeba histolytica*
3. Disentri basiler yang disebabkan *Bacillus dysentria*
4. Tifus abdominalis yang disebabkan oleh *Salmonella/Shigella typhi*

b. Pengertian sanitasi

Sanitasi berasal dari bahasa Latin, artinya sehat. Dalam ilmu terapan diartikan penciptaan dan pemeliharaan kondisi-kondisi *hygienis* dan sehat. Sanitasi adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari subjeknya. Misalnya menyediakan air yang bersih untuk keperluan mencuci tangan, menyediakan tempat sampah untuk mewadahi sampah agar tidak dibuang sembarangan.

Sanitasi makanan adalah salah satu usaha pencegahan yang menitik beratkan kegiatan dan tindakan yang perlu untuk membebaskan makanan dan minuman 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 dan minuman tersebut siap untuk dikonsumsi kepada masyarakat atau konsumen. Sanitasi makanan ini bertujuan untuk menjamin keamanan dan kemurnian makanan, mencegah konsumen dari penyakit, mencegah penjualan makanan yang akan merugikan pembeli dan mengurangi kerusakan makanan.

2. Prinsip *hygiene* sanitasi makanan

Untuk mencapai tujuan tersedianya makanan yang sehat maka upaya tersebut harus berdasarkan prinsip *hygiene* sanitasi makanan. Menurut (Rahmadhani & Sumarmi, 2017) adapun prinsip-prinsip *hygiene* sanitasi makanan antara lain :

- a. Pemilahan bahan baku makanan Perlindungan terhadap bahan baku dari bahaya-bahaya bahan kimia atau pertumbuhan mikroorganisme patogen dan pembentukan toksin selama transportasi dan penyimpanan bahan baku mutlak harus diperhatikan, upaya mendapatkan bahan makanan yang baik adalah menghindari penggunaan bahan makanan yang berasal dari sumber yang tidak jelas kualitasnya.

- b. Penyimpanan bahan makanan

- 1) Setiap bahan makanan yang disimpan diatur ketebalannya
- 2) Setiap jenis makanan ditempatkan secara terpisah menurut jenisnya
- 3) Pengisian lemari yang tidak di perbolehkan terlalu padat agar suhu terjaga

- c. Pengolahan bahan makanan

Pengolahan makanan adalah proses pengubahan bentuk dari bahan mentah menjadi makanan siap santap. Pengolahan makanan yang baik adalah yang mengikuti kaidah dan prinsip *hygiene* sanitasi.

- d. Pengangkutan makanan Pengangkutan makanan yang sehat akan sangat berperan dalam mencegah terjadinya pencemaran makanan.

- e. Penyimpanan makanan

- 1) Dalam suhu yang sesuai
- 2) Makanan matang yang akan disajikan harus jauh dari tempat pengolahan
- 3) Setiap makanan mempunyai wadah masing-masing wadah

- 4) Wadah yang digunakan harus utuh, kuat, dan ukurannya memadai dengan makanan yang ditempatkan.
 - 5) Wadah selama perjalanan tidak dibuka sampai tempat penyajian
- f. Penyajian makanan
- 1) Wadah untuk setiap jenis makanan ditempatkan dalam wadah terpisah
 - 2) Wadah diusahakan dalam keadaan tertutup

B. Pengertian Personal Hygiene

1. Pengertian

Menurut WHO (2020), menyatakan bahwa *hygiene* atau kebersihan adalah tindakan kebersihan yang mengacu pada konsisi untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit. *Personal hygiene* atau kebersihan diri merupakan tindakan merawat diri sendiri termasuk dalam memelihara kebersihan bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut , gigi dan kulit (Nurudeen 2020) *Personal hygiene* merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga diri agar kenyamanan individu terjaga (Asthiningsih, 2019)

Kebutuhan *personal hygiene* tidak memandang usia, karena organisme penyebab penyakit bisa berkembang biak dimanapun, maka dari itu, *personal hygiene* harus ditanamkan sejak dini agar anak-anak terbiasa melakukannya di lingkungan rumah, sekolah maupun bermainnya hingga dewasa (Kusmiyati, Muhlis, 2019) .Pentingnya pemeliharaan *personal hygiene* bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri sendiri, memperbaiki *personal hygiene*, mencegah timbulnya penyakit, meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan (Widyana, 2023)

2. Prinsip *hygiene*

Prinsip *hygiene* perorangan atau kebersihan diri dalam penerapannya (Sujarno 2018) adalah sebagai berikut:

1. Sumber pencemaran

Tubuh manusia selain sebagai alat yang merupakan sumber cemaran bagi manusia lain dan lingkungannya termasuk kepada makanan dan minuman.

