

PERSONAL HYGIENE :

UNTUK MENJAMIN KEAMANAN PANGAN



Gambar : [Healthline](#)

Bidang Keamanan dan Mutu Hasil Perikanan
Himpunan Mahasiswa Perikanan (HIMIKAN)
Universitas Padjadjaran
September, 2021

BAHAYA yang ditemukan pada produk pangan dapat disebabkan oleh banyak hal. Salah satunya adalah manusia. Manusia merupakan vektor dan reservoir mikroorganisme, dan karenanya kontak

langsung manusia dengan produk pangan dapat menjadi sumber kontaminasi mikroba [1]. Pada tubuh manusia, ditemukan banyak sekali mikroorganisme sumber kontaminasi baik pada bagian permukaan (kulit, rambut, mulut, hidung, telinga, dsb.) maupun bagian dalam (organ pencernaan, dll). Dikutip dari CNN Indonesia, Husein Hasby, seorang ahli kesehatan masyarakat, menyatakan bahwa bakteri yang ditemukan pada setiap 1 cm kulit

tangan manusia adalah kurang lebih sebanyak 1.500 bakteri, dengan sumber terbanyak berada pada lipatan dan sela-sela kuku [2]. Sedangkan secara keseluruhan, kulit manusia dewasa yang seluas 1,8 meter persegi mengandung sekitar 1,5 triliun mikroba. Sebagian dari mikroba-mikroba tersebut merupakan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit (bakteri patogen). Oleh karena itu sangat penting bagi para pelaku usaha di industri pangan untuk menerapkan personal hygiene bagi seluruh personel UPI untuk menghindari bahaya kontaminasi mikroba.

APA ITU PERSONAL HYGIENE?

Hygiene biasanya mengacu pada kebersihan, khususnya pada sebuah praktik untuk menghilangkan atau mengurangi agen infeksi berbahaya [3]. Hygiene juga dapat diartikan sebagai sebuah disiplin ilmu yang bertujuan untuk mempelajari bagaimana hidup sehat dan mencapai sebuah kondisi aman yang terbebas dari bahaya (*hazard*) [4]. Di sisi lain, personal hygiene adalah suatu usaha untuk memelihara kesehatan diri seseorang yang bertujuan untuk mencegah terjangkitnya penyakit serta untuk memperbaiki status kesehatannya. Menerapkan personal hygiene pada personel industri pengolahan produk perikanan bertujuan untuk menghindari kontaminasi mikroba dari manusia pada produk olahan. Menerapkan personal hygiene juga merupakan salah satu bentuk penerapan kunci *Sanitation Standard Operating Procedure* (SSOP). Adapun upaya

menerapkan personal hygiene adalah sebagai berikut :

MENCUCI TANGAN

Tangan yang tampak bersih belum tentu bebas dari mikroorganisme berbahaya. Kebersihan tangan sangat penting diperhatikan ketika seseorang hendak menangani produk pangan, karena tangan merupakan bagian tubuh yang paling banyak bersentuhan dengan benda lain yang mungkin mengandung mikroorganisme penyebab penyakit. Tangan harus dicuci dengan benar saat akan melakukan pekerjaan, setelah memegang uang, sebelum dan setelah memegang daging mentah, setelah bersin atau menyentuh wajah, setelah dari toilet, setelah memegang bahan kimia, setelah membuang sampah, setelah membersihkan peralatan, dan setelah memegang pakaian [6]. Adapun prosedur mencuci tangan yang baik terbagi menjadi enam tahap, yaitu sebagai berikut [7]:

1. Membasahi tangan, tangan dibasahi dengan air mengalir kemudian dibersihkan kotoran-kotoran yang tampak;
2. Menggunakan sabun, menggunakan sabun cair secukupnya dan hindari menggunakan sabun batang;
3. Menggosok, menggosokkan sabun ke seluruh bagian tangan secara seksama minimal sekitar 20 detik;
4. Membilas, membilas sisa busa dan sabun menggunakan air mengalir

5. Mematikan air, kran dimatikan dengan menggunakan tissue atau bagian siku untuk menghindari kontaminasi;
6. Mengeringkan, memastikan tangan kering dengan mengelapnya menggunakan handuk atau tisu bersih, hal tersebut karena tangan yang basah lebih mudah mengandung kuman.

MENJAGA KESEHATAN

Personnel yang sedang sakit tidak boleh menangani atau melakukan kegiatan produksi, terutama bila sedang mengalami demam tifoid, kolera, hepatitis, tuberkulosis, dan gastroenteritis. Personnel yang menderita penyakit tersebut memiliki resiko yang sangat besar untuk mengkontaminasi produk pangan. Selain sakit, personnel juga harus berhenti untuk menangani dan melakukan kegiatan produksi bila mengalami luka, terutama pada bagian tubuh yang bersentuhan langsung dengan produk perikanan. Bila ingin tetap melanjutkan pekerjaan, pastikan luka tertutup oleh perban atau pembalut lain yang berkualitas dan kedap air serta diganti secara rutin.

