



MODUL

**5 KUNCI
KEAMANAN
PANGAN UNTUK
Keluarga**

BALAI BESAR POM DI MANADO



PENDAHULUAN

Salah satu penyebab penyakit pada masyarakat adalah kurang terjaminnya keamanan pangan yang dikonsumsi.



- Kunci utama untuk menyiapkan pangan aman adalah dengan menerapkan keamanan pangan
- 5 Kunci Keamanan Pangan untuk Keluarga adalah prinsip dasar untuk penerapan keamanan pangan yang dapat digunakan untuk tindakan pencegahan keracunan pangan.

5 Kunci Keamanan Pangan untuk Keluarga terdiri dari:

**KUNCI 1 :
BELI PANGAN
YANG AMAN**

**KUNCI 2 :
SIMPAN PANGAN
SECARA AMAN**

**KUNCI 5 :
BERSIH SELALU**

**KUNCI 3 :
SIAPKAN PANGAN
SECARA SEKSAMA**

**KUNCI 4 :
SAJIKAN PANGAN
SECARA AMAN**



Kunci 1:

BELI PANGAN YANG AMAN



KUNCI 1 : BELI PANGAN YANG AMAN

Jika membeli pangan perhatikan :

- ▶ Kondisi penjual: bersih, tidak sakit, tidak merokok dll
- ▶ Tempat (lokasi) pembelian: bersih, jauh dari tempat pembuangan sampah
- ▶ Beli secukupnya sesuai kebutuhan dan disesuaikan dengan kapasitas tempat penyimpanan di rumah



Perhatikan Urutan Belanja





TIPS MEMILIH PANGAN YANG BAIK

Pilih Pangan Olahan Aman

Perhatikan **Cek KLIK**

Cek Label

Memuat informasi yaitu:

- (1) Nama produk;
- (2) Berat bersih/isi bersih;
- (3) Nama dan alamat produsen/importir;
- (4) Nomor izin edar;
- (5) Komposisi;
- (6) Kode produksi;
- (7) Kedaluwarsa;

Cek Izin Edar

MD : Produk lokal
ML : Produk impor
PIRT : Produk Industri Rumah Tangga



Cek Kemasan

- Dalam keadaan baik atau bersih
- Tidak bocor
- Tidak menggelembung atau penyok

Kedaluwarsa

Kedaluwarsa adalah batas waktu atau tanggal yang diperbolehkan bagi obat tradisional untuk dikonsumsi

Pilih Pangan Siap Saji Aman

Pastikan pangan tertutup/ dibungkus dengan bersih dan aman

Jangan beli pangan yang berwarna mencolok

Perhatikan kebersihan lokasi dan penjaga



Pilih Pangan Segar Aman



Warna cerah

Tekstur bersih, mulus, dan segar

Tidak berbau busuk/tengik



TIPS MEMILIH PANGAN SEGAR YANG BAIK

KRITERIA DAGING :

BISA DIBELI	DAGING SEGAR	JANGAN DIBELI
SAPI : Merah tua KAMBING: merah terang BABI : merah jambu, warna lemak putih, tidak banyak lemak	WARNA	kecoklat-coklatan atau agak kehijau-hijauan
Tekstur kenyal, padat dan tidak kaku, bila ditekan dengan tangan akan kembali ke posisi semula	TEKSTUR	lengket atau kering/kaku
Normal	BAU	Asam/busuk
	TAMPAK	

KRITERIA UNGGAS

BISA DIBELI	UNGGAS	JANGAN DIBELI
Putih, cerah dan mengkilat	WARNA	sekitar leher : ungu / hijau ujung sayap : hitam
Tekstur kenyal, padat dan tidak kaku, bila ditekan dengan tangan akan kembali ke posisi semula	TEKSTUR	lunak di bawah sayap dan sekitar tulang sendi
tidak berbau (Bau khas daging segar)	BAU	menyimpang dari normal (asam/busuk)
	TAMPAK	

