

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Personal Hygiene

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, di mana 'personal' berarti individu dan 'hygiene' berarti kesehatan. Kebersihan pribadi mengacu pada berbagai upaya yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya guna mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Kebersihan pribadi merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk merawat dan menjaga kebersihan tubuhnya guna mencegah timbulnya penyakit. Praktik kebersihan pribadi ini penting untuk diterapkan tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk keluarga, guna menjaga kesehatan dan mendukung produktivitas yang optimal. Sanitasi secara umum mengacu pada langkah-langkah kebersihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan serta mencegah penyakit, sedangkan sanitasi lingkungan berfokus pada upaya untuk mengendalikan faktor-faktor lingkungan fisik yang dapat membahayakan pertumbuhan, kesehatan, dan kekuatan tubuh manusia. Hygiene, atau kebersihan, merujuk pada usaha untuk mempertahankan gaya hidup sehat, yang meliputi kebersihan diri, lingkungan sosial, dan tempat kerja. Kebersihan merupakan perilaku yang diajarkan guna mencegah penyakit yang disebabkan oleh faktor lingkungan, sekaligus memastikan agar kondisi lingkungan tetap terjaga dengan baik. (Fattah & Mallongi, n.d, 2022)

B. Pengertian Hygiene Sanitasi

Hygiene makanan adalah serangkaian tindakan pencegahan yang bertujuan untuk menghindari timbulnya penyakit melalui makanan, sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Sementara itu, sanitasi makanan mengacu pada penerapan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan untuk memastikan bahwa makanan, mulai dari tahap pengolahan, persiapan, hingga penyajiannya kepada konsumen, tetap terjaga kebersihannya dan bebas dari kontaminasi fisik, kimia, serta mikrobiologis. Selain itu, sanitasi juga memastikan bahwa makanan tetap dalam kondisi yang layak konsumsi dan tidak membahayakan Kesehatan Secara umum, hygiene dan sanitasi makanan merupakan upaya penting dalam mengendalikan berbagai faktor, baik yang berasal dari makanan itu sendiri, penjamah makanan, lingkungan tempat pengolahan, maupun peralatan yang digunakan, yang semuanya berpotensi menjadi sumber penyakit atau gangguan kesehatan jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah. Oleh karena itu, prinsip dasar dalam penerapan hygiene dan sanitasi makanan mencakup beberapa aspek penting yang harus diperhatikan, seperti menjaga perilaku sehat dan bersih bagi para penjamah makanan, memastikan sanitasi yang baik terhadap bahan makanan, peralatan dapur, serta lingkungan atau tempat pengolahan makanan. Kualitas hygiene dan sanitasi makanan sangat bergantung pada dua faktor utama, yaitu kebiasaan serta perilaku para penjamah makanan, dan kondisi lingkungan tempat makanan diolah. Oleh sebab itu, untuk menghasilkan makanan yang aman, sehat, dan berkualitas tinggi, perhatian terhadap aspek kebersihan ini tidak boleh diabaikan. Jika prinsip-prinsip hygiene dan sanitasi dalam pengelolaan makanan diabaikan atau

dilaksanakan dengan buruk, maka makanan berisiko mengalami kontaminasi. Kontaminasi ini dapat menjadi sumber penyakit, salah satunya adalah penyakit yang dikenal sebagai foodborne disease atau penyakit yang ditularkan melalui makanan. Penerapan kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat berperan penting dalam mendukung proses pengolahan dan penyajian makanan yang aman dan menyehatkan. Dengan membiasakan diri menjaga kebersihan pribadi, lingkungan, dan peralatan memasak, kualitas makanan yang dihasilkan akan tetap terjaga, agar masyarakat dapat terlindungi dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh kontaminasi makanan.(P., Nurul Annas, H., Fauziah, M., Lusida, N., 2021).