a. Sumber cemaran yang berasal dari tubuh manusia

- 1) Hidung
- 2) Mulut
- 3) Telinga
- 4) Kulit

Semua sumber cemaran yang berasal dari tubuh manusia harus selalu dijaga kebersihannya sehingga tidak menimbulkan gangguan cemaran terhadap manusia lain dan lingkungannya. Menjaga kebersihan diri dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Mandi secara teratur memakai sabun mandi dengan menggunakan air bersih yang memenuhi syarat kesehatan dengan cara yang benar.
- 2) Menyikat gigi dengan pasta gigi dan sikat gigi. Sebaiknya melakukan gosok gigi setiap selesai makan, sebelum tidur dan sesudah tidur.
- 3) Berpakaian yang bersih. Pakaian sebelum dipakai seharusnya diseterika lebih dahulu dengan tujuan apabila ada kuman atau bakteri akan mati.
- 4) Membiasakan membersihkan lubang hidung, lubang telinga, sela sela kuku secara rutin dan teratur sehingga bagian tersebut bersih. Kuku dipotong

sehingga tidak menyimpan kotoran dan mudah dibersihkan.

- 5) Membuang kotoran pada jamban atau WC yang memenuhi syarat kesehatan. Setelah buang air besar maupun kecil harus mencuci tangan dengan sabun dan air bersih.
 - 6) Kulit harus dijaga kebersihannya terutama dari bahan kosmetik yang tidak perlu atau yang dapat menimbulkan cemaran pada makanan atau minuman.
- b. Sumber lain selain di atas tersebut dapat pula berasal dari:
- 1) Luka pada kulit yang sifatnya terbuka seperti koreng.
 - 2) Bisul atau nanah yang sewaktu waktu potensial untuk pecah atau terbuka.
 - 3) Rambut rontok. Kulit dalam keadaan normal mengandung banyak bakteri penyakit. Sekali kulit terkelupas akibat luka atau teriris maka bakteri akan masuk kebagian kulit dan terjadilah infeksi.
- c. Sumber cemaran akibat perilaku
- 1) Tangan kotor Kebersihan tangan sangat penting bagi setiap orang terutama para penjamah makanan/minuman. Pada umumnya orang sangat enggan mencuci tangan apabila akan menjamah makanan disebabkan karena merasa tangannya dalam kondisi masih bersih. Selain itu melakukan cuci tangan lebih dahulu sebelum menjamah makanan/minuman maupun peralatannya disebabkan karena merasa butuh waktu lama untuk mengerjakannya.
 - 2) Batuk, bersin atau percikan ludah Bersin biasanya datang tanpa disadari. Tetapi pada saat menjelang bersin sudah dapat diketahui sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan. Langkah langkah pencegahannya adalah dengan cara :

- a) Segera menjauhi atau menghindar dari makanan/minuman yang ditanganinya.
 - b) Segera menutup hidung dengan sapu tangan atau tissue.
 - c) Segera meninggalkan ruangan tempat beradanya makanan/minuman. Batuk merupakan indikator bahwa orang tersebut sedang menderita penyakit sehingga yang bersangkutan harus berobat. Bila penjamah sakit batuk maka akan terus menerus batuk sehingga dapat mengganggu pekerjaan dan juga akan dapat menularkan penyakitnya. Ludah merupakan sumber cemaran yang akan tersebar ke udara sewaktu berbicara atau tertawa. Kebiasaan meludah adalah sesuatu yang sangat menjijikan terlebih pada waktu meludah dengan mengeluarkan dahak. Bila terpaksa harus meludah maka meludah pada tempat yang telah disediakan.
- 3) Menyisir rambut dekat makanan Rambut adalah bagian atas tubuh yang melindungi kepala dari sengatan panas matahari atau kotoran dari debu. Karena itu rambut akan cepat sekali kotor karena debu-debu akan mengendap dipermukaan rambut, akibatnya rambut penuh kotoran.
 - 4) Perhiasan yang dipakai Perhiasan yang dipakai oleh penjamah makanan akan menjadi tempat menimbunnya kotoran akibat debu, kotoran melalui keringat dan sebagainya. Perhiasan akan menjadi sumber cemaran sehingga tidak perlu dipakai sewaktu mengolah makanan/minuman.
 - 5) Mencicipi makanan dengan cara menjilat alat yang dipergunakan Kebiasaan orang apabila memasak makanan atau minuman selalu mencicipi untuk melakukan tes tentang rasa.

2. Sumber karena ketidaktahuan Pengetahuan merupakan salah satu faktor dari serangkaian perilaku yaitu pengetahuan, sikap dan perilaku (PSP). Ketidaktahuan dapat terjadi karena :

- a. Dari asalnya tidak tahu
- b. Belum dipahami dalam penggunaannya
- c. Tidak disadari bahayanya

Terjadinya pemakaian bahan makanan yang dapat menimbulkan bahaya tetapi tetap dipergunakan sebagai akibat untuk tujuan tertentu seperti :

- b. Pemakaian bahan palsu.
- c. Pemakaian bahan rusak/kualitas rendah.
- d. Tidak bisa membedakan bahan makanan dan bukan untuk makanan.
- e. Tidak mengetahui pewarna makanan dan bukan untuk makanan.

