



## PENYAKIT AKIBAT KERACUNAN MAKANAN

Diare seringkali dikaitkan dengan kematian sejumlah 2 juta orang tiap tahunnya – kebanyakan anak-anak dan kebanyakan penyakit ini, termasuk penyakit karena keracunan makanan, disebabkan oleh makanan atau air yang terkontaminasi. Sebaliknya, mencuci tangan dengan efektif dapat mengurangi separuh penderita penyakit tersebut.

### Apakah yang dimaksud penyakit akibat keracunan makanan?

Keracunan makanan terjadi ketika bakteri atau patogen jenis tertentu yang membawa penyakit mengontaminasi makanan, dapat menyebabkan penyakit keracunan makanan yang sering disebut dengan “keracunan makanan”. Salmonella, Campylobacter, Listeria, dan Escherichia coli (E. coli) merupakan jenis bakteri yang kerap menyebabkan keracunan makanan. Sayangnya, beberapa bakteri penyebab keracunan makanan seperti Bacillus cereus menghasilkan racun yang tahan panas, sehingga bakteri ini tidak dapat dilenyapkan melalui proses pemasakan. Penyakit keracunan makanan dapat berujung serius atau bahkan fatal.

### Bagaimanakah bakteri penyebab keracunan makanan tumbuh?

Bakteri penyebab keracunan makanan hampir selalu dapat ditemukan di tiap makanan, dan dalam kondisi yang tepat, satu bakteri dapat berkembang menjadi lebih dari 2 juta bakteri hanya dalam kurun waktu 7 jam. Bakteri-bakteri tersebut berkembang biak dengan sangat cepat pada makanan yang mengandung banyak protein atau karbohidrat saat makanan berada pada suhu antara 5-60° Celsius, yang seringkali disebut sebagai “zona bahaya makanan”. Karena itu, kebanyakan penyakit keracunan makanan dilaporkan terjadi pada waktu mengolah makanan di musim panas.

### Makanan jenis apakah yang kemungkinan besar dihindari oleh bakteri?

Bakteri tumbuh subur dan berkembang biak pada beberapa jenis makanan dengan lebih mudah. Jenis makanan yang cenderung dihindari bakteri, antara lain: daging, unggas, produk olahan susu, telur, produk laut, nasi matang, buah potong.

Jenis makanan di atas cenderung dihindari oleh bakteri, namun jenis makanan lain juga berpotensi terkontaminasi atau kontaminasi silang jika perlakuan terhadap makanan tersebut kurang layak, selama proses pemasakan, penyimpanan, pendistribusian, maupun proses penyajian makanan siap santap.

### Siapakah yang berisiko terkena keracunan makanan?

Beberapa orang yang berisiko tinggi terkena penyakit keracunan makanan, diantaranya ialah ibu hamil, anak-anak, lanjut usia, serta orang-orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah.

Dari ladang ke piring, [pastikan makanan aman](#)

## Bagaimanakah terjadinya penyakit keracunan makanan?

Penyakit keracunan makanan terjadi dalam kurun waktu 1-3 hari sesudah mengkonsumsi makanan yang terkontaminasi. Hal ini seringkali terjadi di acara publik dimana orang-orang makan dari hidangan prasmanan dengan mengambil makanan mereka sendiri, bukan dilayani oleh satu pelayan saja.

Kondisi berikut ini juga dapat memicu terjadinya keracunan makanan:

- Tidak memasak makanan hingga matang (khususnya daging dan olahan daging lainnya);
- Tidak menyimpan bahan pangan yang perlu disimpan pada suhu di bawah 5 °Celsius dengan benar;
- Membiarkan makanan matang pada suhu ruang selama lebih dari 1 jam;
- Mengonsumsi makanan yang telah disentuh oleh seseorang yang sedang mengalami diare dan muntah-muntah; dan
- Kontaminasi silang, seperti meletakkan makanan matang di wadah yang sama dengan daging mentah.