KRITERIA IKAN

BISA DIBELI	IKAN	JANGAN DIBELI
INSANG : merah terang KULIT : cerah SISIK : utuh, menempel kuat pada tubuh MATA : tampak terang, jernih menonjol, dan cembung	WARNA	INSANG : keabu-abuan KULIT : kering kusam SISIK : banyak yg lepas MATA : berembun merah, cekung
Daging kenyal, dan daging ditekan dengan jari, tidak tampak bekas lekukan	TEKSTUR	lembut dan tidak kembali jika disentuh
tidak berbau	BAU	amis sekali dan bau amoniak
	TAMPAK	

KRITERIA KERANG

BISA DIBELI	KERANG	JANGAN DIBELI
tertutup dan tidak pecah	CANGKANG	terbuka (kerang sudah mati) cangkang pecah
tidak berlendir dan tidak lengket	TEKSTUR	berlendir , lengket , atau kering
bau laut tidak tajam	BAU	amis yang kuat
	TAMPAK	

KRITERIA TELUR

BISA DIBELI	TELUR	JANGAN DIBELI
bersih dan tidak pecah	CANGKANG	kotor, retak dan pecah
tidak berbau	BAU	menyimpang
	TAMPAK	

KRITERIA BUAH DAN SAYURAN

BISA DIBELI	BUAH DAN SAYURAN	JANGAN DIBELI
cerah dan tidak ada tanda kerusakan	WARNA	kotor, kusam, ada tanda kerusakan
bersih, kencang , segar, mulus	TEKSTUR	berjamur, lembek, pucat, tanda bekas serangga
tidak berbau	BAU	asam
	TAMPAK	

CARA MEMBAWA PANGAN YANG SUDAH DIBELI

- Bawa kantong belanja sendiri





Kunci 2:

**SIMPAN PANGAN
SECARA AMAN**



Kunci 2 : SIMPAN PANGAN SECARA AMAN

Mengapa harus menjaga pangan di suhu aman?



- Bakteri dapat bertambah banyak pada suhu 5 - 60°C (“*danger zone*”)
 - Bakteri dapat memperbanyak diri setiap 10-30 menit.
- 
- Selama dua jam pertama pada suhu *danger zone*, mikroba tumbuh lambat untuk beradaptasi dengan lingkungan.
 - Setelah dua jam, mikroba dapat tumbuh dengan cepat pada suhu *danger zone*

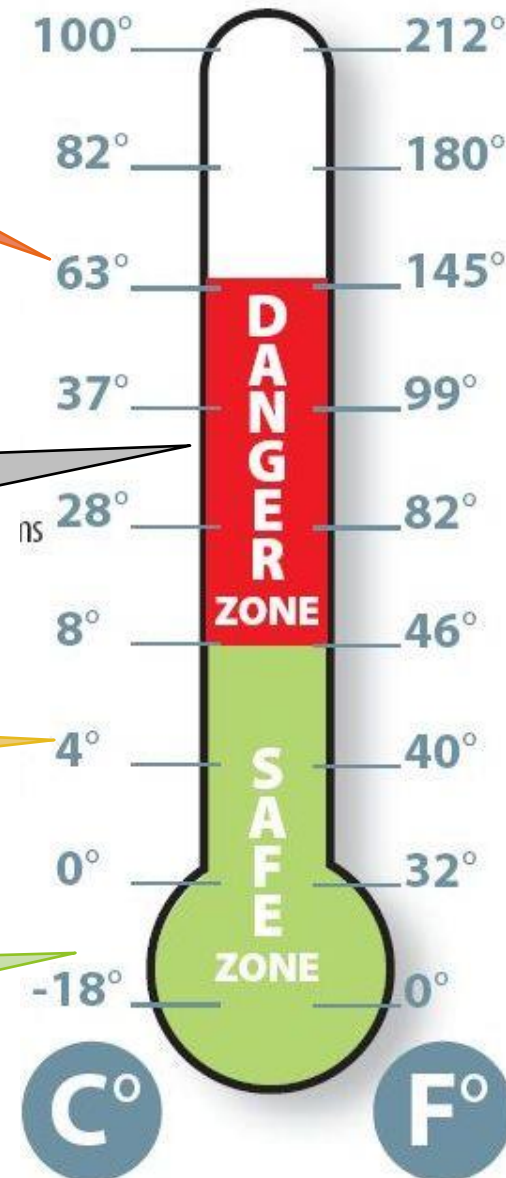
Suhu Untuk Menyimpan Pangan

Suhu simpan pangan panas

Danger zone 5-60 °C
(tidak aman menyimpan pangan >2 jam pada suhu ini)

