BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Hygiene* dan Sanitasi

1. Pengertian *Hygiene* dan Sanitasi

Hygiene sanitasi adalah upaya untuk mengendalikan faktor risiko terjadinya kontaminasi terhadap makanan, baik yang berasal dari bahan makanan, orang, tempat dan peralatan agar aman dikonsumsi (Permenkes RI, 2011).

Hygiene sanitasi makanan adalah kebersihan individu terutama penjamah makanan yang bekerja langsung dalam pengolahan pangan karena penjamah makanan dapat mencemari bahan pangan (Anwar, Navianti, & Rusilah, 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 adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan individu subyeknya. Misalnya mencuci tangan untuk melindungi kebersihan tangan, cuci piring untuk melindungi kebersihan piring, membuang bagian makanan yang rusak untuk melindungi keutuhan makanan secara keseluruhan (Marsanti & Retno, 2018).

Dalam praktiknya, menurut (Anam, Setioka, & Aprilia, 2021) penerapan *hygiene* di area dapur dapat dilakukan dengan memperhatikan prinsip - prinsip sebagai berikut : 1) mempehatikan kebersihan badan dengan mengenakan pakaian/seragam yang bersih; 2) tidak mengenakan aksesoris yang berlebihan seperti jam tangan, kalung, gelang, atau benda lain yang mudah putus ataupun

hilang; 3) mengenakan pakaian/seragam dengan ukuran yang pas (tidak terlalu besar/tidak terlalu kecil) serta pastikan bahwa kancing bajunya tidak mudah putus/copot sehingga tidak rawan terjatuh dan tercampur dengan bahan makanan yang sedang diolah; 4) mengenakan penutup kepala/rambut untuk menghindari kemungkinan jatuhnya rambut maupun ketombe ke alat dan makanan yang sedang diolah ; 5) selain itu, kebersihan kuku tangan dan kaki harus tetap dijaga agar selalu pendek, rapi, dan bersih.

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 subyeknya. Misalnya menyediakan air yang bersih untuk keperluan mencuci tangan, menyediakan tempat sampah untuk mewadahi sampah agar tidak dibuang sembarangan. Sanitasi sebagai bagian penting yang berkaitan dengan pengolahan makanan yang sesuai dengan persyaratan yang ada (Yulianto, Hadi, & Nurcahyo, 2020).

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 dikonsumsikan 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. Manfaat *Hygiene* dan Sanitasi

Manfaat penerapan *Hygiene* dan Sanitasi di lingkungan adalah : 1) mencegah penyakit menular, 2) mencegah kecelakaan, 3) mencegah timbulnya bau tidak sedap, 4) menghindari pencemaran, 5) mengurangi jumlah (persentase sakit), 6) lingkungan menjadi bersih, sehat dan nyaman. (Widyanti & Yuliarsih, 2002).

3. Jenis *Hygiene* dan Sanitasi

Jenis – jenis *Hygiene* dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

a. *Hygiene* perorangan

Hygiene perorangan mencakup semua segi kebersihan dari pribadi karyawan (penjamah makanan) tersebut. Menjaga hygiene perorangan berarti menjaga kebiasaan hidup bersih dan menjaga kebersihan seluruh anggota tubuh. Penerapan *Hygiene* perorangan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan penjamah makanan tentang *Hygiene* perorangan saat bekerja (Kusuma, Pasanda, Nugraheni, & Nissa, 2017).

b. *Hygiene* Makanan

Penyelenggaraan makanan yang *hygiene* dan sehat menjadi prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi. Makanan yang tidak dikelola dengan baik dan benar oleh penjamah makanan dapat menimbulkan dampak negatif seperti penyakit dan keracunan makanan yang diakibatkan oleh bahan kimia, mikroorganisme, tumbuhan dan hewan, serta dapat menimbulkan alergi (Tanaiyo, Sari, Halim, & Damayanti, 2018).

Bahan makanan yang dipergunakan dalam pengelolaan makanan sebagian besar berupa bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti sayur, buah. Sedang bahan hewani berasal dari binatang seperti daging, unggas, ikan dan lain-lain.

Sedangkan jenis-jenis Sanitasi juga dikelompokkan menjadi :

a. Sanitasi Peralatan

Peralatan yang mengalami kontak langsung dengan minuman atau makanan harus diperhatikan untuk menjamin mutu dan keamanan produk yang dihasilkan.

b. Sanitasi Air

Air merupakan faktor yang sangat menentukan kualitas dari makanan atau minuman, karena air digunakan sebagai bahan baku untuk memasak, mencuci bahan-bahan makanan, mencuci alat-alat makanan dan minuman dan sebagainya (Yulianto, Hadi, & Nurcahyo, 2020).