## Apa sajakah gejala klinis dari keracunan makanan?

Keracunan makanan dapat menyebabkan kombinasi beberapa gejala seperti mual, muntah, dan diare berdarah atau tidak, terkadang disertai oleh gejala lainnya. Sesudah mengkonsumsi makanan yang terkontaminasi, nyeri perut, diare, dan muntah dapat berlangsung selama satu 1 atau 3 hari tergantung pada jenis patogen penyebab keracunan makanan, jenis racun, maupun tingkat kontaminasi yang terjadi.

## Apakah penyebab umum keracunan makanan dan faktor risiko dan gejala klinis yang mungkin menyertai?

Salmonella merupakan penyebab keracunan makanan yang paling umum, sedangkan daging, telur, dan ikan-ikanan merupakan bahan pangan yang seringkali terkontaminasi. Penyebab keracunan makanan lainnya dapat dibaca lengkap di Tabel 1.

## Apa sajakah yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya keracunan makanan?

Beberapa hal sederhana dapat dilakukan untuk meminimalkan potensi terjadinya keracunan makanan. Ikutilah petunjuk WHO mengenai 5 langkah menuju keamanan pangan dengan seksama, seperti berikut ini :

1. **Jagalah kebersihan**
2. **Pisahkan bahan pangan mentah dan matang**
3. **Masaklah hingga matang**
4. **Simpanlah makanan pada suhu yang aman**
5. **Gunakan air bersih dan bahan pangan yang masih segar**

**Tabel 1: Beberapa jenis pathogen penyebab keracunan makanan**

Penyakit keracunan makanan	Bakteri penyebab	Sumber terjadinya kontaminasi	Masa inkubasi	Gejala klinis	Tindakan pencegahan
Salmonellosis (non-typhoidal)	Spesies Salmonella (lebih dari 2.500 jenis)	Telur mentah atau setengah matang, daging dan unggas setengah matang, buah dan sayuran mentah yang terkontaminasi (seperti kecambah dan melon), susu yang tidak dipasteurisasi serta produk olahan susu lainnya seperti mentega dan keju	6 – 72 jam (biasanya 12–36 jam)	Diare (seringkali disertai darah), kram, nyeri perut, serta demam yang muncul 2 – 5 hari setelah mengkonsumsi makanan yang terkontaminasi	Masak hingga matang makanan seperti telur, unggas, dan daging cincang; cucilah buah dan sayuran mentah sebelum dikupas, dipotong, atau dimakan langsung; hindari mengkonsumsi produk olahan susu yang belum dipasteurisasi serta makanan mentah; bersihkan permukaan dapur dan hindari terjadinya kontaminasi silang dengan tidak menggunakan wadah yang sama untuk menyimpan makanan mentah dan matang.
Sindrom Haemolytic uraemic	E. coli O157:H7; Enterohaemorrhagic E. coli (EHEC)	Mengkonsumsi daging cincang mentah atau setengah matang atau minum minuman atau produk susu lainnya yang tidak dipasteurisasi	3 hingga 8 hari, namun biasanya 3–4 hari	Diare akut (seringkali disertai darah), kram perut, dan muntah; biasanya jarang disertai demam	EHEC sensitif terhadap panas, jadi masalah daging sampai matang; hindari produk susu yang tidak dipasteurisasi, jus; jaga kebersihan tempat memasak dan mencegah kontaminasi silang
Shigellosis	<i>Shigella dysenteriae</i>	Kebanyakan kejadian luar biasa akibat dari makanan khususnya salad, makanan yang disiapkan dan dimasak oleh pemasak dengan tingkat kebersihan perorangan rendah	1–2 hari	Diare (encer atau disertai darah), demam, kram perut	Cucilah tangan dengan air hangat dan sabun sebelum memasak dan sesudah dari kamar mandi, mengganti popok, atau berhubungan dengan orang yang terinfeksi
Campylobacteriosis	<i>Campylobacter jejuni</i>	Unggas atau daging lainnya yang mentah dan setengah matang, produk susu yang belum dipasteurisasi, air yang tidak sehat atau bahan yang terkontaminasi	2–5 hari	Diare (seringkali disertai darah), nyeri perut, demam, sakit kepala, mual, dan/atau muntah	Masalah makanan sampai matang karena spesies <i>Campylobacter</i> dapat dibunuh melalui panas; hindari kontaminasi silang dengan menggunakan talenan berbeda untuk memotong makanan mentah dan matang; jangan minum susu mentah; dan sering mencuci tangan

