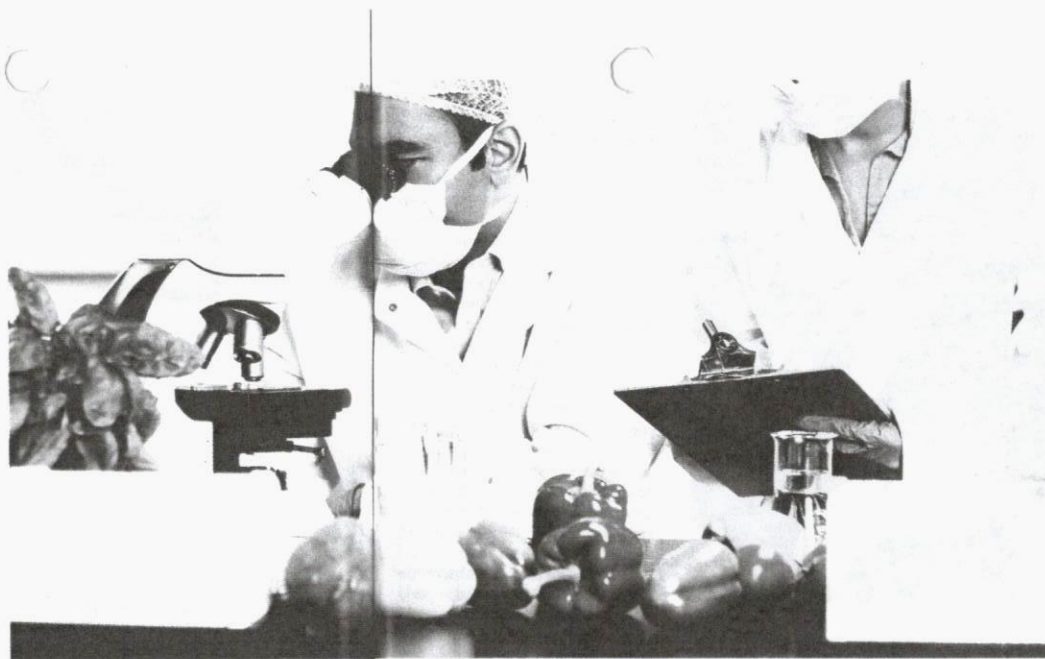


# KESELAMATAN PEMAKANAN ADAKAH MAKANAN ANDA SELAMAT UNTUK DIMAKAN?

Oleh Hayati Adilin MAM, Noorazlin R, Noristisarah AS, Zura'ini J, Siti Nadia H



**M**AKANAN ialah keperluan asas dalam kehidupan manusia dan berfungsi untuk memenuhi keperluan fizikal, fisiologi, psikologi dan sosial. Makanan diperlukan untuk manusia bekerja dan melaksanakan kehidupan harian mereka. Selain itu, makanan membekalkan nutrien penting untuk keperluan pembersihan dan pertumbuhan badan. Kuantiti dan kualiti makanan juga sangat mempengaruhi tahap kesihatan individu. Namun begitu, pengambilan makanan yang kurang berkualiti dapat menjadi racun kepada manusia dan memudaratkan kesihatan. Makanan yang tidak berkualiti termasuklah makanan yang tercemar dengan bawahan penyakit di dalamnya.

Makanan yang selamat dimakan ialah makanan yang disediakan atau diproses dengan piawaian kebersihan yang memuakkan manakala makanan yang disediakan tanpa kawalan kebersihan menjadi satu daripada punca wabak penyakit bawahan makanan.