Hygiene adalah tindakan untuk menjaga kesehatan dengan merawat dan melindungi kebersihan diri, seperti mencuci tangan, membersihkan peralatan makan, dan membuang bagian makanan yang sudah tidak layak konsumsi. Sementara itu, sanitasi pangan berfokus pada upaya menciptakan dan menjaga kondisi makanan agar tetap aman, bersih, dan higienis, guna mencegah terjadinya pencemaran biologis, kimia, maupun kontaminasi dari benda asing. Penerapan kebersihan dan sanitasi pada makanan serta minuman yang efektif memerlukan dukungan dari lingkungan yang terpelihara dengan baik dan fasilitas sanitasi yang memadai. Fasilitas ini mencakup penyediaan air bersih yang cukup baik dari segi kuantitas maupun kualitas, sistem pengelolaan air limbah yang efisien untuk menghindari pencemaran, serta tempat sampah yang terbuat dari material tahan air, mudah dibersihkan, dan dilengkapi dengan penutup yang rapat. Lingkungan dengan hygiene dan sanitasi yang akan buruk dapat menurunkan kualitas makanan yang disajikan kepada konsumen, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mereka. Hygiene sanitasi yang tidak memadai dapat memicu berbagai

masalah kesehatan, seperti penyakit yang ditularkan melalui konsumsi makanan dan keracunan makanan. Salah satu contoh penyakit yang dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan atau minuman yang tidak memenuhi standar kesehatan adalah diare. (P., Nurul Annas, H., Fauziah, M., Lusida, N.,2021).

C. Prinsip Hygiene Sanitasi

Sanitasi makanan terdiri dari enam prinsip utama yang penting dalam pengelolaan makanan dan minuman, yaitu (Rahma Adiyaksa Gea Doktriana et al., 2024) :

1. Pemilihan bahan makanan

Setiap bahan makanan perlu dipilih dengan teliti dan disimpan dengan cara yang tepat untuk mencegah terjadinya kontaminasi atau pencemaran.

2. Penyimpanan bahan makanan

Bahan makanan perlu disimpan dengan cara yang menjaga kualitasnya. Kerusakan dapat terjadi akibat kontaminasi bakteri (baik alami maupun karena perlakuan manusia), aktivitas enzim, proses pematangan buah serta kerusakan mekanis yang disebabkan oleh gesekan, tekanan, atau benturan.

3. Pengolahan makanan

Proses pengolahan makanan umumnya dilakukan di dapur, sehingga penting untuk menjaga kebersihan area tersebut dengan mengikuti prinsip Cara Produksi Makanan yang Baik (CPMB) atau Good Manufacturing Practice (GMP).

4. Penyimpanan makanan matang

Makanan yang telah matang biasanya lebih lunak dan menjadi media yang ideal bagi pertumbuhan bakteri. Dalam kondisi lingkungan yang

mendukung, jumlah bakteri dapat berkembang dengan cepat. Beberapa bakteri bahkan menghasilkan racun, enzim alami yang terkandung dalam bahan makanan, seperti sayuran dan buah-buahan, dapat mempercepat proses pembusukan.

5. Pengangkutan makanan

Pengangkutan bahan makanan bertujuan untuk menghindari kontaminasi dan kerusakan pada produk. Pengelolaan transportasi makanan yang baik sangat penting untuk menjaga kualitas dan keamanan pangan.

6. Penyajian makanan

Dalam penyajian, setiap jenis makanan sebaiknya ditempatkan di dalam wadah yang terpisah dari tertutup guna mencegah terjadinya kontaminasi silang.

D. Personal Hygiene Pedagang

Kebersihan pribadi bagi pedagang makanan sangat krusial untuk mencegah kontaminasi pada makanan yang mereka sajikan. Penerapan praktik higiene dan sanitasi yang baik pada pedagang akan memastikan keamanan makanan dan menghindarkan dari potensi kontaminasi. Kebersihan para penjamah makanan, atau yang dikenal dengan istilah higiene personal, merupakan langkah penting untuk menjaga kebersihan diri dalam proses pengolahan makanan, sehingga makanan yang disiapkan dan disajikan tetap terjaga kebersihannya dan bebas dari kontaminasi. (Rahmawati et al., n.d, 2018).

