

4 Kebersihan Peralatan Masak dan Peralatan Lainnya

Waspada kontaminasi sekunder!

Kontaminasi sekunder adalah perpindahan bakteri dari alat masak (pisau, talenan, saringan) atau tangan yang sudah tercemar bakteri, ke bahan makanan lain seperti sayuran mentah atau makanan yang sudah matang.



1 Kebersihan talenan, pisau, kain lap dll

Sediakan talenan, pisau, dan kain lap dalam jumlah yang cukup. Gunakan alat yang berbeda untuk tiap jenis bahan (daging, ikan, sayuran dll). Bedakan juga antara alat untuk pengolahan awal (bahan mentah) dan pengolahan akhir (makanan matang).



Memberi kode warna berdasarkan jenis bahan makanan akan sangat membantu.

2 Cara Mendisinfeksi

Peralatan masak harus dibersihkan terlebih dahulu, kemudian didesinfeksi dengan cara-cara berikut. Setelah disinfeksi, simpan dalam keadaan kering agar tidak terkontaminasi kembali.

Kategori	Suhu/Konsentrasi	Waktu	Barang
Perebusan	Sekitar 100°C	Minimal 5 menit	Kain lap, Handuk
	Sekitar 80°C		Talenan, Pisau
Larutan klorin	Kadar klorin efektif 200ppm	Minimal 5 menit	Talenan, Pisau, Kain lap, Lemari pendingin (kulkas)
Alkohol disinfektan	70%		Talenan, Pisau, Lemari pendingin (kulkas), Meja masak

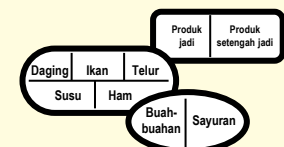


3 Kebersihan lemari pendingin (kulkas)

- Periksa suhu di dalam lemari pendingin setiap hari menggunakan termometer pengukur suhu.

Lemari pendingin (kulkas): 10°C atau lebih rendah
Freezer: -15°C atau lebih rendah
Kompartemen pendingin/chiller: 4°C atau lebih rendah

- Jangan memenuhi lemari pendingin (kulkas) dengan terlalu banyak makanan. (Gunakan sekitar 70% dari kapasitasnya)
- Biarkan makanan hangat mendingin sebelum memasukkannya ke dalam lemari pendingin (kulkas).
- Bersihkan bagian dalam lemari pendingin (kulkas) sekitar seminggu sekali.
- Urutkan makanan berdasarkan bahan mentah, produk setengah jadi, dan produk jadi.
- Daging dan ikan harus dibungkus dengan plastik pembungkus atau dimasukkan ke dalam wadah tertutup.



5 Kebersihan Pengelolaan Makanan

1 Tata Cara Cuci Tangan

Cuci tangan sebelum mulai bekerja, saat berganti jenis pekerjaan, setelah dari toilet, dan setiap kali diperlukan.



2 Hal-hal yang Perlu Diperiksa Saat Memulai Pekerjaan

Buat daftar pemeriksaan sesuai kondisi fasilitas masing-masing, lalu dan lakukan pemeriksaan sebelum memulai pekerjaan.

Daftar Pemeriksaan Pengelolaan Kebersihan untuk Pekerja (Contoh)			Bulan/Tanggal/Tahun
	Poin Daftar Periksa	Status	
1	Apakah anda dalam keadaan sehat dan tidak mengalami gejala seperti diare atau flu?	<input type="radio"/>	
2	Apakah tidak ada luka pada jari atau tangan? (Jika terdapat luka, jangan menyentuh makanan secara langsung).	<input type="radio"/>	
3	Apakah anda mengenakan pakaian kerja yang bersih, topi, masker, dan sepatu yang khusus digunakan untuk pekerjaan ini?	<input type="radio"/>	
4	Apakah pakaian kerja anda bebas dari kotoran/noda atau benda asing?	<input checked="" type="radio"/>	
5	Apakah anda sudah melepas cincin dan jam tangan?	<input type="radio"/>	
6	Apakah kuku anda sudah dipotong pendek?	<input type="radio"/>	
7	Apakah anda telah mencuci tangan dengan benar?	<input type="radio"/>	



3 Pengelolaan Kesehatan

Walaupun tampak sehat, seseorang bisa saja membawa bakteri penyebab keracunan makanan atau virus di dalam tubuh. Lakukan pemeriksaan tinja secara berkala dan pastikan untuk memeriksanya. (Shigella, Salmonella, EHEC, Norovirus, dll.) Hindari makan daging mentah dan tiram mentah.