4. Prinsip *Hygiene* Sanitasi Makanan

Prinsip dan *hygiene* sanitasi makanan telah diatur dalam peraturan menteri kesehatan (Permenkes RI, 2011) yaitu sebagai berikut:

1. Pemilihan bahan makanan

a) Bahan makanan mentah (segar) yaitu makanan yang perlu pengolahan sebelum dihidangkan seperti : 1) Daging, susu, telor, ikan/udang, buah dan sayuran harus dalam keadaan baik, segar dan tidak rusak atau berubah bentuk, warna dan rasa, serta sebaiknya berasal dari tempat resmi yang diawasi, 2) Jenis tepung dan biji-bijian harus dalam keadaan baik, tidak berubah warna, tidak bernoda dan tidak berjamur, 3) Makanan fermentasi yaitu makanan yang diolah dengan bantuan mikroba seperti ragi atau cendawan, harus dalam keadaan baik, tercium aroma fermentasi, tidak berubah warna, aroma, rasa serta tidak bernoda dan tidak berjamur.

b) Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang dipakai harus memenuhi persyaratan sesuai peraturan yang berlaku.

c) Makanan olahan pabrik yaitu makanan yang dapat langsung dimakan tetapi digunakan untuk proses pengolahan makanan lebih lanjut yaitu :1) Makanan dikemas meliputi : mempunyai label dan merk, terdaftar dan mempunyai nomor daftar, kemasan tidak rusak/pecah atau kembung, belum kadaluarsa, kemasan digunakan hanya untuk satu kali penggunaan. 2) Makanan tidak dikemas meliputi :baru dan segar, tidak basi, tidak busuk, tidak rusak atau berjamur, tidak mengandung bahan berbahaya.

2. Penyimpanan bahan makanan

Tempat penyimpanan bahan makanan harus terhindar dari kemungkinan kontaminasi baik oleh bakteri, serangga, tikus dan hewan lainnya maupun bahan berbahaya; penyimpanan harus memperhatikan prinsip *First In First Out* (FIFO) dan *First Expired First Out* (FEFO) yaitu bahan makanan yang disimpan terlebih dahulu dan yang mendekati masa kadaluarsa dimanfaatkan/digunakan lebih dahulu; tempat atau wadah penyimpanan harus sesuai dengan jenis bahan makanan contohnya bahan makanan yang cepat rusak disimpan dalam lemari pendingin dan bahan makanan kering disimpan ditempat yang kering dan tidak lembab; penyimpanan bahan makanan harus memperhatikan suhu dengan baik; ketebalan dan bahan padat tidak lebih dari 10 cm; kelembaban penyimpanan dalam ruangan : 80% – 90%; penyimpanan bahan makanan olahan pabrik. Makanan dalam kemasan tertutup disimpan pada suhu + 10°C; dan tidak menempel pada lantai, dinding atau langit-langit dengan ketentuan: jarak bahan makanan dengan lantai : 15 cm, jarak bahan makanan dengan dinding 5 cm, dan jarak bahan makanan dengan langit-langit : 60 cm.

3. Pengolahan makanan

Pengolahan makanan adalah proses pengubahan bentuk dari bahan mentah menjadi makanan jadi/masak atau siap santap, dengan memperhatikan kaidah cara pengolahan makanan yang baik yaitu:

a) Tempat pengolahan makanan atau dapur harus memenuhi persyaratan teknis *hygiene* sanitasi untuk mencegah risiko pencemaran terhadap makanan dan dapat mencegah masuknya lalat, kecoa, tikus dan hewan lainnya.
b) Menu disusun dengan memperhatikan pemesanan dari konsumen, ketersediaan bahan, jenis dan jumlahnya, keragaman variasi dari setiap menu, proses dan lama waktu pengolahannya, dan keahlian dalam mengolah makanan dari menu terkait.
c) Pemilihan bahan sortir untuk memisahkan/membuang bagian bahan yang rusak/afkir dan untuk menjaga mutu dan keawetan makanan serta mengurangi risiko pencemaran makanan.
d) Peracikan bahan, persiapan bumbu, persiapan pengolahan dan prioritas dalam memasak harus dilakukan sesuai tahapan dan harus higienis dan semua bahan yang siap dimasak harus dicuci dengan air mengalir.
e) Peralatan meliputi : 1) peralatan yang kontak dengan makanan yaitu, peralatan masak dan peralatan makan harus terbuat dari bahan tara pangan *(food grade)* yaitu peralatan yang aman dan tidak berbahaya bagi kesehatan, lapisan permukaan peralatan tidak larut dalam suasana asam/basa atau garam yang lazim terdapat dalam makanan dan tidak mengeluarkan bahan berbahaya dan logam berat beracun seperti (Timah Hitam (Pb), Arsenikum (As), Tembaga (Cu), Seng (Zn), Cadmium (Cd), Antimon (Stibium), dan lain-lain), talenan terbuat dari bahan selain kayu, kuat dan tidak melepas bahan beracun,