Wabak penyakit bawahan makanan yang sangat bahaya sehingga boleh menyebabkan kematian. Hal ini lazimnya dirujuk sebagai keracunan makanan dengan berdasarkan kadar inkubasi yang pendek, akut dan simptom klinikal yang sama. Makanan yang tidak bersih dan tercemar ini mungkin mengandungi bahan berbahaya atau bakteria yang boleh menyebabkan penyakit bawahan makanan, seperti taun, tifoid, keracunan makanan, dan penyakit kuning (Hepatitis A), yang boleh mengundang maut. Kes keracunan menjadi lebih parah apabila melibatkan banyak pihak, termasuk pengendali, pembeli atau pengunjung, yang mengurus atau memakannya tanpa menyedari makanan tersebut telah dijangkiti kuman.

Okijie dan rakan penyelidikinya menyatakan bahawa pengendali makanan di premis makanan menjadi aspek yang paling penting semasa kerja penghasilan, penyediaan, dan pemrosesan untuk mengelakkan pencemaran makanan. Pengendali makanan didefinisikan sebagai individu

yang terlibat semasa penyediaan, pemrosesan dan penghidangan makanan. Di samping itu, pengendali makanan sangat bertanggungjawab bagi memastikan keselamatan makanan yang dihidangkan kepada pengguna. Pada kebiasaannya, kes keracunan makanan sering kali berlaku di premis makanan yang tidak mempunyai pengetahuan asas tentang kebersihan dan keselamatan makanan. Hal ini dibuktikan oleh kajian Toh dan Birchenough bahawa kebanyakan pengusaha di gerai makanan, termasuklah di pasar malam, yang kurang mempunyai penekanan dan pengetahuan tentang keselamatan makanan.

Kes keracunan makanan di Malaysia dilaporkan kian meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Kementerian Kesihatan, sejumlah 397 episod keracunan makanan dilaporkan berlaku dan melibatkan 9777 kes secara keseluruhan dari Januari hingga September 2013. Dalam pada itu, sehingga Mei 2013,

sebanyak 995 daripada 44 860 premis makanan yang tidak mematuhi prosedur kebersihan dan keselamatan makanan diarahkan supaya ditutup. Kes keracunan makanan sering kali melibatkan gerai jualan makanan, terutamanya di pasar malam. Kajian mendapati bahawa pasar malam merupakan premis makanan yang berisiko tinggi untuk terdedah kepada keracunan makanan.

Isu keracunan makanan yang dijual di gerai pasar malam tidak asing lagi di negara ini. Antara kes keracunan yang pernah mengemparkan negara melibatkan mangsa yang muntah dan cirit-birit selepas menikmati nasi goreng putih, nasi goreng merah, dan mi goreng yang dibeli di pasar malam sekitar Kuala Terengganu. Yang lebih malang lagi, seorang kanak-kanak lima tahun mati kerana keracunan makanan ini. Jabatan Kesihatan mengesahkan kematiannya sebagai berpunca daripada bakteria Salmonella.

Terdapat juga kes empat sekeluarga yang dimasukkan ke hospital kerana keracunan makanan yang berpunca

daripada tiga bungkus roti John yang dibeli di bazar pada bulan Ramadan di daerah Klang. Yang lebih serius lagi apabila seorang daripada mereka dimasukkan ke Unit Rawatan Rapi kerana mengalami cirit-birit, muntah yang kronik, serta kekejangan otot dan muka, yang dipercayai disebabkan oleh virus Salmonella daripada telur ayam.

Kes keracunan makanan ini sangat membimbangkan masyarakat. Kes seperti ini, secara tidak langsung, akan mengurangkan keyakinan orang ramai terhadap keselamatan makanan yang dijual di pasar, seterusnya menyebabkan jualan peniaga merosot dan sekali gus memberikan kesan negatif terhadap ekonomi peniaga itu sendiri serta menjejaskan perkembangan ekonomi setempat.