Suhu untuk simpan pangan dingin

Suhu untuk pangan beku



Agar diperhatikan dalam menyimpan pangan:

- ▶ Jauhkan tempat penyimpanan pangan dari bahan kimia/non pangan (sabun, deterjen, pasta gigi dll).
- ▶ Simpan pangan matang dan mentah dalam wadah tertutup secara terpisah untuk menghindari kontaminasi silang
- ▶ Gunakan prinsip FIFO (*First In First Out*) atau FEFO(*First Expired First Out*) yaitu gunakan bahan yang disimpan terlebih dahulu atau yang masa kedaluwarsanya paling cepat berakhir

Cara
penyimpanan
di kulkas



Pangan matang
Disimpan di
bagian rak atas

Pangan mentah
Tersimpan di
bagian rak bawah

Agar diperhatikan dalam menyimpan pangan (...lanjutan):



Jangan biarkan pangan matang berada pada suhu ruang lebih dari 2 jam



Pastikan pangan dingin (es, minuman ringan dll) disimpan pada suhu $< 5^{\circ}\text{C}$ dan pangan beku disimpan pada suhu $< 0^{\circ}\text{C}$



Pastikan pangan panas (seperti sup, soto, bakso) disimpan dalam keadaan panas ($> 60^{\circ}\text{C}$)



Penyimpanan dalam kulkas:

- Ayam, ikan, dan daging yang akan dibekukan dipotong menjadi ukuran kecil
- Simpan dalam beberapa wadah (sesuai porsi untuk 1 kali masak) agar memudahkan pelelehan



Jangan menyimpan pangan terlalu lama dalam lemari pendingin/kulkas

Pangan yang disimpan dalam lemari pendingin disimpan dalam wadah tertutup dan diberi label tanggal kedaluwarsa

Mengapa harus memisahkan pangan mentah dari pangan matang?



- Pangan mentah, terutama daging sapi, unggas, *seafood*, cairan yang ditimbulkannya dapat mengandung mikroba patogen (mikroba yang menyebabkan penyakit).
- Mikroba patogen ini dapat mencemari pangan lainnya (pangan siap saji, buah, dan sayur) selama pengolahan dan penyimpanan.



TIPS PENYIMPANAN SUSU/OLAHANNYA YANG BAIK



Simpan susu pasteurisasi, yoghurt pada suhu dingin ($<5^{\circ}\text{C}$)



Produk susu cair yang sudah dibuka dapat dikonsumsi dalam waktu 2 hari pada suhu dingin



Susu bubuk dapat disimpan pada suhu ruang dengan kondisi bersih dan kering dalam wadah tertutup



Keju akan lebih tahan lama apabila disimpan di dalam kulkas (suhu dingin)



Susu kental manis yang sudah dibuka harus disimpan dalam kulkas dan dapat dikonsumsi selama 8-20 hari



Susu UHT dapat disimpan pada suhu ruang selama kemasan belum dibuka



Kunci 3:

**SIAPKAN PANGAN
SECARA SEKSAMA**



Bagaimana cara menyiapkan bahan baku yang aman?



Gunakan air yang aman atau diberi perlakuan agar aman (seperti merebus air hingga mendidih)



Cuci buah dan sayuran, dengan air aman, bersih dan mengalir



Memilih bahan baku dan perlakuan sederhana seperti mencuci dan mengupas kulitnya, dapat mengurangi risiko kontaminasi mikroba dan bahan kimia berbahaya.



