

PENYULUHAN KERACUNAN MAKANAN

Anisa¹, Adella Safita Meylani², Anggun Hayyajihan³, Desta Natalia⁴, Githa Erizki Utami⁵, M. Rafi Aldizar⁶

¹⁻⁶ Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{*)}Email Korespondensi : anisabpp1@gmail.com

Abstract

Food poisoning is a health problem that can have serious impacts on individuals and communities. This counseling aims to increase understanding of risk factors, prevention, and treatment of food poisoning. The methods used include lectures, interactive discussions, and first aid simulations. This activity was carried out at Malahayati University on February 18, 2025 with participants from SMA Al-Qur'an Malahayati. The evaluation results showed an increase in participant understanding, where before the counseling only 40% understood the importance of separating raw and cooked food ingredients, while after the counseling it increased to 85%. In addition, 90% of participants stated that they would maintain greater cleanliness in food processing. The first aid simulation also had a positive impact on increasing participant readiness to deal with food poisoning cases. Although there was an increase in understanding, challenges were still found, especially in changing habits and limited access to sanitation facilities. Therefore, ongoing education and involvement of various parties are needed to ensure the sustainability of changes in community behavior in maintaining food safety.

Keywords: food poisoning, food safety, counseling, prevention, first aid

Abstrak

Keracunan makanan merupakan masalah kesehatan yang dapat berdampak serius terhadap individu maupun masyarakat. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai faktor risiko, pencegahan, dan penanganan keracunan makanan. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta simulasi pertolongan pertama. Kegiatan ini dilaksanakan di Universitas Malahayati pada 18 Februari 2025 dengan peserta santri dan santriwati SMA Al-Qur'an Malahayati. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, di mana sebelum penyuluhan hanya 40% yang memahami pentingnya pemisahan bahan makanan mentah dan matang, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 85%. Selain itu, 90% peserta menyatakan akan lebih menjaga kebersihan dalam pengolahan makanan. Simulasi pertolongan pertama juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapan peserta menghadapi kasus keracunan makanan. Meskipun terjadi peningkatan pemahaman, tantangan masih ditemukan, terutama dalam perubahan kebiasaan dan keterbatasan akses terhadap fasilitas sanitasi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berkelanjutan dan keterlibatan berbagai pihak guna memastikan keberlanjutan perubahan perilaku masyarakat dalam menjaga keamanan pangan.

Kata Kunci: Keracunan Makanan, Keamanan Pangan, Penyuluhan, Pencegahan, Pertolongan Pertama

1. PENDAHULUAN

Keracunan makanan merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang masih sering terjadi dan berdampak luas terhadap individu serta komunitas. Menurut World Health Organization (WHO), setiap tahun sekitar 600 juta kasus penyakit yang ditularkan melalui makanan terjadi secara global, dengan 420.000

kasus berakhir dengan kematian (Oladunjoye & Awani-Aguma, 2023). Penyakit ini tidak hanya menyebabkan gangguan kesehatan, tetapi juga berkontribusi pada beban ekonomi dan sosial akibat meningkatnya biaya perawatan medis serta hilangnya produktivitas masyarakat (Gaol & Sihombing, 2022). Di Indonesia, kejadian luar biasa (KLB) akibat keracunan makanan masih sering dilaporkan, terutama di lingkungan sekolah, pesantren, dan institusi lainnya (Alwi et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam pengetahuan masyarakat mengenai keamanan pangan dan praktik higienis dalam pengolahan makanan (Yunus et al., 2023).

Faktor utama yang menyebabkan tingginya kasus keracunan makanan di masyarakat adalah rendahnya kesadaran akan pentingnya keamanan pangan. Penyalahgunaan bahan kimia dalam makanan, seperti boraks dan formalin, serta rendahnya tingkat kebersihan dalam proses produksi dan konsumsi makanan menjadi faktor utama penyebab meningkatnya kasus keracunan makanan (Wahongan et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masih banyak pedagang makanan yang tidak memahami standar keamanan pangan dan menggunakan bahan tambahan berbahaya dalam makanan olahan mereka (Siregar et al., 2025). Selain itu, anak-anak dan remaja sering kali mengonsumsi jajanan tanpa mempertimbangkan aspek keamanan dan kandungan bahan di dalamnya, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya keracunan makanan (Agustine et al., 2023).

