



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Higiene Sanitasi Makanan dan Minuman dalam Perspektif Kesehatan dan Agama Hindu

Ni Made Riska Yulianti¹, Putu Emy Suryanti², Ni Wayan Yusi Armini³

^{1,2,3}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: riska.nimade24@gmail.com¹, emysuryanti@uhnsugriwa.ac.id²,
yusi.armini14@gmail.com³

Diterima 23 Januari 2022, direvisi 24 Februari 2022, disetujui 21 Maret 2022

ABSTRAK

Makanan dan minuman merupakan suatu hal yang mendasar. Makanan dan minuman selalu dibutuhkan manusia dan makhluk hidup lainnya untuk tetap bertahan hidup serta untuk menjaga kesehatan tubuh. Makanan dan minuman yang dapat menjaga kesehatan adalah makanan dan minuman yang mengandung nutrisi serta terjaga higienitas dan sanitasinya. Higiene dan sanitasi makanan dan minuman merupakan hal yang sangat penting, namun sering diabaikan sehingga berpotensi menyebabkan berbagai penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang higiene dan sanitasi makanan dan minuman dalam perspektif kesehatan serta Ajaran Agama Hindu. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan metode kajian pustaka atau *library research* yang dimodifikasi dengan pendapat dan pemikiran penulis. Menjaga higiene dan sanitasi makanan dan minuman sangat dianjurkan baik dalam perspektif kesehatan maupun dalam Ajaran Agama Hindu. Menjaga higiene dan sanitasi makanan dan minuman dimulai dari proses pemilihan bahan, proses penyimpanan bahan, proses pengolahan bahan, proses penyimpanan makanan dan minuman jadi, serta proses penyajian makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Selain memperhatikan kebersihan bahan makanan, kedua perspektif tersebut juga sangat memperhatikan kebersihan individu dan peralatan, serta lingkungan yang digunakan untuk mengolah maupun menyajikan makanan dan minuman tersebut. Makanan dan minuman yang bersih tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani, tetapi juga besar pengaruhnya terhadap kesehatan rohani.

Kata Kunci: Higiene dan sanitasi, Makanan dan minuman, Kesehatan, Hindu

ABSTRACT

Food and beverage is the basic thing. Food and beverage is always needed by humans and other living things to survive and to maintain a healthy body. Foods and beverages that can maintain health are foods and beverages that contain nutrients and maintain hygiene and

sanitation. Hygiene and sanitation of food and beverage is very important, but it often neglected so that it has the potential to cause various diseases. This study aims to find out about food and beverage hygiene and sanitation in a health perspective and the teachings of Hinduism. This research is a qualitative research that uses a library research method which is modified with the opinions and thoughts of the author. Maintaining hygiene and sanitation of food and beverage is highly recommended both from a health perspective and in the teachings of Hinduism. Maintaining food and beverage hygiene and sanitation starts from the process of selecting materials, storing materials, processing materials, storing food and beverage, and serving food and beverage to be consumed. In addition to paying attention to the cleanliness of foodstuffs, the two perspectives are also very concerned about the cleanliness of individuals and equipment, as well as the environment used to process and serve these foods and beverages. Clean food and beverages is not only beneficial for physical health, but also has a great influence on spiritual health.

Keywords: Hygiene and sanitation, Food and beverage, Health, Hindu

I. PENDAHULUAN

Sehat merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 1974, sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial serta tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Kondisi fisik dan mental yang sehat merupakan modal utama bagi seseorang untuk dapat menjadi produktif serta dapat beraktivitas secara normal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, baik secara internal maupun eksternal. Faktor internal yang mampu mempengaruhi kesehatan seseorang antara lain: pikiran, kebiasaan, serta perilaku individu tersebut. Sementara faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah lingkungan. Menjaga kesehatan dapat dimulai dari diri sendiri dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) untuk terhindar dari berbagai macam penyakit. Perilaku sehat adalah suatu respons seseorang terhadap stimulus atau obyektif yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan (Irwan, 2017:123). Perilaku sehat merupakan tindakan atau sikap yang dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya suatu penyakit, seperti menjaga kebersihan diri dan kebersihan lingkungan, berolahraga, serta menjaga asupan makanan. Perilaku hidup bersih dan sehat ini tentunya sangat penting untuk diterapkan oleh masyarakat demi menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri maupun lingkungan.