- Jangan menggunakan bahan baku yang sudah kedaluwarsa. Walaupun rasa, bau, dan penampakannya masih baik
- Kemasan utuh dan tidak rusak (kaleng tidak gembung/penyok)

Mengapa harus menggunakan air dan bahan baku yang aman?



Bahan baku, termasuk air dan es dapat terkontaminasi oleh mikroba patogen (mikroba penyebab penyakit) dan bahan kimia berbahaya



Racun dapat terbentuk dari pangan yang rusak dan berjamur.

CARA MELELEHKAN PANGAN BEKU

(Daging, Ayam, Ikan beku dll)

- ▶ Lelehkan pangan beku sejumlah porsi yang diperlukan. Semakin besar pangan yang akan dilelehkan, maka waktu yang dibutuhkan akan semakin lama.
- ▶ Hindari pembekuan kembali untuk pangan yang sudah dilelehkan (karena kemungkinan bakteri masih ada).
- ▶ Pangan yang sudah dilelehkan harus segera diolah
- ▶ Pelelehan dapat menggunakan:

Lemari Pendingin



- ✓ Letakkan pangan yang akan dicairkan dalam wadah tertutup
- ✓ Simpan pada rak bagian bawah lemari pendingin selama ± 24 jam

CARA MELELEHKAN PANGAN BEKU

(Daging, Ayam, Ikan beku dll)....lanjutan

Microwave



- ✓ Gunakan wadah yang tepat dan sesuai serta memiliki simbol *microwave safe*
- ✓ Atur waktu disesuaikan dengan jumlah pangan yang dilelehkan

Dialiri air mengalir/ direndam dengan air



- ✓ Pastikan porsi pangan beku yang akan dilelehkan dapat cair dalam waktu kurang dari 2 jam
- ✓ Pastikan pangan beku dibungkus menggunakan plastik yang kedap air dan tidak bocor (menghindari kontaminasi bakteri dari air)
- ✓ Simpan dibawah air mengalir atau jika direndam dalam air, ganti air yang digunakan setiap 30 menit sekali

PERALATAN MENGOLAH/MEMASAK

- ▶ Selalu gunakan peralatan dapur (pisau, talenan dll) yang bersih, kering dan berfungsi dengan baik
- ▶ Gunakan peralatan berbeda untuk pangan mentah dan matang



- ▶ Gunakan peralatan yang berbeda untuk menangani jenis pangan yang berbeda. Jika peralatan sama, maka cuci terlebih dahulu sebelum digunakan untuk pangan yang lain.
- ▶ Sendok untuk mengambil makanan harus dibedakan dengan sendok untuk mencicipi makanan.



MEMASAK BAHAN PANGAN

- ▶ Masak pangan hingga matang. Dua hal penting dalam memasak adalah **suhu dan waktu pemasakan** (berbeda untuk tiap jenis pangan).
- ▶ Makanan berkuah seperti sop masak hingga mendidih atau mencapai suhu 70°C sambil diaduk-aduk $\pm$ 1 menit setelah mendidih (agar proses pemanasan merata)
- ▶ Pemanasan kembali harus sempurna (hingga mendidih). **Hindari pemanasan kembali lebih dari 1 kali**
- ▶ Hindari penggunaan minyak goreng secara berulang karena dapat mengganggu kesehatan dan pangan menjadi tengik.
 - ❖ Ciri-ciri minyak goreng yang sudah tidak layak digunakan antara lain warna coklat kehitaman dan agak kental.

- ☐ Memasak pangan dengan tepat dapat membunuh mikroba patogen.
- ☐ Pangan yang dimasak dengan suhu lebih dari 70°C dapat memberi kepastian pangan aman untuk dikonsumsi.