Pedagang kaki lima menawarkan beragam pilihan makanan yang menjadi favorit banyak orang, terutama di kawasan perkotaan. Meskipun begitu, mereka sering menghadapi tantangan dalam menjaga kebersihan dan keamanan pangan,

disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan peralatan, kurangnya pemahaman tentang praktik hygiene yang benar, serta minimnya pengawasan yang memadai. Makanan yang dijual di pinggir jalan sering kali kurang mendapatkan perhatian terkait pengawasan kebersihan, oleh karena itu perlu adanya peningkatan perhatian terhadap penerapan standar kebersihan yang lebih ketat. Hal ini penting untuk mengurangi risiko kesehatan akibat konsumsi makanan yang terkontaminasi dan tidak higienis. (Rahmawati et al., n.d, 2018).

Beberapa faktor penting yang harus diperhatikan meliputi pemeriksaan kesehatan, kebersihan tangan, kondisi rambut, serta kebersihan hidung, mulut, gigi, dan telinga. Selain itu, kebersihan pakaian dan penerapan gaya hidup sehat juga sangat krusial. Pekerja yang terlibat dalam penanganan bahan makanan, seperti mereka yang bertugas memanen, menyembelih, mengangkut, mengolah, atau menyiapkan makanan, berisiko tinggi menyebabkan kontaminasi. Oleh karena itu, perhatian lebih perlu diberikan pada kebersihan pribadi pedagang kaki lima, di antaranya. (Rahmawati et al., n.d, 2018):

1. Mencuci tangan

Mencuci tangan merupakan tindakan sanitasi yang sangat penting untuk mencegah penyebaran kuman dan penyakit yang dapat ditularkan melalui makanan. Karena tangan sering menjadi media utama penyebaran patogen antar berbagai sumber, mencuci tangan dengan cara yang benar sangatlah krusial untuk menghentikan rantai penularan penyakit. Langkah-langkah mencuci tangan yang tepat untuk memastikan kebersihan yang optimal (Gde Wahyu et al., 2023) :

- a. Basuh tangan dengan air mengalir dan sabun.

- b. Gosok seluruh permukaan tangan secara menyeluruh selama minimal 2 detik.
- c. Gunakan sikat kuku untuk membersihkan bagian sekitar dan bawah kuku.
- d. Bilas tangan dengan air mengalir hingga bersih.
- e. Keringkan tangan menggunakan handuk kertas atau lap pengering.
- f. Gunakan tisu atau handuk kertas untuk mematikan kran air dan membuka pintu ruangan.

2. Kesehatan rambut

Pencucian rambut secara rutin sangat penting untuk menjaga kebersihan. Rambut yang kotor dapat menyebabkan gatal pada kulit kepala, yang mendorong karyawan untuk menggaruknya, sehingga berisiko memindahkan kotoran, ketombe, atau rambut ke dalam makanan. Oleh karena itu, di tempat kerja, karyawan diwajibkan mengenakan penutup kepala atau nurse cap. Penutup kepala ini berfungsi untuk mencegah rambut agar tidak jatuh ke dalam makanan, menyerap keringat dari dahi, serta mengurangi risiko kontaminasi bakteri seperti staphylococcus. Selain itu, penutup kepala juga menjaga rambut tetap bersih dari kotoran yang ada di dapur. Setelah menyentuh rambut, baik dengan menggaruk, menyisir, atau menyikatnya, tangan harus segera dicuci sebelum digunakan untuk menangani makanan. (Ibnu., & Bogor et al., 2020).

3. Kebersihan pakaian

Pakaian yang dipakai oleh pengolah dan penyaji makanan harus selalu terjaga kebersihannya, dan disarankan untuk mengenakan pakaian kerja khusus. Pakaian tersebut idealnya berlengan, menutupi bahu dan ketiak, serta berbeda dengan baju sehari-hari. Disarankan untuk mengganti pakaian kerja setiap hari.

Model pakaian dipilih yang mampu melindungi tubuh selama proses memasak, mudah dicuci, berwarna cerah atau putih, berbahan kuat, mudah menyerap keringat, serta nyaman dan tidak panas saat dikenakan. Warna terang, terutama putih, sangat dianjurkan di area pengolahan makanan karena memudahkan pendeteksian kotoran yang mungkin menempel, sehingga dapat mencegah penyebaran kontaminasi pada produk pangan. Selain itu, ukuran pakaian harus sesuai di badan dan tidak longgar, karena baju yang terlalu besar dapat menjadi media pembawa kotoran yang berisiko menyebabkan kontaminasi.