perlengkapan pengolahan seperti (kompor, tabung gas, lampu, kipas angin harus bersih, kuat dan berfungsi dengan baik, tidak menjadi sumber pencemaran dan tidak menyebabkan sumber bencana/kecelakaan); 2) wadah penyimpanan makanan meliputi : wadah yang digunakan harus mempunyai tutup yang dapat menutup sempurna dan dapat mengeluarkan udara panas dari makanan untuk mencegah pengembunan (kondensasi) dan terpisah untuk setiap jenis makanan, makanan jadi/masak serta makanan basah dan kering.

f) Persiapan pengolahan harus dilakukan dengan menyiapkan semua peralatan yang akan digunakan dan bahan makanan yang akan diolah sesuai urutan prioritas.

g) Pengaturan suhu dan waktu perlu diperhatikan karena setiap bahan makanan mempunyai waktu kematangan yang berbeda. Suhu pengolahan minimal 900°C agar kuman patogen mati dan tidak boleh terlalu lama agar kandungan zat gizi tidak hilang akibat penguapan.

h) Prioritas dalam memasak yaitu : dahulukan memasak makanan yang tahan lama seperti goreng-gorengan yang kering; makanan rawan seperti makanan berkuah dimasak paling akhir; simpan bahan makanan yang belum waktunya dimasak pada kulkas/lemari es; simpan makanan jadi/masak yang belum waktunya dihidangkan dalam keadaan panas; perhatikan uap makanan jangan sampai masuk ke dalam makanan karena akan menyebabkan kontaminasi ulang; tidak menjamah makanan jadi/masak dengan tangan tetapi harus menggunakan alat seperti penjepit atau sendok; dan mencicipi makanan menggunakan sendok khusus yang selalu dicuci.

i) *Hygiene* penanganan makanan yaitu : memperlakukan makanan secara hati hati dan seksama sesuai dengan prinsip *hygiene* sanitasi makanan dan

menempatkan makanan dalam wadah tertutup dan menghindari penempatan makanan terbuka dengan tumpang tindih karena akan mengotori makanan dalam wadah di bawahnya.

4. Penyimpanan makanan jadi/masak

a) Makanan tidak rusak, tidak busuk atau basi yang ditandai dari rasa, bau, berlendir, berubah warna, berjamur, berubah aroma atau adanya cemaran lain.

b) Memenuhi persyaratan bakteriologis berdasarkan ketentuan yang berlaku. Angka kuman *E. coli* pada makanan harus 0/gr contoh makanan dan angka kuman *E. coli* pada minuman harus 0/gr contoh minuman.

c) Jumlah kandungan logam berat atau residu pestisida, tidak boleh melebihi ambang batas yang diperkenankan menurut ketentuan yang berlaku.

d) Penyimpanan harus memperhatikan prinsip *first in first out* (FIFO) dan *first expired first out* (FEFO) yaitu makanan yang disimpan terlebih dahulu dan yang mendekati masa kedaluwarsa dikonsumsi lebih dahulu.

e) Tempat atau wadah penyimpanan harus terpisah untuk setiap jenis makanan jadi dan mempunyai tutup yang dapat menutup sempurna tetapi berventilasi yang dapat mengeluarkan uap air.

f) Makanan jadi tidak dicampur dengan bahan makanan mentah.

g) Penyimpanan makanan jadi harus memperhatikan suhu dengan baik dan benar.

5. Pengangkutan makanan

a) Pengangkutan bahan makanan meliputi : 1) tidak bercampur dengan bahan berbahaya dan beracun (B3); 2) menggunakan kendaraan khusus pengangkut bahan makanan yang hygienis; 3) bahan makanan tidak boleh diinjak, dibanting dan diduduki; 4) bahan makanan yang selama pengangkutan harus

selalu dalam keadaan dingin, diangkut dengan menggunakan alat pendingin sehingga bahan makanan tidak rusak seperti daging, susu cair dan sebagainya.

b) Pengangkutan makanan jadi/masak/siap santap meliputi : 1) tidak bercampur dengan bahan berbahaya dan beracun (B3); 2) menggunakan kendaraan khusus pengangkut makanan jadi/masak dan harus selalu hygienis; 3) setiap jenis makanan jadi mempunyai wadah masing-masing dan bertutup; 4) wadah harus utuh, kuat, tidak karat dan ukurannya memadai dengan jumlah makanan yang akan ditempatkan; e) isi tidak boleh penuh untuk menghindari terjadi uap makanan yang mencair (kondensasi).

