



KEMENTERIAN KESEHATAN  
REPUBLIK INDONESIA



Food Safety  
World Health Organization

# 5 Tips Penyiapan Makanan yang Sehat dan Aman



## 1. Jaga Kebersihan

- ✓ Cuci tangan dengan air bersih sebelum dan sesudah penyiapan makanan.
- ✓ Cuci tangan dengan air bersih setelah buang air besar dan kecil.
- ✓ Cuci dengan bersih peralatan yang akan digunakan untuk penyiapan makanan.
- ✓ Jaga selalu kebersihan dapur dan lindungi makanan dari serangga, tikus dan hewan lainnya.

### Mengapa?

Walaupun banyak bakteri yang tidak menyebabkan penyakit, namun bakteri berbahaya dapat ditemukan di tanah, air, hewan dan manusia. Bakteri ini dapat terbawa oleh tangan, kain pembersih dan peralatan dapur khususnya papan pemotong makanan yang secara tidak sengaja dapat menyebabkan tercemarnya makanan.

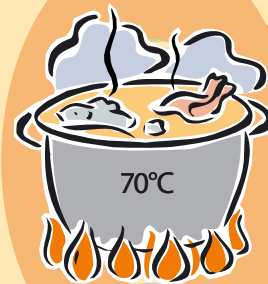


## 2. Pisahkan bahan makanan mentah dengan makanan matang

- ✓ Pisahkan bahan makanan mentah seperti daging, unggas dan makanan laut dari makanan yang sudah matang.
- ✓ Gunakan peralatan dapur seperti pisau dan papan pemotong yang berbeda untuk makanan yang mentah dengan makanan yang sudah matang.
- ✓ Simpan makanan dalam wadah terpisah untuk menghindari makanan mentah bersinggungan dengan makanan yang sudah matang.

### Mengapa?

Cairan dan lendir yang terdapat pada bahan makanan mentah seperti daging, unggas dan makanan laut mengandung bakteri yang berbahaya. Bakteri tersebut dapat mencemari makanan lain selama proses penyiapan dan penyimpanan makanan.

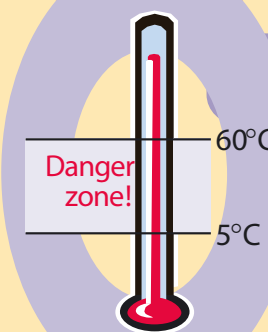


## 3. Memasak dengan benar

- ✓ Pastikan makanan dimasak dengan matang, terutama daging, unggas, telur dan makanan laut.
- ✓ Rebuslah makanan yang berkuah sampai mendidih. Untuk daging dan unggas, pastikan air rebusan terlihat jernih dan bukan berwarna merah muda.
- ✓ Panaskan makanan yang telah dimasak, sebelum dikonsumsi kembali.

### Mengapa?

Memasak makanan dengan benar dapat membunuh bakteri berbahaya. Penelitian telah menunjukkan bahwa makanan yang dimasak sampai suhu 70°C aman untuk dikonsumsi. Makanan yang menggunakan daging cincang, ayam panggang, harus benar-benar matang sebelum dimakan.



## 4. Simpan makanan pada suhu yang aman

- ✓ Jangan biarkan makanan disimpan dalam suhu kamar lebih dari 2 jam.
- ✓ Simpan makanan yang telah dimasak dan makanan yang cepat rusak pada lemari pendingin (suhu dibawah 5 °C).
- ✓ Segera hidangkan makanan yang telah dimasak.
- ✓ Jangan terlalu lama menyimpan makanan dalam lemari pendingin.
- ✓ Jangan biarkan makanan beku mencair pada suhu kamar.

### Mengapa?

Bakteri dapat berkembang biak dua kali lebih cepat pada suhu kamar. Dengan mempertahankan suhu dibawah 5°C atau diatas 60°C, perkembangan bakteri dapat diperlambat atau berhenti, walaupun masih ada bakteri yang berkembang biak dibawah suhu 5°C.



## 5. Gunakan air bersih dan bahan makanan mentah yang segar

- ✓ Gunakan air bersih.
- ✓ Pilih bahan makanan mentah yang masih segar.
- ✓ Pilihlah bahan makanan yang telah diproses, contohnya susu pasteurisasi.
- ✓ Cuci buah-buahan dan sayuran sebelum dimakan, terutama bila dimakan mentah.
- ✓ Hindari bahan makanan yang sudah kadaluarsa.

### Mengapa?

Bahan makanan mentah, termasuk air dan es, dapat tercemar oleh bakteri dan bahan kimia berbahaya. Racun kimiawi dapat dihasilkan melalui bahan makanan yang sudah rusak dan kadaluarsa. Lakukan langkah-langkah mudah seperti mencuci makanan dan mengupas kulit buah-buahan untuk mengurangi resiko tercemarnya makanan dari bakteri.

**Pengetahuan = Pencegahan**