Perilaku hidup bersih dan sehat harus diaplikasikan dalam setiap aspek kehidupan, terutama dalam hal menjaga higiene dan sanitasi makanan dan minuman. Higiene sanitasi merupakan upaya untuk mengendalikan faktor resiko terjadinya kontaminasi terhadap makanan dan minuman, baik yang berasal dari bahan makanan, orang, tempat dan peralatan yang digunakan agar aman dikonsumsi (Ditjen Kemenkes RI, 2018). Makanan merupakan segala sesuatu yang masuk ke

dalam tubuh melalui saluran pencernaan, sedangkan minuman sama seperti makanan, hanya saja dalam bentuk zat cair. Makanan dan minuman merupakan hal yang mendasar serta selalu dibutuhkan manusia dan makhluk hidup lainnya untuk mampu bertahan hidup maupun untuk menjaga agar tubuh tetap sehat. Makanan mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh yang selanjutnya diolah menjadi energi sehingga manusia dapat beraktivitas dengan normal dan sehat. Makanan dan minuman menjadi faktor penting dalam memelihara kesehatan tubuh. Akan tetapi, tidak semua makanan dan minuman dapat membantu memelihara kesehatan tubuh. Makanan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi adalah makanan dan minuman yang mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh dan kebersihannya terjaga, baik dalam proses pengolahan maupun penyimpanannya karena makanan dan minuman yang telah terkontaminasi kebersihannya dapat menyebabkan seseorang mengalami berbagai penyakit, seperti diare, mual dan muntah. WHO menyatakan lebih dari 200 penyakit dapat ditularkan melalui makanan dan minuman yang dikonsumsi. Data dari distribusi Kejadian Luar Biasa (KLB) Penyakit dan Keracunan pangan pada tahun 2017, kasus tertinggi adalah akibat keracunan pangan dengan nilai hingga mencapai 23% (Ditjen Kemenkes RI, 2018).

Masyarakat saat ini cenderung menerapkan pola hidup yang konsumtif. Kesibukan masyarakat pada era modern ini membuat masyarakat cenderung untuk memilih membeli makanan pada berbagai jasa penyedia makanan, dibandingkan memasak sendiri karena dinilai lebih mudah dan praktis. Padahal jasa penyedia makanan yang ada, belum tentu mampu menjaga kebersihan makanan dan minuman yang dijualnya. Bukan hanya pedagang di pinggir jalan, begitu pula warung atau rumah makan juga tidak jarang sangat lalai dalam memperhatikan kebersihan makanan dan minuman, serta kebersihan dapurnya. Selain itu, kebiasaan pedagang makanan dan minuman yang tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti malas mencuci tangan dan tidak menggunakan sarung tangan saat menyentuh makanan merupakan contoh perilaku yang tidak menjaga kebersihan makanan dan minuman. Perilaku para pedagang tersebut menandakan tingkat higienitas makanan dan minuman yang dibeli di pedagang makanan, warung, ataupun rumah makan belum tentu terjaga, baik dari segi kebersihan dalam proses pengolahannya, tempat mengolah, serta pengolah makanan dan minuman tersebut. Hal ini tentunya perlu diperhatikan karena makanan dan minuman adalah kebutuhan dasar dalam kehidupan.

Contoh kongkret yang sering kita jumpai sehari-hari adalah pedagang yang menjual makanan di pinggir jalan, dimana pedagang makanan di pinggir jalan biasanya kurang memperhatikan kebersihan makanan dari debu dan kotoran yang berasal dari kendaraan yang lewat. Makanan yang dijual di pinggir jalan terbukti mengandung mikroorganisme yang apabila