6. Penyajian makanan

a) Makanan dinyatakan layak santap apabila telah dilakukan uji organoleptik dan uji biologis dan uji laboratorium dilakukan bila ada kecurigaan. Uji organoleptik yaitu memeriksa makanan dengan cara meneliti dan menggunakan 5 (lima) indera manusia yaitu dengan melihat (penampilan), meraba (tekstur, keempukan), mencium (aroma), mendengar (bunyi misal telur), menjilat (rasa). Apabila secara organoleptik baik maka makanan dinyatakan laik santap. Uji biologis yaitu dengan memakan makanan secara sempurna dan apabila dalam waktu 2 (dua) jam tidak terjadi tanda – tanda kesakitan, makanan tersebut dinyatakan aman. Uji laboratorium dilakukan untuk mengetahui tingkat cemaran makanan baik kimia maupun mikroba. Untuk pemeriksaan ini diperlukan sampel makanan yang diambil mengikuti standar/prosedur yang benar dan hasilnya dibandingkan dengan standar yang telah baku.

b) Tempat penyajian selalu perhatikan jarak dan waktu tempuh dari tempat pengolahan makanan ke tempat penyajian serta hambatan yang mungkin

terjadi selama pengangkutan karena akan mempengaruhi kondisi penyajian. Hambatan di luar dugaan sangat mempengaruhi keterlambatan penyajian.

c) Cara penyajian makanan jadi/siap santap banyak ragam tergantung dari pesanan konsumen yaitu : 1) penyajian meja *(table service)* yaitu penyajian di meja secara bersama, umumnya untuk acara keluarga atau pertemuan kelompok dengan jumlah terbatas 10 sampai 20 orang; 2) prasmanan *(buffet)* yaitu penyajian terpusat untuk semua jenis makanan yang dihidangkan dan makanan dapat dilih sendiri untuk dibawa ke tempat masing- masing; 3) saung *(ala carte)* yaitu penyajian terpisah untuk setiap jenis makanan dan setiap orang dapat mengambil makanan sesuai dengan kesukaannya; 4) dus *(box)* yaitu penyajian dengan kotak kertas atau kotak plastik yang sudah berisi menu makanan lengkap termasuk air minum dan buah yang biasanya untuk acara makan siang; 5) nasi bungkus *(pack/wrap)* yaitu penyajian makanan dalam satu campuran menu *(mix)* yang dibungkus dan siap santap; 6) layanan cepat *(fast food)* yaitu penyajian makanan dalam satu rak makanan *(food counter)* di rumah makan dengan cara mengambil sendiri makanan yang dikehendaki dan membayar sebelum makanan tersebut dimakan. 7) lesehan yaitu penyajian makanan dengan cara hidangan di lantai atau meja rendah dengan duduk di lantai dengan menu lengkap.

d) Prinsip penyajian meliputi : 1) wadah yaitu setiap jenis makanan di tempatkan dalam wadah terpisah, tertutup agar tidak terjadi kontaminasi silang dan dapat memperpanjang masa saji makanan sesuai dengan tingkat kerawanan makanan; 2) kadar air yaitu makanan yang mengandung kadar air tinggi (makanan berkuah) baru dicampur pada saat menjelang dihidangkan untuk mencegah makanan cepat rusak dan basi; 3) pemisah yaitu makanan yang

ditempatkan dalam wadah yang sama seperti dus atau rantang harus dipisah dari setiap jenis makanan agar tidak saling campur aduk; 4) panas yaitu makanan yang harus disajikan panas diusahakan tetap dalam keadaan panas dengan memperhatikan suhu makanan, sebelum ditempatkan dalam alat saji panas *(food warmer/bean merry)* makanan harus berada pada suhu > 600°C; 5) bersih yaitu semua peralatan yang digunakan harus higienis, utuh, tidak cacat atau rusak; 6) h*andling* yaitu setiap penanganan makanan maupun alat makan tidak kontak langsung dengan anggota tubuh terutama tangan dan bibir; 7) e*dible part* yaitu semua yang disajikan adalah makanan yang dapat dimakan, bahan yang tidak dapat dimakan harus disingkirkan; 8) tepat penyajian yaitu pelaksanaan penyajian makanan harus tepat sesuai dengan seharusnya yaitu tepat menu, tepat waktu, tepat tata hidang dan tepat volume (sesuai jumlah).