4 Pendidikan Kebersihan

Penanggung jawab harus melakukan pendidikan kebersihan secara berkala untuk mencegah penurunan kesadaran kebersihan akibat kebiasaan pekerja, serta untuk meningkatkan kesadaran pekerja baru yang direkrut. Dengan adanya perubahan sebagian pada Undang-Undang Higiene Makanan, tanggung jawab pelaku usaha makanan menjadi lebih jelas. Usahakan untuk membuat dan menyimpan catatan mengenai informasi yang diperlukan terkait makanan yang diproduksi dan dijual.



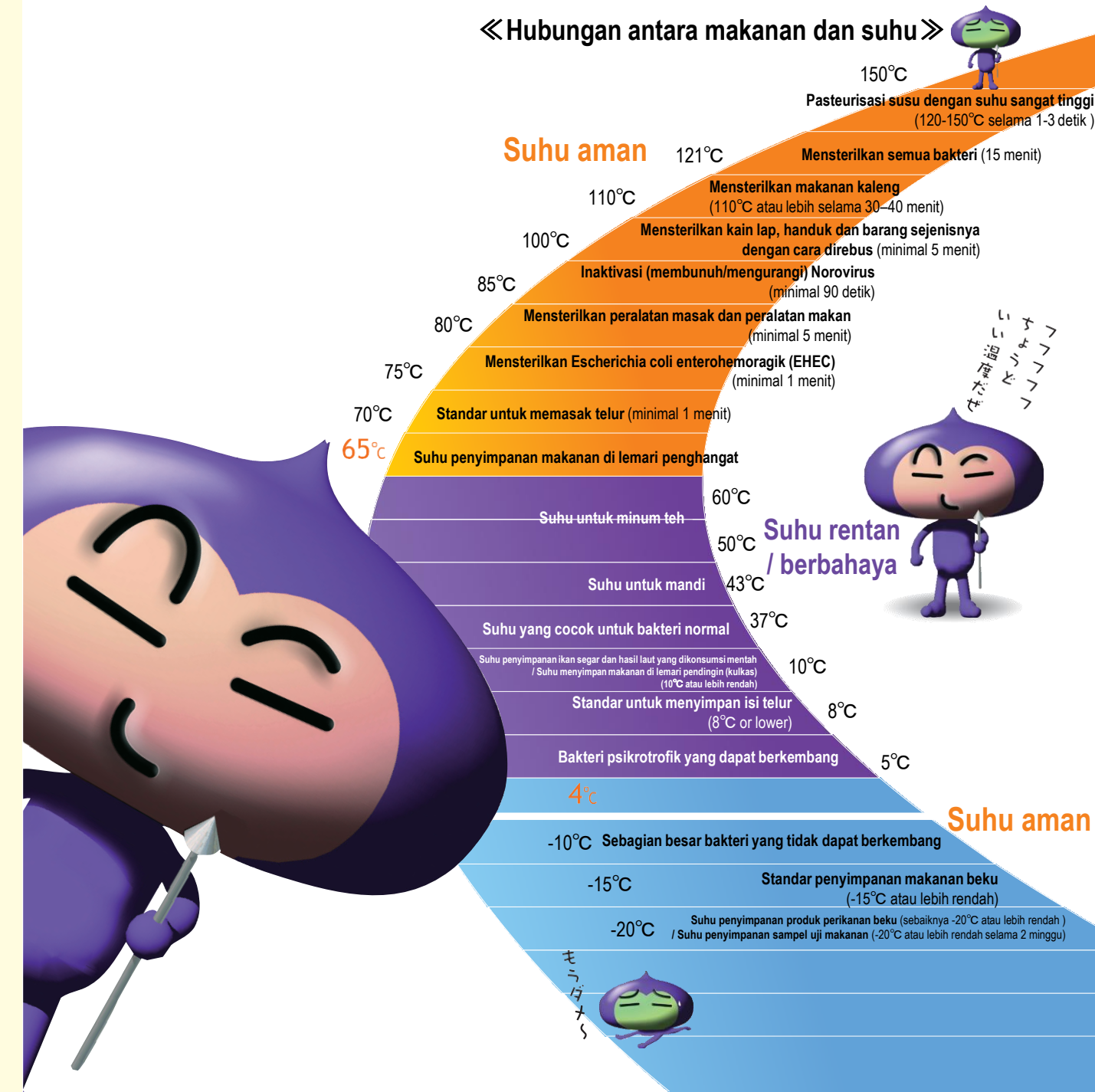
Departemen Kesehatan dan Medis Prefektur Osaka, Kantor Kebersihan Hidup, Divisi Promosi Keamanan Pangan