PAKAIAN

Pakaian yang dikenakan saat menangani produk pangan pun sangat penting untuk diperhatikan dalam upaya pencegahan kontaminasi silang. Pakaian yang digunakan saat mengolah produk perikanan sebaiknya merupakan pakaian yang berbeda dengan yang digunakan saat perjalanan serta sudah dicuci dengan benar sebelumnya, serta harus

dipastikan pakaian diletakkan pada tempat yang kering, bersih, dan jauh dari sumber-sumber yang memungkinkan terjadinya kontaminasi mikroorganisme berbahaya. Ketika menangani produk pangan, personnel idealnya mengenakan pakaian pelindung seperti apron, sarung tangan, hair net dan beard net (untuk pria berjanggut), penutup hidung dan mulut, serta sepatu dapur/boots dapur [5]. Pakaian pelindung ini sebaiknya berwarna terang, nyaman digunakan, tidak memiliki kantung, dan bersifat sekali pakai. Bila pelindung yang digunakan tidak bersifat sekali pakai, maka pelindung tersebut harus langsung dibersihkan setelah pemakaian, sehingga ketika akan digunakan bebas dari mikroorganisme. Bagi personel yang berambut panjang, rambut harus selalu dipastikan terikat ke belakang, untuk mencegah rambut terjatuh atau menyentuh makanan. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah perhiasan. Personnel yang akan menangani makanan tidak boleh mengenakan perhiasan.

PERILAKU

Tanpa disadari perilaku di tempat kerja juga dapat meningkatkan resiko terjadinya kontaminasi silang. Oleh karena itu, saat berada di tempat kerja usahakan untuk tidak menyentuh benda-benda lain ketika sedang menangani produk pangan. Ketika bersin dan batuk usahakan untuk menutup bagian mulut dan hidung serta mencuci tangan dengan benar setelahnya. Tidak menyentuh wajah, rambut, atau pakaian selama proses produksi. Tidak mencicipi makanan dengan jari dan bila

mencicipi dengan alat, maka alat tidak boleh menyentuh makanan lagi. Tidak merokok di dekat/dalam tempat pengolahan, dan pastikan mencuci tangan, wajah, serta mulut setelahnya. Tidak mengobrol/berbicara selama menangani produk pangan. Tidak mengenakan riasan. Mengelap keringat dari wajah menggunakan kain atau tissue dan mencuci tangan setelahnya. Tidak makan dan minum atau mengunyah permen karet ketika menangani makanan. Selalu mengganti pakaian pelindung setelah berpindah tempat/ruangan.

FAKTOR PENUNJANG

Faktor keberhasilan penerapan personal hygiene pada personel industri pengolahan perikanan tidak terbatas pada kesadaran diri masing-masing personel, tetapi terdapat faktor penunjang lain. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Pendidikan; wawasan yang dimiliki personel industri pengolahan produk perikanan mengenai manfaat, pentingnya, serta cara-cara menerapkan personal hygiene sangat mempengaruhi keberhasilan penerapan personal hygiene. Wawasan ini dapat dimiliki oleh masing-masing personel melalui pendidikan semasa sekolah, didikan orang tua/keluarga, serta melalui pelatihan.
2. Kebiasaan; tidak bisa dipungkiri bahwa kebiasaan sangat mempengaruhi keberhasilan penerapan *personal hygiene*. Terkadang ada orang-orang yang telah memiliki wawasan mengenai *personal*

hygiene, tetapi di sisi lain, orang tersebut memiliki kebiasaan yang abai terhadap *personal hygiene* itu sendiri. Maka dari itu sangat penting untuk membangun kebiasaan dalam menerapkan *personal hygiene* pada masing-masing personel.

3. Fasilitas UPI; keberadaan fasilitas penunjang hygiene dan sanitasi pada unit pengolahan ikan juga sangat penting sebagai faktor penunjang keberhasilan penerapan *personal hygiene*. Setiap UPI harus dapat memenuhi fasilitas mencuci tangan, jamban, pakaian pelindung, serta alat kebersihan lainnya sesuai dengan kebutuhan personel.
4. Pengawasan; selain fasilitas hygiene dan sanitasi pada unit pengolahan ikan, pengawasan penerapan *personal hygiene* personel juga penting untuk dilakukan selama proses produksi demi mencegah terjadinya bahaya kontaminasi silang.

KESIMPULAN

Personal hygiene sangat penting untuk diterapkan pada industri pengolahan produk perikanan demi mencegah terjadinya bahaya kontaminasi silang dari manusia ke produk perikanan. Penerapan personal hygiene personel unit pengolahan ikan wajib diterapkan dengan memastikan bahwa setiap personel telah memiliki wawasan mengenai personal hygiene, dapat menerapkan personal hygiene dengan benar, tersedianya fasilitas hygiene dan sanitasi di unit pengolahan ikan yang mumpuni serta pengawasan yang baik

SUMBER :

- [1] Margas, E., & Holah, J. T. (2014). *Personal hygiene in the food industry. Hygiene in Food Processing*. Woodhead Publishing Limited. Sawston. 408–440. doi:10.1533/9780857098634.3.408
- [2] 2020. [Artikel CNN Indonesia](#)
- [3] JUMAA, P. A. (2005), Review: Hand hygiene: simple and complex, *International Journal of Infectious Diseases*, 9, 3 – 14.
- [4] Gaman, P.M. & Sherrington, K.B. (2006). *The science of food* (4th ed.). United States of America: Bath Press.
- [5] Departemen Kesehatan. (2001). *Kumpulan modul kursus penyehatan makanan bagi pengusaha makanan dan minuman*. Jakarta: Author.
- [6] Gisslen, W. (2006). *Professional cooking for canadian chef* (6th ed.). Canada: John Willey & Sons Inc.
- [7] <https://www.foodsafety.com.au/blog/a-food-handlers-guide-to-personal-hygiene>