5. *Food Quality*

Kualitas makanan merupakan peranan penting dalam memutuskan pembelian, sehingga dapat diketahui bila kualitas makanan meningkat, maka keputusan pembelian akan meningkat juga. Sehingga dapat meningkatkan dan mempertahankan kualitas produk makanan sebagai dasar strategi pemasaran (Atmoko, 2017). Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi *food quality* yang akan disajikan adalah sebagai berikut :

a) Warna

Warna dari bahan-bahan makanan harus dikombinasikan sedemikian rupa supaya tidak terlihat pucat atau warnanya tidak serasi. Kombinasi warna sangat membantu dalam selera makan konsumen.

b) Penampilan

Makanan harus baik dilihat saat berada di piring, dimana hal tersebut adalah suatu faktor yang penting. Kesegaran dan kebersihan dari makanan yang disajikan adalah contoh penting yang akan mempengaruhi penampilan makanan baik atau tidak untuk dinikmati.

c) Porsi

Dalam setiap menyajikan makanan sudah ditentukan porsi standarnya yang disebut standart portion size.

d) Bentuk

Bentuk makanan yang menarik bisa diperoleh lewat cara pemotongan bahan makanan yang bervariasi, misalnya wortel yang dipotong dengan bentuk dice atau biasa disebut dengan potongan dadu digabungkan dengan selada yang dipotong chiffonade yang merupakan potongan yang tidak beraturan pada sayuran.

e) Temperature

Temperature juga bisa mempengaruhi rasa, misalnya rasa manis pada sebuah makanan akan lebih terasa saat makanan tersebut masih hangat, sementara rasa asin pada sup akan kurang terasa pada saat sup masih panas.

f) Tekstur

Ada banyak tekstur makanan antara lain halus atau tidak, cair atau padat, keras atau lembut, kering atau lembab.

g) Aroma

Aroma adalah reaksi dari makanan yang akan mempengaruhi konsumen sebelum konsumen menikmati makanan, konsumen dapat mencium makanan tersebut.

h) Tingkat kematangan

Tingkat kematangan makanan akan mempengaruhi tekstur makanan. Misalnya wortel yang direbus cukup akan menjadi lunak daripada wortel yang direbus lebih cepat. Untuk makanan tertentu seperti steak setiap orang memiliki selera sendiri-sendiri tentang tingkat kematangan steak.

i) Rasa

Titik perasa dari lidah adalah kemampuan mendeteksi dasar yaitu manis, asam, asin, pahit. Dalam makanan tertentu empat rasa ini digabungkan sehingga menjadi satu rasa yang unik dan menarik untuk dinikmati.

6. *Personal Hygiene*

1) Pengertian *Personal Hygiene*

Hygiene dan sanitasi memiliki hubungan yang sangat erat dan saling berhubungan satu sama lain. *Hygiene* adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan individu subyeknya. Sanitasi adalah upaya kesehatan dengan cara memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari subyeknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, *hygiene* fokus pada aktivitas manusia dan sanitasi fokus ke lingkungan manusia.

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yang berarti personal yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Jadi *personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka disebut *hygiene* perorangan (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

2) Syarat – Syarat *Personal Hygiene*

Penjamah makanan harus menjaga *personal hygiene*, seperti mencuci tangan sebelum mengolah makanan, agar tidak terjadi kontaminasi dengan bakteri yang

berada di luar (Marsanti & Widiarini, 2018). Syarat hygiene yang harus dilakukan seorang penjamah makanan antara lain yaitu :

a. Mencuci Tangan

Tangan yang kotor atau terkontaminasi dapat memindahkan bakteri dan virus patogen dari tubuh, feces, atau sumber lain ke makanan. Oleh karena itu mencuci tangan merupakan hal pokok yang harus dilakukan oleh pekerja yang terlibat dalam penanganan makanan. Pada prinsipnya mencuci tangan dilakukan setiap saat, setelah tangan menyentuh benda-benda yang dapat menjadi sumber kontaminasi atau cemaran (Pasanda, 2016). Berikut ini adalah beberapa pedoman praktis, bilamana mencuci tangan harus yang dilakukan yaitu: 1) sebelum memulai pekerjaan dan pada waktu menangani kebersihan tangan harus tetap dijaga; 2) sesudah waktu istirahat; 3) sesudah melakukan kegiatan-kegiatan pribadi misalnya merokok, makan, minum, bersin, batuk, dan setelah menggunakan toilet (buang air kecil atau besar); 4) setelah menyentuh benda-benda yang dapat menjadi sumber kontaminan misalnya telepon, uang kain, atau baju kotor, bahan makanan mentah ataupun segar, daging, cangkang telur, dan peralatan kotor; 5) setelah mengunyah permen karet atau setelah menggunakan tusuk gigi; 6) setelah menyentuh kepala, rambut, hidung, mulut, dan bagian-bagian tubuh yang terluka; 7) setelah menangani sampah serta kegiatan pembersihan, misalnya menyapu, atau memungut benda yang terjatuh dilantai; 8) sesudah menggunakan bahan-bahan pembersih dan atau sanitaiser kimia dan sebelum; 9) sesudah menggunakan sarung tangan kerja.