Urgensi penyuluhan tentang keracunan makanan semakin tinggi mengingat dampaknya yang bisa menyebabkan gangguan kesehatan serius, mulai dari mual, muntah, diare, hingga dehidrasi parah yang dapat berujung pada kematian (Njatrijani, 2021). Selain itu, kurangnya edukasi mengenai pertolongan pertama dalam kasus keracunan makanan juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi pasien. Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan yang efektif dapat meningkatkan kesadaran masyarakat hingga 80% dalam menerapkan prinsip keamanan pangan yang lebih baik (Siregar et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai faktor risiko, gejala, pencegahan, serta langkah-langkah pertolongan pertama dalam menghadapi kasus keracunan makanan.

Tujuan utama dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya para santri dan santriwati di SMA Al-Qur'an Malahayati, tentang bahaya keracunan makanan serta cara mencegahnya. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama penyebab keracunan makanan di masyarakat, menilai tingkat kesadaran dan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan, meningkatkan keterampilan peserta dalam mengenali gejala keracunan makanan dan memberikan pertolongan pertama, serta mendorong penerapan kebiasaan makan yang lebih sehat dan higienis dalam kehidupan sehari-hari. Rencana pemecahan masalah yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi metode penyuluhan berbasis edukasi interaktif, pemaparan materi secara sistematis, serta simulasi tindakan pertolongan pertama dalam kasus keracunan makanan. Dengan pendekatan ini, diharapkan peserta mampu memahami serta menerapkan prinsip-prinsip keamanan pangan secara efektif. Model penyuluhan berbasis partisipatif akan digunakan dalam kegiatan ini, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga berperan aktif dalam diskusi dan simulasi.

Penyuluhan ini dilaksanakan di Universitas Malahayati, Bandar Lampung, dengan peserta utama terdiri dari santri dan santriwati SMA Al-Qur'an Malahayati. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa banyak peserta masih kurang memahami pentingnya pemilihan jajanan yang sehat serta pengaruh konsumsi makanan yang mengandung bahan berbahaya terhadap kesehatan jangka panjang. Selain itu, faktor sanitasi lingkungan dan kebiasaan konsumsi makanan olahan yang tidak terkontrol juga menjadi perhatian utama dalam penyuluhan ini. Dengan

mempertimbangkan kondisi tersebut, kegiatan penyuluhan ini dirancang agar mampu memberikan dampak edukatif yang nyata serta membangun kesadaran kolektif di kalangan peserta mengenai pentingnya keamanan pangan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat terbentuk pola pikir kritis dan perilaku yang lebih selektif dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Selain itu, evaluasi setelah penyuluhan akan dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta dan efektivitas metode yang digunakan dalam kegiatan ini. Dengan adanya penyuluhan yang berkelanjutan, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang lebih baik dalam praktik keamanan pangan di masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penyuluhan mengenai keracunan makanan dilakukan melalui serangkaian tahapan yang sistematis untuk memastikan efektivitas penyampaian informasi serta peningkatan pemahaman peserta. Penyuluhan ini mengadopsi metode edukatif interaktif yang melibatkan ceramah, diskusi, serta simulasi.