Cara mencegah keracunan makanan

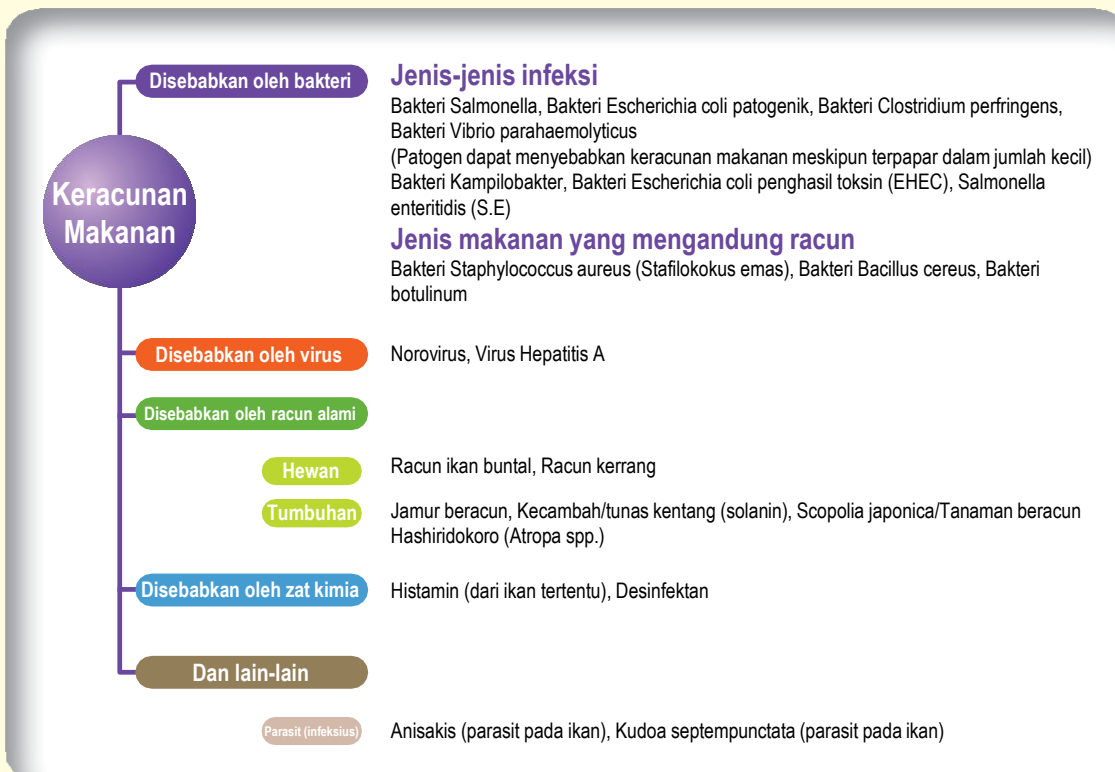
Buku Panduan Pelatihan Higiene Pangan

« Hubungan antara makanan dan suhu »



1 Jenis-jenis Keracunan Makanan

Jenis-jenis keracunan makanan umumnya dikategorikan berdasarkan agen penyebabnya.



Apakah anda tahu?

Penyebab keracunan makanan bisa tersembunyi di berbagai tempat seperti ini.