Oleh itu, punca berlakunya keracunan makanan ini perlulah dikenal pasti agar masalah keracunan makanan tidak terus memburukkan keadaan. Terdapat pelbagai punca yang boleh menyebabkan berlakunya keracunan makanan, terutama di pasar malam. Satu daripadanya berpunca daripada pengendali makanan itu sendiri yang gagal mengendalikannya dan menyediakan makanan mengikut peraturan dan prosedur yang telah ditetapkan. Kejadian kes keracunan makanan juga sering berlaku disebabkan oleh makanan disediakan oleh individu bukan terlatih dan tidak didedahkan kepada kursus pengendalian makanan. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan amalan pengendali makanan yang tidak mementingkan kebersihan dan keselamatan makanan. World Health Organization telah membuktikan bahawa antara 10 peratus hingga 20 peratus kes keracunan makanan berpunca daripada pengendali makanan.

Data daripada kajian Azira menunjukkan bahawa 23.4 peratus pengendali makanan positif membawa kuman *S. aureus* dan 37.4 peratus makanan yang dikendalikan tercemar. Center for Disease Control (CDC) turut melaporkan pengendali makanan sebagai punca kepada 70 peratus kes keracunan. CDC juga berpendapat bahawa kebanyakan penyakit bawahan berlaku kerana kecuaiannya



pengendali dalam sektor makanan, seperti pengawalan suhu yang tidak betul, kebersihan pekerja yang tidak memuakan dan pencemaran silang. Pencemaran suhu termasuklah semasa memasak, penyejukan serta penyahbekuan. Oleh itu, pengetahuan, sikap, dan amalan pengendali makanan yang menjaga kebersihan dan keselamatan makanan menjadi faktor penting untuk mengelakkan berlakunya keracunan makanan.

Keracunan makanan juga berpunca daripada kekurangan kemudahan asas untuk berniaga, seperti kemudahan air, ketidaksihuan lokasi, dan ketiadaan sistem pembuangan sampah yang betul. Kebanyakan makanan yang dijual di pasar malam misalnya, juga daripada kategori makanan yang telah sedia untuk dimakan. Oleh hal yang demikian, pendedahan makanan yang berada dalam jangka waktu lebih daripada enam jam pada suhu zon bahaya akan menggalakkan pembiakan bakteria yang mencemarkan makanan berkenaan. Lokasi jualan gerai, terutamanya pasar malam, turut mempengaruhi kadar pencemaran, seperti di tepi longkang, tepi jalan dan kawasan yang banyak lalat.

Oleh hal yang demikian, makanan yang dijual di kawasan ini berisiko untuk dicemari oleh bakteria yang berupaya untuk menularkan penyakit. Bacteria yang biasa dikaitkan dengan keracunan makanan ialah Salmonella, Clostridiumperfringes, Camphylobactor, Staphylococcus aureus, Listeriamonocytogenes dan Bacillus cereus. Jelaslah makanan yang tercemar sangat bahaya untuk dimakan dan tidak sepatutnya dihidangkan atau dijual. Pencemaran makanan boleh berlaku di mana-mana dan pada bila-bila masa.



Langkah pencegahan perlu dilakukan agar masalah keracunan makanan ini tidak meningkat. Langkah bagi mengelakkan keracunan makanan perlulah dimulakan daripada awal. Satu daripada langkah pencegahan keracunan makanan adalah dengan menyamakan pengendali makanan agar meningkatkan pengetahuan, sikap, dan amalan mereka tentang kebersihan dan keselamatan makanan, terutamanya di pasar malam. Amalan kebersihan dalam kalangan peniaga makanan merangkumi aspek kebersihan bahan mentah, kebersihan diri pengendali makanan, premis dan peralatan yang sesuai, pengurusan dan penyelenggaraan premis makanan yang sempurna, dan penyediaan makanan yang bersih. Amalan ini berasaskan garis panduan kebersihan makanan untuk pengusaha kedai dan pengendali makanan oleh Kementerian Kesihatan.