Prosedur Pelaksanaan

Penyuluhan dilaksanakan dengan tahapan berikut:

1. **Persiapan:** Menyusun materi penyuluhan berdasarkan literatur ilmiah terkait keamanan pangan dan keracunan makanan. Tim juga menyiapkan alat bantu seperti slide presentasi, brosur, dan alat peraga untuk simulasi pertolongan pertama pada kasus keracunan makanan.
2. **Pelaksanaan:** Penyuluhan diawali dengan presentasi oleh narasumber mengenai pengertian, penyebab, gejala, serta langkah-langkah pencegahan keracunan makanan. Selanjutnya, sesi diskusi dilakukan dengan peserta untuk menggali pengalaman serta pemahaman mereka terkait praktik keamanan pangan. Sesi terakhir melibatkan simulasi penanganan pertama pada kasus keracunan makanan, termasuk pemberian cairan rehidrasi oral dan identifikasi tanda-tanda keracunan yang memerlukan penanganan medis lebih lanjut.
3. **Evaluasi:** Dilakukan melalui pre-test dan post-test guna mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, peserta diminta untuk mengisi kuesioner mengenai perubahan sikap dan perilaku mereka dalam menerapkan kebersihan makanan sehari-hari.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui metode observasi selama pelaksanaan penyuluhan, wawancara singkat dengan peserta, serta hasil pre-test dan post-test yang dianalisis untuk mengetahui peningkatan pemahaman. Dokumentasi berupa foto kegiatan juga diambil sebagai bukti pelaksanaan.

Teknik Analisis Data

Hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan perbandingan nilai rata-rata guna melihat efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran peserta. Selain itu, tanggapan peserta dari diskusi dan wawancara dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi kendala serta aspek yang perlu ditingkatkan dalam kegiatan penyuluhan berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penyuluhan mengenai keracunan makanan telah dilaksanakan pada tanggal 18 Februari 2025 di Universitas Malahayati, Bandar Lampung, dengan peserta dari santri dan santriwati SMA Al-Qur'an Malahayati. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko, gejala, pencegahan, serta penanganan keracunan makanan.

Metode penyuluhan yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta simulasi pertolongan pertama pada kasus keracunan makanan. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan materi mengenai keamanan pangan, penyebab umum keracunan makanan seperti bakteri *Salmonella*, *Escherichia coli*, dan *Staphylococcus aureus*, serta langkah-langkah pencegahan berdasarkan pedoman keamanan pangan dari WHO.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap keamanan pangan. Sebelum penyuluhan, hanya 40% peserta yang mengetahui pentingnya memisahkan bahan makanan mentah dan matang. Setelah penyuluhan, persentase tersebut meningkat menjadi 85%. Selain itu, sebanyak 90% peserta menyatakan bahwa mereka akan lebih menjaga kebersihan tangan dan peralatan masak saat mengolah makanan.

Simulasi pertolongan pertama pada keracunan makanan juga memperoleh tanggapan positif dari peserta. Sebagian besar peserta awalnya tidak mengetahui langkah-langkah dasar penanganan keracunan, seperti pemberian cairan rehidrasi oral untuk mengatasi dehidrasi akibat diare dan muntah. Setelah simulasi, lebih dari 80% peserta dapat menjelaskan prosedur pertolongan pertama dengan benar.

Tantangan utama dalam penyuluhan ini adalah keterbatasan waktu dan kebiasaan lama peserta dalam mengolah serta mengonsumsi makanan. Meskipun pemahaman peserta meningkat, perubahan perilaku masih memerlukan penguatan lebih lanjut melalui edukasi berkelanjutan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan di Universitas Malahayati



Gambar 2. Sesi diskusi pada kegiatan Penyuluhan

3.2 Pembahasan

Keracunan makanan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang dapat berdampak serius terhadap individu dan komunitas. Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai faktor risiko, pencegahan, dan penanganan keracunan makanan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap keamanan pangan (Palupi et al., 2023).

Sebelum penyuluhan, pemahaman peserta mengenai keamanan pangan masih rendah. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustine et al., 2023), yang menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat tentang keamanan pangan dapat meningkatkan risiko keracunan makanan hingga dua kali lipat. Setelah mendapatkan edukasi, peserta lebih memahami pentingnya memisahkan bahan makanan mentah dan matang, menjaga kebersihan tangan, serta memastikan bahwa makanan dimasak dengan suhu yang tepat. Penelitian WHO juga menegaskan bahwa penerapan lima kunci keamanan pangan, yaitu menjaga kebersihan, memisahkan bahan mentah dan matang, memasak makanan dengan suhu yang aman, menyimpan makanan dengan benar, serta menggunakan bahan makanan yang berkualitas, dapat secara signifikan mengurangi risiko keracunan makanan (WHO, 2006).