b. Kebersihan dan Kesehatan Diri

Syarat utama pengolah makanan adalah memiliki kesehatan yang baik. Kesehatan pengolah makanan yang terlibat dalam pengolahan makanan sangat

perlu mendapatkan perhatian khusus untuk menjamin keamanan makanan, disamping untuk mencegah terjadinya penyebaran penyakit melalui makanan. Menurut (Widyanti & Yuliarsih, 2002) terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dan dilakukan oleh petugas dalam menangani makanan adalah sebagai berikut:

a) Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan minimal sekali setiap tahun agar dari hasil pemeriksaan tersebut, karyawan yang terkena penyakit dapat diobati terlebih dahulu sebelum dipekerjakan kembali.

b) Kebersihan Tangan dan Jari Tangan

Tangan merupakan salah satu anggota tubuh yang vital untuk mengerjakan sesuatu dalam penyelenggaraan makanan, dan melalui tangan juga makanan banyak terkontaminasi. Oleh karena itu, kebersihan tangan sangat penting dalam penyelenggaraan makanan. Dianjurkan agar setiap kali keluar dari kamar mandi atau kamar kecil sebaiknya tangan dibersihkan dengan air hangat dan sabun, lalu dikeringkan dengan serbet kertas (tisu) untuk tangan atau dengan menggunakan alat mesin pengering tangan *(hand dryer)* dan di dekat wastafel diletakan tempat sampah untuk pembuangan tisu dan kotoran lainnya.

Petugas yang menyelenggarakan makanan secara langsung tidak diperbolehkan menggunakan cincin dan jam tangan karena dapat menjadi sarang bagi bakteri sehingga makanan yang ditangani dapat terkontaminasi.

Kuku harus dipotong pendek karena kuku termasuk sumber kotoran/penyakit, serta tidak diperbolehkan menggunakan cat kuku/kutek yang kemungkinan besar dapat mengelupas dan jatuh ke dalam makanan.

c) Kesehatan Rambut

Pencucian rambut dilakukan secara teratur karena rambut yang kotor akan menimbulkan rasa gatal pada kulit kepala yang dapat mendorong seseorang untuk menggaruknya dan dapat mengakibatkan kotoran – kotoran dari kepala jatuh beterbangan ke dalam makanan serta kuku menjadi kotor. Pada saat bekerja diharuskan menggunakan penutup kepala *(hair cap).*

d) Kebersihan hidung

Selama bekerja usahakan jangan mengorek hidung karena pada hidung manusia terdapat banyak sekali bakteri. Dalam keadaan terpaksa dapat menggunakan tisu yang langsung dapat dibuang. Setelah itu, tangan harus dicuci. Apabila bersin, hidung harus ditutup dengan saput tangan atau tisu serta wajah dialihkan dari arah makan yang sedang dipersiapkan, untuk menghindari bakteri – bakteri yang berasal dari hidung.

e) Kebersihan Mulut dan Gigi

Dalam rongga mulut terdapat banyak sekali bakteri terutama pada gigi yang berlubang. Apabila ada makanan yang terselip di antara gigi, jang sesekali membersihkannya dengan jari tangan, tetapi pergunakan tusuk gigi. Pada saat batuk mulut harus ditutup dengan tisu dan wajah dialihkan dari arah makanan.

f) Kebersihan telinga

Lubang telinga sebaiknya dibersihkan secara teratur, karena kalau telinga kotor akan membuat telinga menjadi gatal serta dapat mendorong seseorang memasukan jari – jari tangannya ke lubang telinga.

g) Berpakaian

Pakaian yang digunakan di dapur harus pakaian khusus, biasanya berganti pakaian di loker. Seragam harus diganti setiap hari karena pakaian yang kotor

merupakan tempat bersarangnya bakteri. Pakaian di dapur dipilih model yang melindungi tubuh pada waktu memasak, mudah dicuci, berwarna terang, terbuat dari bahan yang kuat, menyerap keringat, tidak panas, dan ukurannya tidak begitu ketat sehingga dapat menggunakan pada waktu bekerja. Sepatu yang digunakan adalah sepatu kerja yang berhak pendek, tidak licin, ringan dan enak dipakai.

3) Tujuan *Personal Hygiene*

Menurut (Yulianto, Hadi, & Nurcahyo, 2020) untuk mewujudkan *Personal Hygiene* tentu ada tujuan yang hendak dicapai, antara lain : 1) Meningkatkan derajat kesehatan seseorang; 2) Memelihara kebersihan diri sendiri orang; 3) Memperbaiki kekurangan pada personal *hygiene;* 4) Melakukan pencegahan timbulnya penyakit; 5) Menumbuhkan kepercayaan diri seseorang; 6) Menciptakan ada kesan keindahan.