C. Pengertian Penjamah Makanan

Penjamah adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan makanan dan peralatan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan sampai penyajian (Pasanda, 2016)

Sesuai Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, Tentang Pedoman Persyaratan Sanitasi Makanan Jajanan, persyaratan yang harus dipenuhi oleh penjamah makanan jajanan (Bab II, pasal 2) adalah :

- 1. Tidak menderita penyakit mudah menular misalnya : batuk, pilek, influenza, diare, penyakit perut sejenis.
- 2. Menutup luka (pada luka terbuka atau bisul atau luka lainnya).
- 3. Menjaga kebersihan tangan, rambut, kuku, dan pakaian.

4. Memakai celemek dan tutup kepala.
5. Mencuci tangan setiap hendak menangani makanan.
6. Menjamah makanan harus memakai alat atau perlengkapan, atau dengan alas tangan.
7. Tidak sambil merokok, menggaruk anggota badan (telinga, hidung, mulut atau bagian lainnya).

D. Hygiene Tenaga Penjamah Makanan

Menurut Permenkes RI No 78 Tahun 2013 Tentang Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit (Kemenkes, 2013), kebersihan diri dan kesehatan penjamah makanan merupakan kunci kebersihan dalam pengolahan makanan yang aman dan sehat karena penjamah makanan juga dapat mencemari bahan pangan baik berupa cemaran fisik, kimia maupun biologis.

Upaya yang dapat dilakukan dengan penerapan prinsip-prinsip personal hygiene adalah :

1. Mengetahui sumber pencemar dari tubuh Tubuh manusia selain sebagai alat kerja juga merupakan sumber cemaran bagi manusia lain dan lingkungannya termasuk makanan dan minuman. Sumber cemaran tersebut antara lain :
 - a. Sumber cemaran dari tubuh manusia yaitu tangan, rambut, mulut, hidung, telinga, organ pembuangan (dubur dan organ kemaluan). Cara-cara menjaga kebersihan diri adalah sebagai berikut :
 - 1) Mandi secara teratur dengan sabun dan air bersih dengan cara yang baik dan benar.
 - 2) Menyikat gigi dengan pasta gigi dan sikat gigi, sebelum tidur, bangun tidur dan sehabis makan.

- 3) Berpakaian yang bersih.
- 4) Membiasakan diri selalu membersihkan lubang hidung, lubang telinga dan kuku secara rutin, kuku selalu pendek agar mudah dibersihkan.
- 5) Membuang kotoran ditempat yang baik sesuai dengan persyaratan kesehatan, setelah buang air besar maupun kecil selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih.
- 6) Menjaga kebersihan kulit dari bahan–bahan kosmetik yang tidak perlu.
- b. Sumber cemaran lain yang penting yaitu luka terbuka/koreng, bisul atau nanah dan ketombe/kotoran lain dari rambut. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam upaya pengamanan makanan yaitu :
 - 1) Luka teriris segera ditutup dengan plester tahan air.
 - 2) Koreng atau bisul tahap dini ditutup dengan plester tahan air.
 - 3) Rambut ditutup dengan penutup kepala yang menutup bagian depan sehingga tidak terurai.
- c. Sumber cemaran karena perilaku yaitu tangan yang kotor, batuk, bersin atau percikan ludah, menyisir rambut dekat makanan, perhiasan yang dipakai.

E. Mekanisme Penularan Penyakit Melalui Makanan

Makanan yang terkontaminasi dapat menimbulkan gejala penyakit baik infeksi maupun keracunan. Mekanisme penularan penyakit melalui makanan yaitu:

1. Manusia (penjamah makanan).
2. Vektor (binatang pengganggu dan pembawa penyakit).
3. Air
4. Alat-alat yang digunakan

Kontaminasi makanan adalah terdapatnya bahan atau organisme berbahaya dalam makanan secara tidak sengaja. Terdapatnya kontaminan dalam makanan dapat terjadi melalui dua cara yaitu kontaminasi langsung dan tidak langsung (kontaminasi silang). Kontaminasi langsung adalah kontaminasi yang terjadi pada makanan mentah, sedangkan kontaminasi silang adalah kontaminasi secara tidak langsung yang diakibatkan dalam pengolahan makanan. Makanan mulai dari proses pengolahan sampai siap dihidangkan dapat mengakibatkan terjadinya pencemaran oleh mikroba. Pencemaran mikroba dalam makanan dapat berasal dari lingkungan, bahan-bahan mentah, air, alat yang digunakan dan penjamah makanan (Amaliyah 2017).