

# Penyakit Bawaan Makanan Foodborne Disease

## Penyakit bawaan makanan itu apa?

Penyakit bawaan makanan atau keracunan makanan terjangkit kalau makan atau minum bahan tercemar. Hal ini sering dan ada sekitar 5,4 juta kejadian tiap tahun di Australia.

Ada 3 tertuduh utama yang bisa menyebabkan sakit dari makanan: kuman, virus dan racun dalam makanan baik yang alamiah maupun dicampurkan.

Makanan apa pun dapat meracuni, apakah ini diolah atau disiapkan di rumah, sekolah, supermarket setempat, toko makanan bungkus atau rumah makan. Bahaya keracunan berkurang bila makanan disimpan dan disiapkan semestinya.

## Apa saja sebab dan gejala penyakit bawaan makanan ini?

Ada berbagai penyakit dengan banyak gejala berlainan yang bisa timbul karena makan makanan tercemar.

Penyebab umumnya adalah:

- kuman, misalnya Salmonella, Campylobacter dan Listeria,
- virus, misalnya Norovirus dan Hepatitis A,
- racun, misalnya racun yang dibuat oleh kuman seperti Staphylococcus aureus atau Bacillus cereus, dan Ciguatoxin.

Gejalanya tak tentu - tergantung dari penyebabnya dan bisa termasuk menceceret, muntah, mual, sakit perut dan demam. Gejala lainnya mungkin sakit kepala, sakit kuning atau baal. Berkembangnya gejala ini bisa berjam-jam, berhari-hari atau lebih lama lagi dan biasanya berlangsung beberapa hari atau ada kalanya lebih lama.

## Siapa yang bisa terkena?

Siapa pun bisa terkena penyakit bawaan makanan, tetapi ada orang yang lebih rentan terkena sakit parah, yakni:

- anak kecil,
- orang lansia,
- orang yang sistem ketahanannya tertekan,
- wanita hamil.

## Pengobatannya?

Banyak orang mendapat gejala ringan lalu cepat sembuh. Orang yang menceceret dan muntah sebaiknya tidak masuk kerja atau sekolah dulu dan minum banyak. Orang yang bisa kehabisan cairan tubuh misalnya anak kecil dan orang lansia patut ke dokter lebih dini. Biasanya tidak diperlukan antibiotika kecuali jika rumit.

## Cara pencegahannya?

### Kebersihan

Sesudah ke WC, mengganti popok, sebelum makan atau menyiapkan makanan, cucilah tangan dengan teliti memakai sabun dan kucuran air setidaknya 15 detik, lalu keringkanlah dengan handuk bersih. Orang yang mendapat gejala penyakit ini tidak patut menyiapkan makanan bagi orang lain.

### Pemantauan suhu

Menyimpan makanan pada suhu yang keliru bisa berakibat membiaknya kuman yang menyebabkan racun makanan, yang tumbuh di antara suhu 5° C dan 60° C. Untuk berjaga-jaga:

- suhu lemari es jangan lebih tinggi dari 5° C dan ada aliran udara di seputar makanannya agar pembagian suhunya merata,
- makanan panas patut disimpan di atas suhu 60° C,
- makanan yang harus dipanaskan lagi ya cepat-cepat dipanaskan sampai semua bagiannya mencapai suhu 75° C,
- makanan beku sebaiknya dicairkan di dalam lemari es atau microwave, sebab makin lama makanan mentah dibiarkan pada suhu ruangan, makin cepat pulalah kuman berbiak dan racun bisa terbentuk,
- agar kuman di dalamnya mampus, makanan harus dimasak matang benar.

### Cara Menyimpan

Daging, ikan, unggas dan sayur yang mentah bisa mengandung banyak kuman, dan juga mencemari makanan yang sudah siap jika tidak disimpan atau ditangani dengan cermat. Untuk berjaga-jaga:

- makanan mentah patut disimpan tertutup atau dalam tempat bertutup di bawah makanan lain yang sudah siap agar bagian makanan atau cairan daging tidak menumpahi atau menetesinya,
- makanan sebaiknya ditutupi sebelum disimpan di dalam lemari es bawah maupun atas atau di lemari agar terhindar dari pencemaran,
- tangan harus segera dicuci sesudah menangani makanan mentah dan sebelum menangani makanan yang sudah matang atau siap,
- patut menggunakan talenan, sendok garpu dan piring lain untuk makanan mentah dan yang sudah siap, dan jika talenan mesti dipakai lagi basuhlah dulu baik-baik dengan air panas bersabun,
- teliti mencuci sayur mentah sebelum menyiapkannya untuk dimakan,
- bahan makanan harus disimpan baik-baik, jauh dari bahan beracun, semprot serangga, bahan pembersih dll,
- tidak memakai serbet pengering piring untuk menyeka tangan atau meja, lagipula serbetnya harus sering dicuci dan dikeringkan,
- serbet harus sering disucihamakan dan diganti.

Kalau meragukan mutu atau keamanan suatu makanan tertentu, omongan lama berlaku, "Kalau ragu-ragu, jangan!"

## Informasi lebih lanjut – Unit Kesehatan Umum di NSW



**1300 066 055**

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)