

Edukasi Tips Memilih, Mengolah, dan Menyajikan Makanan yang Aman pada Mahasiswa STIKES Graha Medika Secara *Daring*

Hairil Akbar*, Sarman, Muhammad Ichsan Hadiansyah, Darmin

Program Studi Kesehatan Masyarakat

STIKES Graha Medika

email: hairilakbar@stikesgrahamedika.ac.id

Abstract

Efforts to achieve Indonesian citizen with quality are closely related to food and nutrition factors. Fulfillment of food and nutrition adequacy can be seen from the level of food provided and the quality and diversity of food and nutrition available. Approximately 70% of cases of food poisoning in the world are caused by ready-to-eat food, namely processed food, especially by catering businesses, restaurants, canteens, restaurants, or street food. Food poisoning is usually caused by the food being contaminated with bacteria or microbes. The purpose of this community service is to increase students' knowledge and understanding regarding selecting, processing, and serving safe food. Methods used consisted of counseling and health education on tips for selecting, processing, and serving food using the zoom cloud meeting application, with the target of Graha Medika Kotamobagu Health Institute students. The activity was held on Monday, October 12, 2020. The results of the community service activities showed that of the 34 students who participated in the activity, 80% of students knew and could mention tips on choosing, processing, and serving safe food. The implementation of social service is very important to increase knowledge in selecting, processing and serving food that is safe for consumption.

Keywords: Food Safety, Food, Community Service

Abstrak

Upaya mencapai manusia Indonesia yang berkualitas, sangat terkait erat dengan faktor pangan dan gizi. Pemenuhan kecukupan pangan dan gizi dapat tercermin dari tingkat pencapaian pangan yang disediakan dan yang dikonsumsi terhadap jumlah pangan dan gizi yang tersedia, mutu maupun keragamannya. Sekitar 70% kasus keracunan makanan di dunia disebabkan oleh makanan siap santap yaitu makanan yang sudah di olah, terutama oleh usaha catering, rumah makan, kantin, restoran maupun makanan jajanan. Keracunan makanan biasanya diakibatkan oleh makanan tersebut telah terkontaminasi bakteri atau mikroba. Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa mengenai tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman. Metode PKM penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan menggunakan aplikasi zoom cloud meetings, sasaran PKM mahasiswa STIKES Graha Medika Kotamobagu. Kegiatan dilaksanakan Senin Oktober 2020. Hasil kegiatan PKM bahwa dari 34 mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut, 80% mahasiswa mengetahui dan dapat menyebutkan mengenai tentang tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman. Pelaksanaan PKM ini sangatlah penting untuk meningkatkan pengetahuan dalam hal memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman untuk dikonsumsi.

Kata Kunci: Keamanan Pangan, Makanan, Pengabdian kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat menuntut

kita untuk jeli memilah dan memilih berbagai informasi yang kita terima [1]. Ketersediaan dan keamanan pangan

merupakan hak dasar manusia. Saat ini masalah tersebut menjadi keprihatinan dunia karena ratusan juta manusia dilaporkan menderita penyakit akibat keracunan pangan [2].

Makanan merupakan kebutuhan sehari-hari manusia yang harus dipenuhi. Makanan bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya keracunan makanan dan dapat menjadi perantara dalam penularan penyakit atau dikenal dengan *Food Borne Disease* [3].

Untuk mencapai kesehatan yang prima, kita sebagai anggota keluarga memerlukan lingkungan hidup yang sehat, terutama lingkungan tempat keluarga berinteraksi, yaitu rumah harus menjadi lingkungan yang nyaman, menyenangkan, dan menyehatkan bagi keluarga. Jika rumah dan sekitarnya selalu terjaga kebersihan dan kesehatannya, maka keluarga akan mudah menjalankan pola hidup sehat. terapkan pola makan sehat. Makanan memegang peranan sangat vital dalam menjaga kesehatan keluarga. Jika makanan yang dikonsumsi sudah sehat baik dari segi gizi maupun kebersihannya maka kesehatan sekeluarga pun akan terjamin kesehatannya [4].