Kunci 4:

SAJIKAN PANGAN SECARA AMAN

Penyajian pangan yang baik atau layak dapat meningkatkan selera dan mengurangi cemaran mikroba

CARA PENYAJIAN PANGAN

- ▶ Jenis pangan segar yang langsung dikonsumsi seperti lalapan atau karedok, dicuci dengan air bersih dan dibilas dengan air matang.
- ▶ Bahan pangan yang digunakan untuk hiasan (*garnish*), harus bahan pangan segar yang bersih dan dapat dikonsumsi.
- ▶ Sajikan makanan panas dalam keadaan panas, misalnya sup, gulai, dan soto.



CARA PENYAJIAN PANGAN

- ▶ Sajikan pangan dingin dalam keadaan dingin, misalnya es buah
- ▶ Sajikan pangan beku dalam keadaan beku, misalnya es krim.
- ▶ Jika makanan tidak akan segera dikonsumsi maka harus disimpan pada suhu dingin yaitu di lemari pendingin (kurang dari 5° C) atau dipertahankan pada suhu lebih dari 60° C.
- ▶ Pangan panas jangan langsung disimpan ke lemari pendingin karena:
 - ❖ dapat memanaskan lingkungan di sekitarnya dan memicu pertumbuhan mikroba.
 - ❖ lemari pendingin cepat rusak





Kunci 5 :

BERSIH SELALU

**Mikroba
dapat
terbawa oleh
udara atau
melalui
tangan, lap,
dan
peralatan**



- ▶ Selalu mencuci tangan
- ▶ Gunakan celemek yang bersih dan cuci celemek setiap selesai digunakan
- ▶ Cuci dan bersihkan peralatan dan permukaan meja kerja sebelum dan sesudah digunakan
- ▶ Jaga dapur selalu bersih dan kering
- ▶ Gunakan tempat sampah tertutup dan jangan biarkan sampah bertumpuk



Kapan kita harus cuci tangan?



**Sebelum
memegang
pangan**



**Setelah
memegang
uang**



**Setelah dari
kamar mandi**



**Setelah
membuang
sampah**



**Setelah
bersin dan
batuk**



**Setelah
menangani
pangan segar
(seperti: telur,
ayam, daging)**



**Setelah
memegang
telefon
gengam/HP**



**Setelah
menyentuh
binatang**



Bagaimana praktik mencuci tangan yang benar?

1 Basahi seluruh tangan dengan air bersih dan mengalir



2 Tuangkan sabun ke telapak tangan



3 Gosok bagian telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan ujung kuku hingga berbusa selama 20 detik



4 Bilas tangan dengan air bersih dan mengalir



5 Keringkan tangan dengan lap bersih yang kering atau diangin-anginkan





Bagaimana cara menjaga kebersihan peralatan pangan?



1

Basahi
dengan air
mengalir



2

Sabuni
peralatan



3

Gosok
peralatan
dengan alat
penggosok/
spons



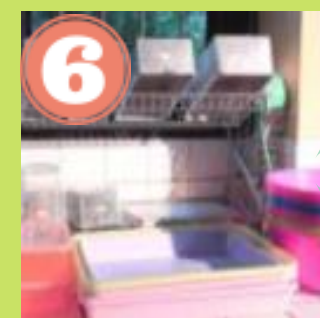
4

Bilas
peralatan
dengan air
mengalir



5

*Sanitasi alat
dengan
sanitizer/air
mendidih



6

Keringkan
dengan lap
bersih &
simpan
ditempat kering
& bersih

Untuk menghindari kontaminasi silang:

- ☐ Lap/serbet untuk mengeringkan tangan berbeda dengan lap untuk mengeringkan peralatan
- ☐ Cuci bersih dan simpan spons ditempat kering setelah digunakan (mikroba dapat tumbuh jika spons disimpan ditempat basah/lembab)



*Sanitasi = proses membunuh bakteri.
Sanitizer merupakan bahan yang dapat digunakan untuk membunuh bakteri.



Hubungi Kami

BALAI BESAR POM DI MANADO

**JIKA ANDA
MEMBUTUHKAN INFORMASI**



08128196 9799



BPOM Manado



BPOMManado



bpom.manado



www.bpommanado.id



bpom_manado@pom.go.id

