

## **Penyuluhan Hygiene Sanitasi Makanan dan Pengolahan Makanan yang Sehat dan Tepat di Desa Handil Bakti Kecamatan Palaran Kota Samarinda**

**Vivi Filia Elvira<sup>\*1</sup>, Sitti Badrah<sup>2</sup>, Jessica Melfin Kaat<sup>3</sup>, Silaban, Vandy Rejamulia<sup>4</sup>, Ismy Yusti Kharimah<sup>5</sup>, Gavrila Meil Sombolinggi<sup>6</sup>, Aura Balqis Sabila<sup>7</sup>, Shinta Maulidya Baharuddin<sup>8</sup>, Ella Hayyu Nurul 'Aini Putri<sup>9</sup>, Deva Anggraeni Sabdah<sup>10</sup>, Tiara Aleyda Az-Zachra<sup>11</sup>**

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman,  
Jl. Kesehatan Kampus Gunung Kelua Samarinda

\*E-mail: [vivifiliaelvira@fkm.unmul.ac.id](mailto:vivifiliaelvira@fkm.unmul.ac.id)

### **Abstrak**

Hygiene dan sanitasi makanan merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit melalui makanan. Upaya ini mampu menurunkan risiko terjadinya kontaminasi bakteri dari peralatan makanan. Pengolahan makanan yang baik dan benar termasuk dalam enam (6) prinsip hygiene sanitasi makanan. Menurut hasil analisis pertanyaan kesehatan wawancara dan kuesioner warga yang tinggal di Desa Handil Bakti (RT 02 dan RT 04) di Kecamatan Palaran Kota Samarinda, 62% makanan diolah dengan cara yang tidak tepat, seperti mencuci sayuran Setelah direbus, dipotong menjadi kubus dan tambahkan garam. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman warga RT 02 dan RT 04 tentang enam prinsip hygiene sanitasi makanan, pengolahan sayur yang sehat dan benar, serta cara menambahkan garam saat memasak, terutama ibu rumah tangga dengan metode penyuluhan yang tersusun dengan berbagai macam rangkaian kegiatan. Kegiatan ini dimulai dari penyampaian materi penyampaian materi mengenai enam prinsip sanitasi makanan, pengolahan sayur yang sehat, dan pemberian garam saat memasak. Setelah itu dilanjutkan dengan diskusi bersama peserta. Dari kegiatan tersebut, hasil yang didapat adalah meningkatnya pengetahuan para peserta melalui tanya jawab dan diskusi bersama. Terlihat dari pantauan sesi tanya jawab, ibu-ibu sangat antusias mengikuti acara tersebut. Kegiatan ini memungkinkan ibu rumah tangga untuk memahami cara menangani makanan dan sayuran dengan benar.

**Kata Kunci:** Makanan, Sehat, Higiene, Penyuluhan

### **Abstract**

Food hygiene and sanitation is one of the efforts to prevent disease through food. This effort is able to reduce the risk of bacterial contamination from food utensils. Good and correct food processing is included in the six (6) principles of food sanitation hygiene. According to the results of the analysis of health questions, interviews and questionnaires for residents living in Handil Bakti Village (RT 02 and RT 04) in Palaran District, Samarinda City, 62% of food is processed in an inappropriate way, such as washing vegetables. After boiling, cut into cubes and add salt. The purpose of this activity is to increase the understanding of the residents of RT 02 and RT 04 about the six principles of food sanitation hygiene, healthy and correct vegetable processing, and how to add salt when cooking, especially housewives with counseling methods arranged in various series of activities. This activity started with the delivery of material on the six principles of food sanitation, healthy vegetable processing, and giving salt when cooking. After that, it was followed by a discussion with the participants. From these activities, the results obtained were an increase in the knowledge of the participants through questions and answers and joint discussions. Seen from observing the question and answer session, the mothers were very enthusiastic about participating in the event. This activity allows housewives to understand how to properly handle food and vegetables.