4) Manfaat *Personal Hygiene*

Manfaat personal *hygiene* bagi penjamah makanan yaitu dapat meningkatkan kualitas makanan yang diolah, menghindari terjadinya kontaminasi silang, menjaga kebersihan dan kesehatan makanan serta menaati prosedur wajib bagi penjamah makanan (Oetika & Elza, 2019).

5) Akibat

Dalam proses pengolahan makanan, peran seorang penjamah makanan sangat besar peranannya. Penjamah makanan mempunyai peluang untuk menularkan penyakit sehingga makanan dapat terkontaminasi. Banyak infeksi yang ditularkan melalui penjamah makanan, antara lain *Staphylococcus aureus* ditularkan melalui hidung dan tenggorokan, kuman *Clostridium perfringens, Streptococcus, Salmonella* dapat ditularkan melalui kulit. Oleh sebab itu penjamah makanan harus selalu dalam keadaan sehat dan terampil (Nildawati et al., 2020).

7. Fasilitas Sanitasi

Berdasarkan Permenkes Nomor 1096/MENKES/PER/VI/2011, persyaratan yang harus dipenuhi untuk fasilitas sanitasi sebagai berikut :

1. Tempat cuci tangan

a) Tersedia tempat cuci tangan yang terpisah dari tempat cuci peralatan maupun bahan makanan dilengkapi dengan air mengalir dan sabun, saluran pembuangan tertutup, bak penampungan air dan alat pengering.

b) Tempat cuci tangan diletakkan pada tempat yang mudah dijangkau dan dekat dengan tempat bekerja.

c) Jumlah tempat cuci tangan disesuaikan dengan jumlah karyawan dengan perbandingan sebagai berikut :Jumlah karyawan 1 - 10 orang : 1 buah tempat cuci tangan, 11 - 20 orang : 2 buah tempat cuci tangan. Setiap ada penambahan karyawan sampai dengan 10 orang, ada penambahan 1 (satu) buah tempat cuci tangan.

2. Air bersih

Air bersih harus tersedia cukup untuk seluruh kegiatan penyelenggaraan jasaboga dan kualitas air bersih harus memenuhi persyaratan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

3. Jamban dan peturasan (urinoir)

a) Jamban dan peturasan yang memenuhi syarat higiene sanitasi.

b) Jumlah jamban harus cukup, dengan perbandingan sebagai berikut :Jumlah karyawan : 1 - 10 orang : 1 buah 11 - 25 orang : 2 buah 26 - 50 orang : 3 buah. Setiap ada penambahan karyawan sampai dengan 25 orang, ada penambahan 1 (satu) buah jamban.

c) Jumlah peturasan harus cukup, dengan perbandingan sebagai berikut : Jumlah

karyawan : 1 - 30 orang : 1 buah 31 - 60 orang : 2 buah. Setiap ada penambahan karyawan sampai dengan 30 orang, ada penambahan 1 (satu) buah peturasan.

4. Kamar mandi

Kamar mandi yang dilengkapi dengan air mengalir dan saluran pembuangan air limbah yang memenuhi persyaratan kesehatan dan jumlah kamar mandi harus mencukupi kebutuhan, paling sedikit tersedia satu buah kamar mandi untuk 1 – 30 karyawan.

5. Tempat sampah

Tempat sampah harus terpisah antara sampah basah *(organik)* dan sampah kering *(an organik)* dan tempat sampah harus bertutup, tersedia dalam jumlah yang cukup dan diletakkan sedekat mungkin dengan sumber produksi sampah, namun dapat menghindari kemungkinan tercemarnya makanan oleh sampah.

B. Penjamah Makanan

1. Pengertian Penjamah Makanan

Penjamah Makanan menurut Permenkes Nomor 1096/MENKES/PER/VI/2011 adalah orang yang secara langsung mengelola makanan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan sampai penyajian. Pengetahuan dan sikap penjamah makanan dapat mempengaruhi kualitas makanan yang dihasilkan. Tenaga penjamah makanan mempunyai peran yang sangat besar terhadap kemungkinan terjadinya kontaminasi makanan yang disajikan. Sehingga penjamah makanan hendaknya mengerti dan memahami *hygiene* dan sanitasi perorangan dan *hygiene* sanitasi makanan (Maghafirah, Maryam, & Sukismanto, 2018).