Ayam
Bakteri Kampilobakter
Bakteri Salmonella



Manusia
Bakteri Staphylococcus aureus (Stafilokokus emas)
Norovirus



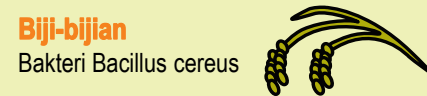
Sapi
Bakteri Escherichia coli penghasil toksin (EHEC)
Bakteri Salmonella
Bakteri Kampilobakter



Babi
Bakteri Salmonella
Bakteri Kampilobakter
Virus Hepatitis E



Telur ayam
Bakteri Salmonella

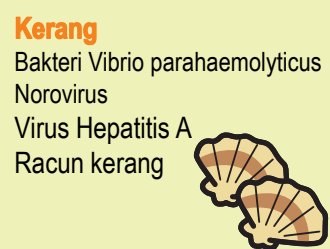


Biji-bijian
Bakteri Bacillus cereus



Makanan kemasan kedap udara
Bakteri botulinum

Ikan
Bakteri Vibrio parahaemolyticus
Virus Hepatitis A
Histamin (dari ikan tertentu)
Anisakis (parasit pada ikan)
Racun ikan buntal



Kerang
Bakteri Vibrio parahaemolyticus
Norovirus
Virus Hepatitis A
Racun kerang

2 Tiga Cara Mencegah Keracunan Makanan Akibat Bakteri

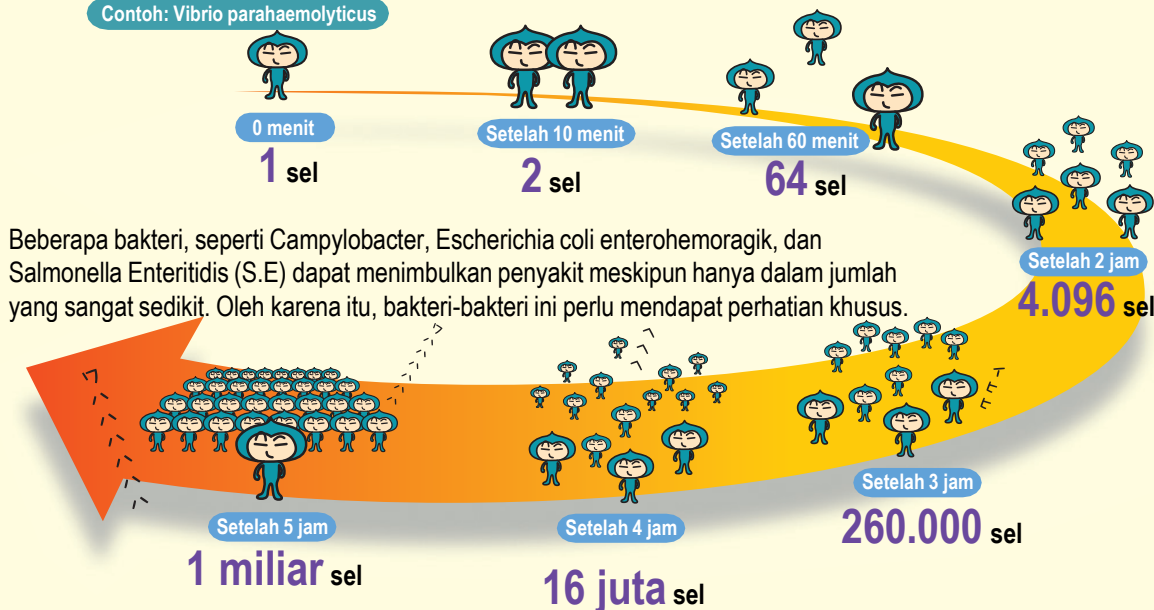
1 Usahakan agar bakteri tidak menempel

Perhatikan kebersihan dapur, peralatan masak, dan orang yang mengolah makanan.

2 Mencegah pertumbuhan bakteri

Jika suhu, kadar air, dan nutrisi berada dalam kondisi yang sesuai, bakteri dapat berkembang biak dengan sangat cepat, seperti berikut:

Contoh: *Vibrio parahaemolyticus*



Beberapa bakteri, seperti *Campylobacter*, *Escherichia coli* enterohemoragik, dan *Salmonella* Enteritidis (S.E) dapat menimbulkan penyakit meskipun hanya dalam jumlah yang sangat sedikit. Oleh karena itu, bakteri-bakteri ini perlu mendapat perhatian khusus.