Selain faktor higiene, peserta diberikan pemahaman mengenai berbagai penyebab keracunan makanan, seperti bakteri *Salmonella*, *Escherichia coli*, Norovirus, serta bahan kimia berbahaya seperti boraks dan formalin. Studi yang dilakukan oleh (Arisanti et al., 2018), menegaskan bahwa bakteri patogen tersebut merupakan penyebab utama kasus keracunan makanan yang sering terjadi di masyarakat, terutama akibat konsumsi makanan yang tidak higienis atau tercemar selama proses pengolahan dan penyimpanan. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Laili et al., 2024), ditemukan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko keamanan pangan berkorelasi dengan tingginya angka kejadian keracunan makanan, khususnya di daerah dengan fasilitas sanitasi yang kurang memadai. Dengan meningkatnya pemahaman peserta setelah penyuluhan, diharapkan mereka lebih berhati-hati dalam memilih, mengolah, dan menyimpan makanan untuk mengurangi risiko kontaminasi.

Simulasi pertolongan pertama pada kasus keracunan makanan dalam penyuluhan ini juga menunjukkan dampak positif bagi peserta. Sebelum pelatihan, banyak peserta yang belum mengetahui langkah-langkah penanganan awal yang tepat, seperti pentingnya hidrasi untuk mencegah dehidrasi akibat muntah dan diare. Studi yang dilakukan oleh (Siambaton & Usiono, 2023), menegaskan bahwa pemberian cairan rehidrasi oral secara cepat dapat mengurangi risiko komplikasi akibat keracunan makanan. Setelah simulasi, peserta mampu menjelaskan prosedur pertolongan pertama dengan lebih baik, yang menunjukkan bahwa metode praktis dalam penyuluhan dapat meningkatkan kesiapan masyarakat dalam menghadapi situasi darurat.

Namun, dalam implementasi edukasi ini, terdapat beberapa tantangan. Salah satu hambatan utama adalah kebiasaan lama peserta dalam mengolah makanan yang kurang higienis serta keterbatasan akses terhadap sumber air bersih di beberapa lingkungan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Jatmika & Fadila, 2019), menunjukkan bahwa di beberapa daerah, masih terdapat tantangan dalam mengubah perilaku masyarakat terkait kebersihan pangan, terutama karena kurangnya fasilitas sanitasi yang memadai. Oleh karena itu, penyuluhan semacam ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan, dengan melibatkan pihak sekolah dan komunitas setempat agar perubahan perilaku dapat lebih terwujud dalam jangka panjang.

Selain itu, diperlukan kolaborasi dengan instansi kesehatan dan pihak sekolah untuk mendukung program edukasi ini. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah mengintegrasikan materi keamanan pangan dalam kurikulum sekolah atau menyelenggarakan pelatihan berkala bagi siswa dan tenaga pendidik. Arif et al. (2020), menyatakan bahwa intervensi pendidikan yang berkelanjutan dalam bentuk pelatihan dan penyuluhan dapat meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap praktik keamanan pangan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara rutin lebih efektif dalam membentuk kebiasaan baru yang lebih sehat dibandingkan dengan penyuluhan yang dilakukan sekali saja.