2. Persyaratan Penjamah Makanan

Penjamah makanan harus memenuhi persyaratan antara lain (Permenkes RI, 2011) : a) berbadan sehat yang dibuktikan dengan surat keterangan dokter; b) tidak mengidap penyakit menular seperti tipus, kolera, TBC, hepatitis dan lain-lain atau pembawa kuman (carrier); c) setiap karyawan harus memiliki buku pemeriksaan kesehatan yang berlaku; d) semua kegiatan pengolahan makanan harus dilakukan dengan cara terlindung dari kontak langsung dengan tubuh; e) perlindungan kontak langsung dengan makanan dilakukan dengan menggunakan alat : sarung tangan plastik sekali pakai (disposal), penjepit makanan, dan sendok garpu; f) untuk melindungi pencemaran terhadap makanan menggunakan : celemek/apron, tutup rambut, dan sepatu kedap air; g) perilaku selama bekerja/mengelola makanan : tidak merokok, tidak makan atau mengunyah, tidak memakai perhiasan, kecuali cincin kawin yang tidak berhias (polos), tidak menggunakan peralatan dan fasilitas yang bukan untuk keperluannya, selalu mencuci tangan sebelum bekerja, setelah bekerja dan setelah keluar dari toilet/jamban, selalu memakai pakaian kerja dan pakaian pelindung dengan benar, selalu memakai pakaian kerja yang bersih yang tidak dipakai di luar tempat jasaboga, tidak banyak berbicara dan selalu menutup mulut pada saat batuk atau bersin dengan menjauhi makanan atau keluar dari ruangan, dan tidak menyisir rambut di dekat makanan yang akan dan telah diolah.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan

seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk suatu tindakan seseorang.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besar dibagi dalam 6 tingkat yaitu:

a. Tahu *(know)*

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali *(recall)* sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

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 materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap materi yang dipelajari.

c. Aplikasi *(application)*

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada siatuasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi atau penggunaan hokum-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 saling berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, 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. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dan dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi *(evaluation)*

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu criteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan penjamah makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, lama bekerja di bidang pelayanan makanan, informasi, sosial budaya, dan lingkungan (Rahadiyanti, 2021).

a. Umur

Usia atau umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir

seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

b. Jenis kelamin

Pada umumnya perempuan lebih sensitif dan mau menerima masukan yang baik terutama masalah kesehatan sehinga memunculkan motivasi untuk menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi dan lingkunganya lebih baik dibandingkan laki-laki.

c. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan membawa wawasan atau pengetahuan, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah (Aprivia & Anysiah, 2021). Pendidikan juga suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi maka orang tersebut semakin luas pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

d. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ditinjau dari jenis pekerjaan yang sering berinteraksi dengan orang lain lebih banyak pengetahuannya bila dibandingkan dengan orang tanpa ada interaksi dengan orang lain (Oetika & Elza, 2019).

e. Lama kerja

Pengalaman merupakan kejadian yang pernah dialami dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Pengalaman yang kurang baik cenderung akan dilupakan,

namun pengalaman yang menyenangkan akan menimbulkan kesan sangat mendalam hingga akhirnya dapat membentuk sikap positif di kehidupannya.

f. Informasi

Pengetahuan terhadap suatu hal baru dapat diperoleh dengan cepat jika terdapat kemudahan untuk memperoleh suatu informasi tentang hal tersebut (Melani, 2020).

g. Sosial budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula

h. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang terdapat antara individu, lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan sangat mempengaruhi masuknya pengetahuan seseorang yang berada pada lingkungan tersebut (Oetika & Elza, 2019).

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui dapat disesuaikan dengan 6 tingkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Arikunto (2013) hasil ukur pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu :

1) Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya ≥ 76 - 100%
2) Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56 – 75%
3) Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya ≤ 55%

D. Praktik

1. Pengertian Praktik

Praktik *hygiene* sanitasi penjamah makanan merupakan suatu tindakan yang ditunjukan oleh tenaga penjamah makanan dalam usaha yang dilakukan untuk memelihara dan melindungi kebersihan diri, serta mengendalikan faktor resiko, baik yang berasal dari bahan makanan, orang, serta peralatan yang digunakan agar tidak terjadinya kontaminasi terhadap makanan, sehingga aman buat dikonsumsi (Maghafirah, Maryam, & Sukismanto, 2018).

2. Tingkatan Praktik

Menurut (Notoatmodjo, 2012) Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan *(over behavior).* Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, yaitu fasilitas yang memadai. Praktik mempunyai beberapa tingkatan, antara lain :

a. *Respons terpimpin (guided response)*

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

b. *Mekanisme (mechanism)*

Apabila seseorang telah 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 dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

3. Pengukuran Praktik

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. Misalnya perilaku hygiene perorangan *(personal hygiene)* dapat diukur dari kebersihan kulit, kuku, rambut, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Menurut Arikunto (2013) pengkategorian praktik dapat dilakukan dengan membaginya dalam tiga kategori yaitu praktik yang kurang, cukup dan baik.

1) Kategori Baik jika nilainya ≥ 76 - 100 %
2) Kategori Cukup jika nilainya 56 - 75%
3) Kategori Kurang jika nilainya ≤ 55 %