



PENJAMAH MAKANAN, TIPS KAJI MAKANAN AMAN DAN SEHAT, KERACUNAN MAKANAN

Anida¹, Yuli Ernawati²

^{1,2} STIKES Wira Husada Yogyakarta

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Food Handlers

Healthy Tips

Food Poisoning

ABSTRAK

Latar Belakang : Penjamah makanan adalah seseorang yang mengelola makanan dan peralatannya secara langsung diawali dari proses persiapan, pengolahan, pengangkutan dan penyajian serta diakhiri dengan penyajian makanan. Dampak dari makanan yang tidak higienis saat dikonsumsi adalah resiko penyakit bawaan pangan dikenal foodborne diseases. Di dusun Sanggrahan ditemukan masalah kurang pengetahuan tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan.

Metode : Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada 30 peserta perempuan usia 60 tahun ke atas di dukuh Saggrahan, Metode yang digunakan pre test – post test design. Kegiatan pelaksanaan ada 2 tahap yaitu : tahap persiapan dan pelaksanaan.

Hasil : Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar indikator adanya keinginan untuk menjaga kesehatan adalah antusias ibu-ibu untuk mengikuti penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang penjamah makanan dan tips memilih makanan sehat serta keracunan makanan meningkat, sedangkan berdasarkan feedback yang diperoleh selama kegiatan keaktifan peserta penyuluhan melalui tanya jawab dan penyampaian kesan selama kegiatan.

Kesimpulan : Terjadi peningkatan pengetahuan dan tingginya antusias peserta dalam penyuluhan, peserta memahami tentang hygiene makanan, tips kaji makanan aman dan sehat, serta keracunan makanan.

ABSTRACT

Background: A food handler is someone who directly handles food and its equipment, starting from the preparation, processing, transportation, and serving processes, and ending with serving food. The impact of unhygienic food consumption is the risk of foodborne diseases. In Sanggrahan Hamlet, a lack of knowledge was found regarding food handlers, tips for assessing safe and healthy food to eat, and food poisoning. The purpose of this activity is to increase public knowledge about food handlers, tips for assessing safe and healthy food to eat, and food poisoning.

Method: Community service was carried out by providing health education to 30 female participants aged 60 years and over in Sanggrahan Hamlet. The method used was a pre-test-post-test design. The implementation activity consisted of two stages, namely: preparation and implementation.

Results: This community service activity went smoothly, as evidenced by the desire to maintain health, demonstrated by the mothers' enthusiasm for participating in the counseling. There was an increase in knowledge about food handlers and tips for choosing healthy foods, as well as an increase in food poisoning. Meanwhile, feedback obtained during the activity indicated active participation through questions and answers and sharing of impressions.

Conclusion: There was an increase in knowledge and high enthusiasm among participants in the counseling. Participants understood food hygiene, tips for assessing safe and healthy food, and food poisoning.

**Corresponding Author: anida_wh@yahoo.com*

PENDAHULUAN

Penjamah makanan adalah seseorang yang mengelola makanan dan peralatannya secara langsung yang diawali dari proses persiapan, pengolahan, pengangkutan dan penyajian serta diakhiri dengan penyajian makanan yang siap dikonsumsi. Penjamah makanan mempunyai peran mencegah kontaminasi makanan, menjamin keamanan pangan, dan memproses atau mengolah makanan dengan benar. Penjamah makanan dapat menjamin bahwa makanan yang diolah, disajikan serta dikonsumsi dalam keadaan aman (Nurhayati, Nikmawati and Setiawati, 2020).

Perilaku personal hygiene bagi penjamah makanan meliputi kebersihan diri, penggunaan alat pelindung diri, serta menghindari perilaku buruk saat mengelola makanan. Penjamah makanan wajib cuci tangan sebelum mengelola makanan, memakai alat pelindung diri selama mengelola makanan seperti menggunakan penutup kepala, masker dan sarung tangan, serta menghindari perilaku yang tidak baik seperti menggaruk hidung, telinga dan bersin (Sahani, Ruhban and Putri, 2024).

Dampak dari makanan yang tidak higienis saat dikonsumsi adalah resiko penyakit bawaan pangan atau dikenal dengan foodborne diseases. Kelompok resiko tinggi terjadi foodborne diseases adalah kelompok beresiko tinggi antara lain lansia, anak – anak dan seseorang dengan penurunan system imunitas tubuh. Dampak lain dari higienitas makanan yang kurang adalah keracunan makanan serta diare. Keracunan makanan dapat terjadi karena bisa higienitas makanan yang kurang, pencucian peralatan dapur yang tidak bersih, perilaku penjamah makanan untuk cuci tangan masih kurang. Kondisi ini dapat memberikan efek menurunnya kualitas hidup serta produktivitas individu (Lor, 2025).