Dari hasil penyuluhan ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai keracunan makanan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Namun, untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan, diperlukan pendekatan yang lebih intensif dan terstruktur, termasuk penyuluhan berulang dan dukungan dari berbagai pihak. Evaluasi lanjutan juga perlu dilakukan untuk mengukur dampak jangka panjang dari penyuluhan ini, sehingga program edukasi dapat terus diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penyuluhan mengenai keracunan makanan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap faktor risiko, pencegahan, dan penanganan kasus keracunan makanan. Sebelum penyuluhan, pengetahuan peserta mengenai keamanan pangan masih rendah, terutama dalam hal pemisahan bahan makanan mentah dan matang, pentingnya kebersihan tangan, serta metode penyimpanan makanan yang aman. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan kesadaran yang signifikan, yang tercermin dari hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa peserta lebih memahami dan berkomitmen untuk menerapkan praktik keamanan pangan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, simulasi pertolongan pertama pada kasus keracunan makanan membantu peserta dalam memahami langkah-langkah penanganan awal yang tepat, sehingga mereka dapat lebih siap dalam menghadapi situasi darurat.

Meskipun penyuluhan ini telah memberikan manfaat yang besar, masih terdapat tantangan dalam mengubah kebiasaan lama dan keterbatasan akses terhadap fasilitas sanitasi yang memadai. Oleh karena itu, ke depannya diperlukan edukasi yang lebih berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah, komunitas, dan

instansi kesehatan agar perubahan perilaku dapat lebih efektif dan berdampak jangka panjang. Selain itu, pengembangan program penyuluhan yang lebih interaktif dan berbasis praktik langsung akan semakin meningkatkan efektivitas edukasi mengenai keamanan pangan di masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, D. A. D., Hakimah, N., & Nurmayanti, R. (2023). Bahasa Indonesia. *Nutriture Journal*, 2(3), 145–154.
- Alwi, K., Ismail, E., & Palupi, I. R. (2019). Pengetahuan keamanan pangan penjamah makanan dan mutu keamanan pangan di pondok pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 3(2), 72–83.
- Arif, S., Isdijoso, W., Fatah, A. R., & Tamyis, A. R. (2020). Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia. *Jakarta: SMERU Research Institute*.
- Arisanti, R. R., Indriani, C., & Wilopo, S. A. (2018). Kontribusi agen dan faktor penyebab kejadian luar biasa keracunan pangan di Indonesia: kajian sistematis. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(3), 99–106.
- Gaol, R. L., & Sihombing, S. A. N. (2022). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Keracunan Makanan Di Kelurahan Helvetia Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(2), 370–375.
- Jatmika, S. E. D., & Fadila, A. I. (2019). Edukasi mengenai hygiene dan sanitasi makanan di Pasar Kaki Langit Dusun Mangunan Dlingo Bantul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 401–406.
- Laili, N., Ishariani, L., & Heni, S. (2024). Edukasi Pertolongan Pertama Pada Keracunan Makanan Di SMK NU Pare. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1–8.
- Njatrijani, R. (2021). Pengawasan Keamanan Pangan. *Law, Development and Justice Review*, 4(1), 12–28.
- Oladunjoye, A. O., & Awani-Aguma, E. U. (2023). Foodborne illnesses: prevention and control. *Food Safety and Toxicology: Present and Future Perspectives*, 149.
- Palupi, F. H., Noviyati, T. D., & Ribhi, A. A. (2023). Sosialisasi Penyuluhan Keamanan Pangan Pada Umkm. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1(4), 361–368.
- Siambaton, N. H. B., & Usiono, U. (2023). Pertolongan Pertama pada Keracunan Makanan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31762–31766.
- Siregar, N., Damanik, D. W., Julianto, J., & Pasaribu, Y. A. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Keluarga dalam Penanganan Pertama Keracunan Makanan di Huta III Desa Tanjung Pasir Kabupaten Simalungun. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 10(1), 8–15.
- Wahongan, S., Wahongan, G., & Simbala, G. (2021). Strategi Mewujudkan Keamanan Pangan Dalam Upaya Perlindungan Konsumen. *LEX ET SOCIETATIS*, 9(3).
- WHO. (2006). *Five keys to safer food manual*. World Health Organization.
- Yunus, P., Damansyah, H., Alkatiri, R., & Sopyan, T. N. (2023). PENGARUH Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Petugas Lapas Dalam Penanganan Keracunan Makanan Pada Tahanan Dilapas IIA Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(2), 23–33.