Kemamanan pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan tiga cemaran, yaitu cemaran biologis, kimia, dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat sehingga aman untuk dikonsumsi [5].

Saat ini banyak terdapat makanan-makanan yang tersebar dengan berbagai pilihan. Sehingga perlu adanya pengetahuan akan makanan sehat dan menyehatkan. Tidak hanya makanan yang menarik panca indera namun juga dapat menjadi aset untuk masa depan. Karena untuk meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan

vitamin) dalam jumlah yang cukup tidak berlebih dan tidak kekurangan [6].

Faktor kebersihan penjamah atau pengelola makanan yang biasa disebut *higiene personal* merupakan prosedur menjaga kebersihan dalam pengelolaan makanan yang aman dan sehat. Prosedur menjaga kebersihan merupakan perilaku bersih untuk mencegah kontaminasi pada makanan yang ditangani. Prosedur yang penting bagi pekerja pengolah makanan adalah pencucian tangan, kebersihan dan kesehatan diri [7].

Edukasi keamanan pangan tidak hanya diberikan kepada penjamah industri saja. Tetapi perlu dikembangkan dan ditargetkan terhadap masyarakat seperti ibu, anak-anak dan lansia. Hal ini disebabkan mereka merupakan salah satu populasi yang rentan terhadap bakteri dari makanan [8]. Terdapat lima kunci keamanan pangan yaitu menjaga kebersihan, memisahkan bahan makanan yang masak dan mentah, masakan harus matang, menjaga suhu makanan, menggunakan bahan baku dan air yang bersih [9].

Masalah ketahanan pangan menjadi isu yang sangat penting di Indonesia. Ketahanan pangan pada sebagian besar masyarakat di Indonesia mengalami peningkatan pada periode 2009 dan 2015 dengan terjadinya penurunan jumlah kabupaten yang paling rentan pangan [10].

Banyaknya kasus keracunan makanan yang terjadi di Provinsi Sulawesi Utara karena kurangnya menjaga kebersihan makanan. Perlunya edukasi mengenai tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman agar makanan yang dikonsumsi tidak mengandung mikroorganisme dan zat kimia yang berbahaya untuk kesehatan.

Adapun tujuan kegiatan penyuluhan ini dilakukan karena maraknya kasus keracunan makanan yang banyak terjadi di wilayah Provinsi Sulawesi Utara terutama jajanan diluar yang kurang sehat sehingga dengan adanya

penyuluhan secara daring ini dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam hal memilih, mengolah dan menyajikan makanan yang aman untuk dikonsumsi. Rencana pemecahan masalah yaitu dengan mengurangi membeli makanan dan minuman di tempat-tempat yang kurang terjaga kebersihannya.

METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian masyarakat menggunakan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* dimana menjelaskan mengenai tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan secara *daring/online*. Objek pengabdian masyarakat yaitu mahasiswa STIKES Graha Medika Kotamobagu. Alat yang digunakan pada saat pengabdian kepada masyarakat yaitu laptop, materi dalam bentuk power point, dan aplikasi *Zoom cloud meetings*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh para pengabdian yaitu dosen di Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Graha Medika. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan. Tim pengabdian masyarakat melakukan persiapan penggunaan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* dan menyiapkan materi yang akan dibawakan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa STIKES Graha Medika.



Gambar 1 Kegiatan PKM



Gambar 2 Sesi Tanya Jawab

Higiene sanitasi merupakan upaya untuk mengendalikan faktor risiko pada kegiatan atau tindakan bahaya yang dapat mengganggu kesehatan mulai dari sebelum makanan itu diproduksi [11]. Selama dalam proses pengolahan, penyimpanan, pengangkutan, penjualan sampai saat makanan dan minuman itu disajikan kepada pelanggan [12].