Dari ladang ke piring, **pastikan makanan aman**

Penyakit keracunan makanan	Bakteri penyebab	Sumber terjadinya kontaminasi	Masa inkubasi	Gejala klinis	Tindakan pencegahan
Staphylococcal food poisoning	<i>Staphylococcus aureus</i>	Salad daging ham, ikan tuna, telur, ayam, kentang, dan makaroni; roti lapis; susu atau keju yang terkontaminasi; olahan roti seperti pai krim	2–8 jam	Mual, muntah, kram perut, dan diare; terkadang disertai sakit kepala dan demam	Cucilah tangan dengan air dan sabun; jangan menyiapkan atau menyajikan makanan jika ada luka atau infeksi kulit pada tangan atau pergelangan; pastikan makanan berada di luar zona bahaya dengan mendinginkan sesegera mungkin.
Keracunan makanan clostridial, sindrom pigbel	<i>Clostridium perfringens</i>	Daging, olahan daging serta saus yang terbuat dari kaldu (gravy) seringkali disebut bakteri dapur karena banyak kejadian luar biasa terjadi karena sisa makanan tertinggal lama pada tempat pengolah atau suhu ruang	6–24 jam	Mual, kram perut yang intens, dan diare; demam dan muntah juga merupakan gejala yang tidak umum pada keracunan makanan oleh <i>Clostridium perfringens</i> toxins	Pastikan makanan panas tetap panas dan makanan dingin tetap dingin. Ketika makanan telah dimasak, pastikan agar tetap panas, dengan suhu internal pada 60° C atau lebih; panaskan kembali makanan yang telah dimasak hingga mencapai suhu 74° C; buang semua makanan yang mudah busuk, yang telah lebih dari 2 jam
Listeriosis	<i>Listeria monocytogenes</i>	Makanan siap santap yang didinginkan seperti sosis, susu yang belum dipasteurisasi, serta produk susu lainnya seperti susu dan keju, daging mentah atau yang dimasak setengah matang, unggas, dan ikan-ikanan	3-21 hari (bahkan hingga 70 hari, pada kasus tertentu yang jarang terjadi)	Demam, nyeri otot, terkadang gejala gastrointestinal seperti mual atau diare; gejala seperti sakit kepala, leher kaku, linglung, hilang keseimbangan, hingga gemetar	Masaklah semua bahan pangan hingga matang, panaskan makanan yang telah dimasak pada suhu 74° celsius, pisahkan daging mentah dari makanan yang telah dimasak atau makanan siap santap, jagalah kebersihan kulkas dan area dapur
Botulism	<i>Clostridium botulinum</i> (jenis A, B, E, dan kemungkinan kecil F)	Makanan kaleng produk rumah tangga dengan kandungan asam yang rendah, makanan kaleng komersial yang dikemas dengan kurang layak, ikan yang dikemas kalengan atau yang di-fermentasikan.	12–36 jam	Lelah, lesu, dan vertigo, biasanya diikuti dengan pandangan kabur, mulut kering, mata sayu, hingga kesulitan menelan dan berbicara (tidak ada demam ataupun hilang kesadaran).	Jangan mengonsumsi makanan kaleng yang terlihat rusak atau berbau tidak sedap, bocor, berlubang, berkarat, atau penyok.

Dari ladang ke piring, [pastikan makanan aman](#)