Di dusun Sanggrahan ditemukan beberapa permasalahan antara lain kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Permasalahan lain yang ditemukan adalah masih banyak masyarakat yang belum memahami tentang penjamah makanan termasuk termasuk dalam hal higienitas makanan. Banyak ibu – ibu yang mengatakan ketika memasak makanan kadang lupa cuci tangan terlebih dahulu, masih menggunakan cincin, kuku kadang panjang, masih suka menggaruk hidung saat memasak, tidak menutup mulut saat batuk. Penyimpanan makanan kurang bersih karena kadang ada hewan tikus ke dapur, kucing di dapur, ada lalat dan semut.

Penjamah makanan di dusun Sanggrahan Maguwoharjo Sleman hampir seluruhnya tidak menggunakan sarung tangan, tidak menggunakan masker dan anggota tubuh kontak langsung dengan makanan baik saat melakukan persiapan dan pengolahan bahan baku makanan, berbicara saat memasak masih dilakukan. Masyarakat masih memilih bahan makanan yang lebih murah daripada yang berkualitas dengan gizi yang baik. Pengetahuan tentang keracunan makanan masih kurang. Hal ini dapat meningkatkan risiko foodborne disease serta dampak yang lain seperti keracunan makanan atau diare serta dampak jangka panjang akibat konsumsi makanan yang membahayakan. Dari latar belakang tersebut diperlukan edukasi kepada masyarakat tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Tujuan khusus dari kegiatan ini meliputi: (1) meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sanggrahan

tentang penjamah makanan, (2) membantu masyarakat memahami pentingnya tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, serta (3) meningkatkan pengetahuan tentang keracunan makanan.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Kegiatan ini dilaksanakan di dukuh Saggrahan, Maguwoharjo Sleman sebanyak 30 peserta perempuan pada usia 60 tahun ke atas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 4 Desember 2025. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah Power Point. Metode yang digunakan yaitu pre test – post test design.

Kegiatan pelaksanaan ini ada 2 tahap yaitu : tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, penyuluh menyusun proposal dan melakukan koordinasi dengan lahan terkait dengan ijin lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pada tahap pelaksanaan kegiatan, diawali dengan melakukan pre test terlebih dahulu dengan memberikan pertanyaan awal kepada audiens berupa pertanyaan terbuka terkait dengan penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan terkait pengertian penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan.

Penjelasan materi dengan menggunakan metode ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi. Setelah selesai penyuluhan, pemateri memberikan kesempatan bertanya dan melakukan post test dengan memberikan pertanyaan terbuka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Kamis tanggal 4 Desember 2025 di rumah warga pedukuhan Maguwoharjo, Depok Sleman. Kegiatan pengabdian dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang penjamah makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, keracunan makanan. Peserta pengabdian masyarakat adalah warga dukuh Maguwoharjo, Maguwoharjo Sleman sebanyak 35 peserta laki - laki dan perempuan pada usia 45 tahun ke atas dengan total peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 70 orang. Rentang umur peserta dari umur 45 tahun hingga 80 tahun. Pada penyuluhan tersebut warga sangat antusias mengikuti dan memperhatikan karena masyarakat di dusun Sanggrahan belum pernah mendapat materi penyuluhan tentang penjamah makanan. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar indikator adanya keinginan untuk menjaga kesehatan adalah antusias ibu-ibu untuk mengikuti penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar peserta mengatakan belum memahami tentang bagaimana cara menyiapkan makanan yang sehat dan benar, belum memahami bagaimana cara menyajikan makanan yang sehat, serta belum memahami tanda dan penatalaksanaan keracunan makanan. Setelah dilakukan penyuluhan bahwa responden memiliki pengetahuan tentang penjamah makanan dan tips memilih dan menyajikan makanan sehat, serta pengetahuan keracunan makanan meningkat. Berdasarkan feedback yang diperoleh selama kegiatan keaktifan peserta penyuluhan melalui tanya

jawab dan penyampaian kesan selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta tertarik dengan materi penyuluhan yang diberikan. Pertanyaan yang disampaikan oleh peserta antara lain “bagaimana cara membersihkan bahan makanan yang benar, bagaimana cara menyediakan makanan bagi penderita hipertensi, bagaimana cara memasak makanan agar gizinya masih baik, bagaimana cara menolong orang yang keracunan makanan dan bagaimana tanda dan gejala orang keracunan”.