Peranan pembersih atau pencucian peralatan perlu diketahui secara mendasar. Dengan membersihkan peralatan secara baik, akan menghasilkan alat pengolahan makanan yang bersih dan sehat. Kasus penyakit bawaan makanan (*food borne disease*) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut, antara lain, kebiasaan mengolah makanan secara tradisional, penyimpanan, dan penyajian yang tidak bersih dan tidak memenuhi persyaratan sanitasi. Mikroorganisme patogen yang bisa mengakibatkan berbagai gangguan penyakit yang menyerang saluran pencernaan lainnya [13].

Setelah para pengabdian menyampaikan materi pendidikan kesehatan tentang tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman, mahasiswa diberikan pertanyaan kembali mengenai tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman sebanyak 10 pertanyaan. Hasil yang didapat bahwa dari 34 mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut, 80% atau 28 mahasiswa mengetahui dan dapat menyebutkan mengenai tentang tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat penyuluhan kesehatan tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman pada mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam mengetahui mengenai makanan yang aman dikonsumsi.

SIMPULAN

Hasil yang dicapai melalui kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa mendapatkan pengetahuan baru tentang bagaimana tips memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang aman dikonsumsi,
2. Tersedia media promosi kesehatan berupa materi dalam bentuk power point.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Staf Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Graha Medika, dan Mahasiswa STIKES Graha Medika yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini dalam hal menyiapkan materi dan aplikasi *cloud meetings* dengan durasi yang cukup lama.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Akbar, "Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu," *Community Engagem. Emerg. J.*, vol. 1, no. 2, 2020.
- [2] M. Hamida, Khairuna., Siti Zulaekah., "Penyuluhan Gizi Dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 8, no. 1, pp. 67–73, 2012.
- [3] D. Rahmadhani and S. Sumarmi, "Gambaran Penerapan Prinsip Higiene Sanitasi Makanan Di PT Aerofood Indonesia, Tangerang, Banten," *Amerta Nutr.*, vol. 1, no. 4, p. 291, 2017, doi: 10.20473/amnt.v1i4.7141.
- [4] R. Frisca Siahaan, "Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat," *J. Kel. Sehat Sejah.*, vol. 15, no. 2, pp. 57–64, 2017, doi: 10.24114/jkss.v15i2.8775.
- [5] K. Anwar, *Tips Memilih, Mengolah, dan Menyajikan Makanan yang Aman*. Jakarta: Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan Program Studi Gizi Universitas Sahid, 2020.
- [6] Suhardjo, *Sosial Budaya Gizi*. Bogor: Dirjen Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan Gizi, IPB, 1989.
- [7] S. Fatmawati, A. Rosidi, E. H. Program, S. G. Fakultas, I. Keperawatan, and D. Kesehatan, "Hygiene Behavior of Chef Based Food Hygiene Knowledge in the Operation of Food Processing in Center for Education and Training Sports Student in Central Java," *J. Pangan dan Gizi*, vol. 04, no. 08, pp. 45–52, 2013.
- [8] W. Khazanah, "Edukasi keamanan pangan didapur rumah tangga," *AcTion Aceh Nutr. J.*, vol. 5, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.30867/action.v5i1.109.
- [9] E. S. Donkor, B. B. Kayang, J. Quaye, and M. L. Akyeh, "Application of the WHO keys of safer food to improve food handling practices of food vendors in a poor resource community in Ghana," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 6, no. 11, pp. 2833–2842, 2009, doi: 10.3390/ijerph6112833.
- [10] DKP dan WFP, *Peta ketahanan dan*

- kerentanan pangan Indonesia 2015: Versi rangkuman*. Jakarta: Dewan Ketahanan Pangan, Kementerian Pertanian dan World Food Programme (WFP), 2015.
- [11] S. Rejeki, *Sanitasi Hygiene Dan K3*. Bandung: Rekayasa Sains, 2015.
- [12] A. T. Lubis *et al.*, “Gambaran Cara Pencucian Alat Makan dan Keberadaan Escherichia coli Pada Peralatan Makan di Rumah Makan,” *Indones. J. Public Heal. Community Med.*, vol. 1, no. 1, pp. 34–39, 2020.
- [13] Chandra B, *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: EGC, 2012.