1 Periksa label makanan (tanggal kedaluwarsa, cara penyimpanan dll.) sebelum membeli.



2 Simpan makanan sesuai suhu yang dianjurkan, gunakan kulkas atau freezer. Jika menggunakan penghangat makanan, pastikan suhu penyimpanan 65°C atau lebih tinggi.



3 Setelah dimasak, usahakan makanan segera dikonsumsi. Jika makanan sudah terlalu lama dibiarkan, sebaiknya dibuang.



3 Membunuh bakteri ► Memanaskan

Saat memanaskan, pastikan suhu mencapai 75°C selama minimal 1 menit hingga bagian tengah makanan. Perlu diperhatikan bahwa beberapa bakteri penyebab keracunan makanan, seperti *Staphylococcus aureus* dan *Bacillus cereus*, tetap dapat menimbulkan keracunan meskipun bakterinya mati setelah dimasak. Hal ini karena racun (toksin) yang dihasilkan tidak hancur oleh panas.

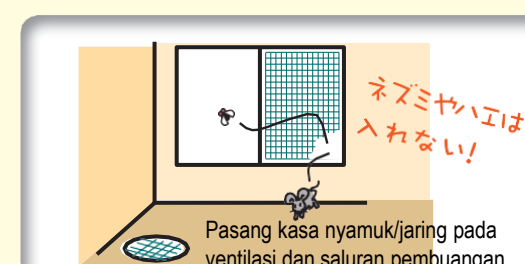
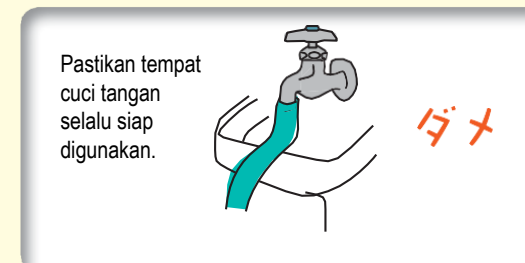
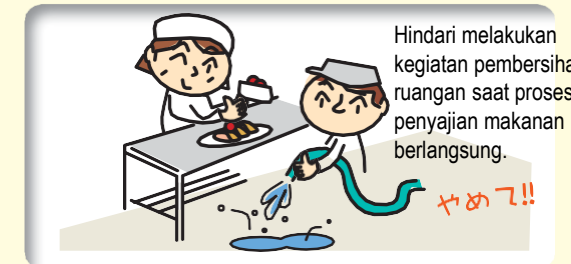
*Untuk membunuh Norovirus, makanan harus dipanaskan pada suhu 85–90°C selama minimal 90 detik.

Memasak (dengan pemanasan) 75°C selama minimal 1 menit



3 Kebersihan Dapur

- Pastikan ruangan berventilasi baik dan hindari kondisi panas serta lembap. Selain itu, pasang termometer dan jaga suhu ruangan tetap di bawah 25°C.
- Pastikan lantai memiliki saluran pembuangan air yang baik dan jaga agar tetap kering. Selain itu, sebisa mungkin terapkan sistem dapur kering (dry system).
- Untuk mencegah percikan air yang dapat mengkontaminasi makanan, hindari mencuci lantai saat sedang mengolah makanan.
- Lengkapi tempat cuci tangan dengan sabun dan cairan disinfektan, dan pastikan selalu siap digunakan.
- Simpan makanan secara higienis di tempat yang telah ditentukan. Selain itu, penyimpanan makanan sebaiknya dipasang pada ketinggian lebih dari 0,6 meter dari permukaan lantai.
- Simpan piring, peralatan masak, dan alat makan yang sudah dicuci serta didesinfeksi di lemari tertutup.
- Simpan barang pribadi, alat kebersihan, dan perlengkapan lain terpisah dari makanan untuk mencegah kontaminasi.
- Untuk mencegah masuknya lalat, tikus, kecoa, dan hama lainnya, pasang atau lakukan pemeriksaan serta perbaikan terhadap kasa nyamuk/jaring pada saluran pembuangan dan ventilasi.



そんなに弱ってしまふー!