Pengetahuan adalah sesuatu hal yang menjelaskan tentang segala sesuatu yang diketahui dan dipahami oleh penjamah makanan. Penjamah makanan merupakan orang yang secara langsung menangani makanan dan peralatannya, mulai dari persiapan, pengolahan, pengangkutan, hingga penyajian makanan dan memastikan keamanan makanan untuk dikonsumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan penjamah makanan dengan penerapan hygiene sanitasi makanan dengan nilai p value 0,000. Penelitian dari peneliti yang sama juga terdapat hubungan antara sikap penjamah makanan dengan penerapan hygiene sanitasi makanan dengan nilai p value 0,000 (Desandri, Rahmawati and Nurbaeti, 2024).

Pengetahuan tentang menjamah makanan adalah salah satu aspek penting dalam menerapkan hygiene sanitasi makanan, khususnya dalam pengelolaan makanan yang dimulai persiapan, pengolahan, pengangkutan, hingga penyajian makanan yang aman dan sehat. Pengetahuan tentang prinsip-prinsip

higiene sanitasi yang benar sesuai standar dapat meningkatkan sikap preventif antara lain mencuci tangan dengan benar sebelum mengolah makanan, makan, menjaga kebersihan alat makan, serta menyimpan dan menyajikan makanan dengan benar (Winarsih, Hariawan and Putriana, no date).

Tingkat pengetahuan dapat memengaruhi sikap seseorang dalam menentukan perilaku kesehatan. Perilaku yang dimaksud adalah perilaku dalam menerapkan higiene dan sanitasi oleh penjamah makanan. Pengetahuan yang baik menyebabkan pembentukan sikap positif sehingga risiko kontaminasi pangan, dan bahaya mikroorganisme dapat diminimalkan. Pengetahuan yang baik dapat membentuk sikap yang positif, yang akan berdampak pada tindakan yang sesuai dalam memperlakukan makanan serta memiliki kesadaran yang tinggi untuk menjaga kebersihan personal higiene dan berperilaku baik seperti mencuci tangan dengan benar, menggunakan alat pelindung diri, serta menjaga kebersihan peralatan makan dan bahan pangan. Hal ini dapat menurunkan resiko keracunan makanan maupun dampak buruk yang lain akibat perilaku yang kurang baik dari penjamah makanan (Winarsih, Hariawan and Putriana, no date).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Desandri, Rahmawati and Nurbaeti, 2024) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan penjamah makanan dengan penerapan hygiene sanitasi makanan dengan nilai p value 0,000. Sama halnya dengan hasil analisis sikap yang menunjukkan adanya hubungan antara sikap penjamah makanan dengan penerapan hygiene sanitasi makanan dengan nilai p value 0,000. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan penerapan standar higiene sanitasi dengan uji statistik menggunakan Chi-Square diperoleh hasil (p-value 0,011) (Sahani, Ruhban and Putri, 2024).





KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan lancar sesuai dengan rencana yang dibuat. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu – ibu serta tingginya antusias dalam mengikuti kegiatan, sehingga peserta dapat memahami tentang higiene makanan, tips kaji makanan aman dan sehat dimakan, serta keracunan makanan. Untuk pengabdian kepada masyarakat berikutnya dapat dilakukan pada kegiatan tingkat lanjut menggunakan metode demonstrasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberi dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Desandri, S., Rahmawati, A. and Nurbaeti, T.S. (2024) ‘Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penjamah Makanan dengan Penerapan Hygiene Sanitasi Makanan pada Rumah Makan di Wilayah Anjatan Tahun 2024’, 6(01), pp. 56–63.
- Lor, K. (2025) ‘Edukasi Sanitasi Pangan Sebagai Upaya Peningkatan Keamanan Pangan Tingkat Rumah Tangga Pendahuluan’, 5(4), pp. 2883–2890.
- Nurhayati, L., Nikmawati, E. and Setiawati, T. (2020) ‘PENERAPAN PERSONAL HIGIENE PENJAMAH MAKANAN DI DI KOTA BANDUNG’, *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*, 9(2), pp. 35–43.
- Sahani, W., Ruhban, A. and Putri, R.A. (2024) ‘Perilaku Penjamah Makanan Dalam Penerapan Higiene Dan Sanitasi Pengolahan Makanan Di RSUD K . H . Hayyung Kabupaten Kepulauan Selayar’, 24(2), pp. 340–347.
- Winarsih, T.A., Hariawan, M.H. and Putriana, D. (no date) ‘Hubungan Pengetahuan Higiene Sanitasi Penjamah Makanan Dengan Penerapan Standar Higiene Sanitasi Jajanan di Sekolah Dasar’, *Harena Jurnal Gizi*, 5(3), pp. 105–112.