Di samping itu, kebersihan dapur selepas memasak penting dan perlu diberikan perhatian bagi mengelakkan pembiakan bakteria di kawasan kerja. Hal ini membuktikan bahawa selain kebersihan diri dan peralatan memasak, kebersihan tempat penyediaan makanan juga perlu dititikberatkan. Kebersihan merupakan aspek yang amat penting bukan sahaja dalam pengendalian makanan, malah dalam kehidupan. Dengan berdasarkan garis panduan yang telah ditetapkan, pengusaha dan pengendali makanan perlu mengambil berat tentang kebersihan diri, alat yang digunakan di dapur, dan persekitaran bilik atau bangunan premis di tempat perkhidmatan. Aspek kebersihan diri,



seperti tidak memakai pakaian yang lengkap seperti tudung kepala serta memakai perhiasan seperti cincin, jam tangan dan gelang tangan harus ditekankan sebagai perkara asas yang wajib dipatuhi. Individu yang terlibat mesti menjaga dan memahami prinsip penjagaan diri yang sempurna dan memiliki personaliti yang baik.

Kajian bagi mengenal pasti tahap pengetahuan, sikap dan amalan peniaga premis makanan juga boleh diadakan. Kajian sebegini pastinya dapat mengenal pasti pengetahuan yang ada dalam kalangan peniaga, sikap yang ditunjukkan, dan amalan yang biasa dilakukan bagi mengedalikan makanan di premis masing-masing. Hal ini akan memberikan gambaran yang jelas tentang cara pengendalian makanan yang betul kepada peniaga. Hal ini juga dapat membantu peniaga pasar malam agar lebih berdisiplin dengan mematuhi segala peraturan kebersihan dan keselamatan makanan.

Kajian sebegini juga dapat membantu pihak tertentu, seperti pejabat kesihatan dan majlis perbandaran, meningkatkan mutu kebersihan dan keselamatan makanan. Pelbagai usaha dan program pengawasan penyakit bawaan makanan serta latihan harus juga diberikan kepada semua pengusaha makanan lebih-lebih lagi peniaga makanan di pasar malam. Kursus pengendalian

makanan pastinya dapat meningkatkan pengetahuan pengendali makanan tentang kebersihan sekali gus meningkatkan kualiti kebersihan dan keselamatan makanan.

Pihak berwajib juga disarankan untuk meningkatkan kemudahan asas yang disediakan kepada peniaga di pasar malam. Hal ini juga bukan saja melibatkan kemudahan asas bahkan sokongan jangka masa panjang dan pendek bagi menggalakkan aktiviti perniagaan pasar malam. Sebagai contohnya, pengawalan terhadap kualiti dan pertumbuhan pasar malam, pemberian lesen kepada peniaga yang terpilih, penyediaan maklumat peniaga pasar malam secara sistematik, pewujudan peniaga yang berkualiti dari segi perkhidmatan, dan pengurusan kebersihan yang sistematik. Hal ini dapat membantu perkembangan ekonomi peniaga pasar malam sekali gus meningkatkan ekonomi negara. Perhatian secara menyeluruh

terhadap kebersihan premis, peralatan, dan kemudahan serta kebersihan diri pengendali makanan perlu dilakukan oleh pihak berwajib. Hal ini pastinya dapat membantu peniaga makanan agar lebih berhati-hati ketika mengendalikan makanan.

Secara kesimpulannya, kebersihan dan keselamatan makanan merupakan perkara asas sewaktu mengendalikan makanan yang akan menjamin keselamatan makanan tersebut. Pengetahuan, amalan, dan sikap yang positif peniaga tentang kebersihan dan keselamatan pasti dapat mengurangkan kadar kejadian keracunan makanan. Hal ini seterusnya dapat mengurangkan kadar kematian kerana keracunan makanan dan kerugian sebagai akibat hilangnya kepercayaan orang ramai untuk membeli makanan di premis terbabit. Hal ini pastinya dapat menjanakan pendapatan yang lebih bagi peniaga dan sekali gus meningkatkan ekonomi negara.