Berikut ini merupakan proses terjadinya kontaminasi makanan oleh penjamah, yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit pada konsumen antara lain (Ibnu., & Bogor et al., 2020) :

a. Kebersihan tangan

Tangan kotor atau tidak terjaga kebersihannya akan bisa menjadi sarana berkembangnya bakteri serta patogen lainnya.

b. Pengetahuan dan sikap penjamah

Minimnya pengetahuan dan rendahnya kesadaran penjamah makanan terhadap prinsip hygiene dan sanitasi turut menjadi faktor utama terjadinya kontaminasi makanan.

c. Aktivitas yang meningkatkan risiko kontaminasi

Aktivitas yang dapat meningkatkan risiko kontaminasi makanan mencakup praktik tidak higienis, seperti mengolah makanan dengan tangan kosong, tidak mencuci tangan sebelum bekerja, membiarkan kuku panjang dan kotor, serta memakai perhiasan yang dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri.

E. Pengertian Makanan

Makanan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan hidup. Karena itu, makanan memiliki peranan yang sangat penting. Selain menjadi sumber energi, makanan juga berperan sebagai zat pembangun dan pengatur yang mendukung fungsi tubuh secara optimal. Namun, penting untuk memperhatikan dampak makanan terhadap kesehatan, terutama terkait Makanan dan minuman dapat menjadi sarana penyebaran berbagai penyakit yang menular melalui konsumsi pangan yang terkontaminasi. (Prasetyo & Khoiriani, 2023)

F. Hygiene dan Sanitasi Makanan

Higiene dan sanitasi makanan yaitu serangkaian praktik yang bertujuan menjaga kebersihan serta keamanan makanan selama proses pengolahan, penyimpanan, hingga penyajian. Praktik ini sangat penting untuk mencegah terjadinya kontaminasi yang dapat menimbulkan penyakit. Keamanan pangan meliputi semua kondisi dan langkah yang diperlukan untuk mencegah terjadinya kontaminasi biologis, kimia, maupun fisik pada makanan, yang dapat mengganggu, membahayakan, atau merugikan kesehatan konsumen. Pemenuhan standar keamanan pangan menjadi keharusan dalam setiap tahap pengolahan makanan. Apabila aspek ini diabaikan, makanan yang tercemar berpotensi menimbulkan penyakit yang dikenal sebagai foodborne disease, Gangguan kesehatan yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang telah tercemar oleh zat beracun atau mikroorganisme berbahaya. (P., Nurul Annas, H., Fauziah, M., Lusida, N., 2021)

Penjamah makanan memiliki peran penting dalam potensi penyebaran kuman patogen ke dalam makanan melalui berbagai mekanisme. Salah satu aspek krusial yang harus diperhatikan adalah perilaku mereka saat mengolah makanan. Ketidakpatuhan terhadap prinsip-prinsip dasar kebersihan dalam proses pengolahan makanan sering kali menjadi penyebab utama timbulnya bahaya kesehatan dari makanan yang dikonsumsi. Sikap dan perilaku yang tidak mencerminkan standar higienitas, seperti tidak menjaga kebersihan diri atau lingkungan kerja, biasanya berakar pada kurangnya pemahaman, keterampilan, dan tingkat pendidikan penjamah makanan tersebut. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya sanitasi dalam pengolahan pangan meningkatkan risiko kontaminasi, yang pada akhirnya dapat mengancam kesehatan konsumen. Oleh karena itu, peningkatan edukasi dan pelatihan bagi penjamah makanan menjadi faktor kunci dalam menjamin keamanan makanan yang dihasilkan. (Prasetyo & Khoiriani, 2023)

G. Persyaratan Penjamah Makanan

Penjamah makanan wajib memenuhi sejumlah persyaratan penting sesuai ketentuan Permenkes No. 14 Tahun 2021 untuk memastikan keamanan pangan dan kesehatan konsumen. Adapun persyaratan tersebut meliputi:

1. Kesehatan pribadi: Penjamah makanan harus berada dalam kondisi sehat secara umum dan bebas dari penyakit menular yang dapat membahayakan keselamatan pangan.
2. Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD): Selama bekerja, setiap karyawan wajib mengenakan APD seperti masker, celemek, dan penutup kepala (hairnet) untuk mencegah terjadinya kontaminasi silang pada makanan.