**Keywords:** Food, Health, Hygiene, Counseling

### **Pendahuluan**

Keamanan pangan adalah kondisi dan tindakan yang diperlukan untuk mencegah masuknya pangan potensi cemaran biologis, kimia, dan lainnya yang dapat membahayakan kesehatan. Dalam proses pengolahan pangan perlu adanya jaminan keamanan pangan. Makanan yang tidak aman dapat menyebabkan penyakit yang disebut keracunan makanan atau disebut juga sebagai penyakit akibat makanan yang mengandung atau terkontaminasi senyawa beracun atau organisme patogen (Annas, Andriyani, Fauziah, Ernyasih, & Lusida, 2020).

Makanan merupakan bagian penting yang berpengaruh bagi kesehatan manusia. Mengonsumsi makanan yang sehat dengan pengolahan yang tepat akan memberikan efek yang positif bagi tubuh, seperti terhindar dari berbagai permasalahan kesehatan bagi tubuh. Berdasarkan hasil analisis permasalahan kesehatan melalui wawancara dan kuisisioner pada warga yang tinggal di Kelurahan Handil Bakti Kecamatan Palaran Kota Samarinda RT 02 dan RT 04 sebesar 62% masyarakat mengolah

makanan dengan cara yang kurang tepat, seperti mencuci sayuran setelah dipotong dan memberi garam pada saat makanan dalam proses pemasakan.

Sesuai yang tertulis dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1096/MENKES/PER/VI/2011 tentang Higiene Sanitasi Jasaboga pada Bab III Cara Pengolahan Makanan Yang Baik, terdapat enam prinsip Higiene Sanitasi Makanan. Keenam prinsip tersebut terdiri atas pemilihan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan makanan, penyimpanan makanan jadi/masak, pengangkutan makanan, dan penyajian makanan. Makanan yang diolah dengan tepat dan benar dapat menghasilkan makanan sehat dengan kandungan gizi yang tetap terjaga untuk diserap oleh tubuh, makanan bergizi dan sehat tersebut merupakan salah satu kebutuhan utama manusia yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta berperan penting dalam mengoptimalkan kesehatan tubuh (Priatiningsih, 2018).

Pengolahan makanan seperti cara mencuci sayuran merupakan hal yang sangat perlu untuk diperhatikan sebelum sayuran tersebut diolah dan dikonsumsi. Pengolahan sayur dengan cara Memotong sayur-sayuran sebelum mencucinya, akan membuat vitamin yang terkandung di dalamnya berkurang atau bahkan hilang karena ikut larut dalam air. Selain itu, memotong sayur sebelum mencucinya bisa membuat kuman atau bakteri masuk ke serat-serat sayuran. Jadi kebiasaan memotong sayuran dan buah sebelum dicuci bisa diubah dengan mencuci terlebih dahulu sebelum memotong untuk menjaga nutrisi yang terkandung dalam sayuran (Iqbal, 2019).

Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang perlunya higiene dan sanitasi dalam pengolahan makanan kepada seluruh warga masyarakat terutama Ibu Rumah Tangga RT 02 dan RT 04 sehingga terjadi perubahan pada proses pengolahan makanan di tingkat rumah tangga. Sedangkan manfaat penyuluhan ini ialah menambah pengetahuan Ibu Rumah Tangga RT 02 dan RT 04 mengenai praktik pengolahan makanan khususnya pemilihan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan makanan, penyimpanan makanan jadi/masak, pengangkutan makanan dan penyajian makanan khususnya mengenai higiene dan sanitasi.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka program Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman yang dimulai dari tanggal 16 Juli sampai dengan 1 Agustus 2022. Adapun lokasi pelaksanaan kegiatan ini adalah di RT 02 dan 04 Kelurahan Handil Bakti Kecamatan Palaran Kota Samarinda.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kepada warga masyarakat RT 02 dan RT 04 khususnya ibu-ibu rumah tangga mengenai enam prinsip *hygiene* sanitasi makanan, pengolahan sayur yang sehat dan tepat kemudian cara pemberian garam saat memasak. Adapun rangkaian kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan meliputi identifikasi serta analisis masalah, penentuan prioritas masalah, penetapan alternatif pemecahan masalah, persiapan tim dan rencana kegiatan, tahapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan pengolahan makanan yang sehat dan tepat yang terdiri dari registrasi, pembukaan oleh MC, penyampaian materi cara pengolahan makanan yang sehat dan tepat, diskusi tanya jawab, penutupan dan sesi dokumentasi. Lalu tahap evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan dengan cara memberi pertanyaan kepada warga RT 02 dan RT 04 yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilakukan sebagai alat ukur keberhasilan warga RT 02 dan RT 04 yang hadir dalam menerima materi dan informasi mengenai materi yang telah disampaikan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Penyuluhan pengolahan makanan dan sayur yang sehat dan tepat merupakan program dengan tujuan memberikan pemahaman kepada warga masyarakat RT 02 dan RT 04 Kelurahan Handil Bakati, Kecamatan Palaran, Kota Samarinda mengenai enam prinsip *hygiene* sanitasi makanan, pengolahan sayur yang sehat, dan pemberian garam saat memasak.

Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan pada hari Minggu, 24 Juli 2022 di teras rumah Ketua RT 02 pada pukul 10:00 - 12.00 WITA. Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan karakteristik peserta

berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 15 orang perempuan dan 1 orang laki-laki dengan rentang usia 19-55 tahun serta riwayat tingkat pendidikan yang bervariasi dari SD hingga SMA. sebagian besar peserta yang hadir dalam kegiatan merupakan ibu rumah tangga.

Bentuk kegiatan ini dimulai dengan penyampaian materi mengenai enam prinsip *hygiene* sanitasi makanan, pengolahan sayur yang sehat, dan pemberian garam saat memasak. Lalu, dilanjutkan dengan kegiatan interaktif berupa sesi tanya jawab dan diskusi aktif bersama peserta sebagai bentuk komunikasi dua arah.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Penyuluhan Pengolahan Makanan yang Sehat dan Tepat



**Gambar 2.** Penyampaian Materi dalam Penyuluhan Pengolahan Makanan yang Sehat dan Tepat



**Gambar 3.** Diskusi dengan Warga Peserta Penyuluhan Pengolahan Makanan yang Sehat dan Tepat

Pada penyuluhan ini didapatkan hasil berupa peningkatan pengetahuan peserta terkait Pengolahan Makanan yang Sehat dan Tepat yang didapatkan dari *review* materi dengan wawancara dan tanya jawab terhadap peserta penyuluhan.

**Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan untuk memenuhi tugas Tridharma perguruan tinggi. Hasil kegiatan sosialisasi Pengolahan Makanan dan Sayur yang Sehat dan Tepat dapat disimpulkan dari pengamatan pada sesi tanya jawab, ibu-ibu sangat antusias dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dapat membuat ibu-ibu rumah tangga memahami bagaimana cara pengolahan makanan dan sayur yang tepat.

**Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih disampaikan pada pihak Kelurahan Handil Bakti terutama kepada ketua RT 02 dan RT 04 yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan serta membantu menyediakan fasilitas penunjang terlaksananya kegiatan, kemudian kepada warga khususnya ibu-ibu rumah tangga yang telah berperan aktif menjadi peserta pada kegiatan penyuluhan. Selain itu, disampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

**Daftar Pustaka**

- Annas, H. N., Andriyani, Fauziah, M., Ernyasih, & Lusida, N. (2020). Gambaran Penerapan Higiene dan Sanitasi Pengolahan Makanan di Rumah Makan Padang "X" Pamulang Tangerang Selatan. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 49-58.
- Fauziah, R., & Suparmi. (2022). PENERAPAN HYGIENE SANITASI PENGELOLAAN MAKANAN DAN PENGETAHUAN PENJAMAH MAKANAN. *Jambura Health and Sport Journal*, 11-18.
- Iqbal, M. (2019). Perbandingan Jumlah Bilangan Kuman Pada Sayur Lalapan dengan Perlakuan Pencucian yang Berbeda. *Karya Tulis Ilmiah: Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan*.
- Niska, D. Y. (2018). Sistem Pendukung Keputusan untuk Menentukan Menu Makanan Sehat dengan Metode Simple Additive Weighting. *Jurnal Teknik dan Informatika*, 5.
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. (2011). *HIGIENE SANITASI JASABOGA*. Jakarta: Indonesia.
- Priatiningsih, E. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Pengelolaan Makanan Sehat Keluarga Pada Anggota Lembaga Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga. *Jurnal Keluarga*, 101-108.