3. Kebersihan kuku: Penjamah makanan diharuskan menjaga kuku tetap pendek, bersih, dan tidak menggunakan pewarna kuku yang dapat mengandung bahan kimia berbahaya.
4. Kebiasaan mencuci tangan: Wajib mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum, selama, dan setelah mengolah bahan pangan, untuk menjaga higienitas.
5. Larangan menggunakan aksesoris: Dilarang memakai perhiasan seperti cincin, gelang, bros, atau aksesoris lainnya selama pengolahan makanan, untuk menghindari risiko kontaminasi fisik.
6. Etika saat mengolah makanan: Saat menangani makanan, penjamah dilarang merokok, meludah, bersin, atau batuk langsung di atas makanan, serta tidak diperbolehkan mengunyah makanan, permen, atau menggaruk anggota tubuh tanpa mencuci tangan terlebih dahulu atau menggunakan hand sanitizer.
7. Penggunaan alat bantu: Saat mengambil makanan yang telah matang, wajib menggunakan sarung tangan atau alat bantu seperti sendok atau penjepit untuk menghindari kontak langsung antara tangan dan makanan.
8. Penanganan luka: Jika terdapat luka pada tubuh, luka tersebut harus segera dibersihkan, ditutup menggunakan perban atau sejenisnya, serta dilindungi dengan pelapis tahan air untuk mencegah kontaminasi pangan.
9. Pemeriksaan kesehatan berkala: Setiap penjamah makanan wajib menjalani pemeriksaan kesehatan setidaknya sekali dalam setahun guna memastikan kondisi fisiknya tetap memenuhi syarat untuk menjalankan tugas dengan aman dan higienis.

10. Penyuluhan keamanan pangan: Penjamah makanan wajib mengikuti penyuluhan tentang keamanan pangan siap saji agar memiliki pemahaman yang baik dalam menerapkan prinsip higienitas dan sanitasi dalam setiap tahapan pengolahan.

H. Pasar

1. Pengertian pasar

Pasar adalah suatu area di mana terjadi aktivitas jual beli barang, yang melibatkan lebih dari satu penjual. Tempat ini bisa berupa pusat perbelanjaan, pasar tradisional, deretan pertokoan, mal, plaza, kawasan komersial yang berkembang pesat, atau dikenal dengan sebutan lainnya. Tingginya intensitas interaksi di pasar menjadikan tempat ini sebagai lokasi yang berpotensi tinggi dalam penularan penyakit. Maka dari itu, diperlukan pengawasan sanitasi yang ketat untuk mencegah penyebaran penyakit, baik dari pedagang kepada pembeli maupun sebaliknya (Diba et al., 2023).

2. Jenis – jenis pasar

a. Pasar tradisional

Pasar tradisional adalah pasar yang dibangun dan dikelola oleh pemerintah, pemerintah daerah, sektor swasta, badan usaha milik negara, badan usaha milik daerah, atau melalui kerjasama dengan pihak swasta. Pasar ini menyediakan berbagai tempat usaha seperti toko, kios, los, dan tenda, yang dimiliki atau dikelola oleh pedagang kecil, menengah, koperasi, serta komunitas swadaya masyarakat. Kegiatan perdagangan di pasar tradisional umumnya dilakukan dalam skala kecil, dengan modal yang terbatas, serta melibatkan interaksi langsung berupa proses tawar-menawar antara penjual dan pembeli. (Legi et al., n.d, 2020).

b. Pasar modern

Pada dasarnya, pasar modern mirip dengan pasar tradisional, meskipun ada beberapa perbedaan signifikan di antara keduanya. Di pasar modern, transaksi antara penjual dan pembeli terjadi tanpa interaksi langsung dalam proses tawar-menawar. Sebaliknya, konsumen cukup melihat harga yang tertera pada barang. Pasar ini biasanya berlokasi di dalam bangunan, dengan sistem pelayanan mandiri (swalayan) atau melalui bantuan pramuniaga. (Legi et al., n.d, 2020).