dikonsumsi akan lebih besar peluangnya terkena penyakit yang disebabkan adanya bakteri pada makanan tersebut, seperti bakteri golongan *coliform* dan bakteri *E.coli* yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit salah satunya adalah penyakit diare (Yustiani et al., 2019). Menurut Kementerian Kesehatan, diare adalah Buang Air Besar (BAB) dengan konsistensi feces yang cair dengan frekuensi lebih dari tiga kali sehari (kecuali pada neonatus (bayi < 1 bulan) yang mendapatkan ASI, biasanya buang air besar dengan frekuensi lebih sering (5-6 kali sehari) dengan konsistensi yang baik dianggap masih normal). Penyakit diare merupakan penyakit endemis yang berpotensi menjadi Kejadian Luar Biasa (KLB) yang sering disertai dengan kematian di Indonesia (Kemenkes RI, 2020:164). Salah satu faktor resiko terjadinya diare adalah keracunan makanan yang diakibatkan oleh kebersihan makanan yang tidak terjamin (Gultom, Onibala, & Bidjuni, 2018). Kasus diare di Indonesia, khususnya Provinsi Bali masih cukup tinggi. Di Indonesia, terdapat 4.165.789 kasus diare pada tahun 2018 (BPS, 2019 dalam Sulasih et al., 2021). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali, pada tahun 2017 ditemukan sebanyak 114.656 kasus diare, dan sebanyak 11.889 kasus diare pada tahun 2018. Kasus pada tahun 2018 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 1.233 kasus dikarenakan beberapa kecamatan yang mengalami peningkatan kasus diare di Provinsi Bali (Sulasih et al., 2021). Tingginya kasus diare ini tentunya menandakan masih rendahnya pengetahuan serta perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat terutama dalam menjaga kebersihan makanan dan minuman.

Dalam konsep Agama Hindu, komposisi tubuh manusia digambarkan dalam tiga lapisan yang memiliki fungsi berbeda-beda yang selanjutnya disebut dengan *Tri Sarira*. *Tri Sarira* terdiri dari:

1. *Sthula Sarira*

Sthula sarira merupakan lapisan terluar dari tubuh manusia atau badan kasar (jasmani) yang dapat terlihat dan tersentuh. *Sthula sarira* terbentuk dari *Panca Maha Bhuta* yang terdiri dari:

- a. *Pertiwi* (unsur padat) seperti : tulang, otot, daging, kulit, rambut, dan kuku
- b. *Apah* (unsur cair) seperti : darah, keringat, dan lendir
- c. *Teja* (unsur panas) seperti : suhu tubuh
- d. *Bayu* (unsur udara) seperti : nafas
- e. *Akasa* (eter) seperti : rongga perut

2. *Suksma Sarira*

Suksma sarira merupakan lapisan tubuh manusia yang tidak dapat dilihat ataupun disentuh, tetapi ada di dalam diri manusia. Contoh *suksma sarira* adalah pikiran.

3. *Anthakarana Sarira*

Anthakarana sarira merupakan lapisan halus tubuh manusia yang menjadi penyebab adanya kehidupan manusia, yang dalam Agama Hindu disebut dengan “*Atman*”. *Atman* merupakan zat halus yang merupakan percikan terkecil dari Tuhan.

Tubuh fisik merupakan tempat bersemayamnya Tuhan sehingga manusia harus memperhatikan kesehatan tubuhnya, salah satu cara yaitu dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Somawati & Adnyana, 2020).

II. METODE

Metode yang digunakan dalam tulisan ini berupa kajian pustaka atau *library research* yang bersumber dari buku dan/atau jurnal yang sesuai dengan topik penelitian yang kemudian dimodifikasi dengan tambahan pendapat dan pemikiran penulis. Selanjutnya, topik kebersihan makanan dan minuman akan dibahas dalam dua perspektif yaitu perspektif kesehatan dan perspektif Agama Hindu. Sebagai langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan mengenai kebersihan makanan dan minuman dari kedua perspektif tersebut.

III. PEMBAHASAN

3.1. Higiene Sanitasi Makanan dan Minuman dalam Perspektif Kesehatan

Higiene sanitasi makanan dan minuman merupakan upaya untuk mengendalikan faktor resiko terjadinya kontaminasi terhadap makanan dan minuman, baik yang berasal dari bahan makanan, peralatan, orang, dan tempat agar makanan dan minuman tersebut layak untuk dikonsumsi (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2011). Makanan dan minuman merupakan kebutuhan mendasar yang mampu menunjang kehidupan masyarakat, sehingga hal ini membuat makanan dan minuman menjadi begitu krusial dalam kehidupan masyarakat. Makanan dan minuman mengandung nutrisi penting bagi tubuh sehingga individu dapat beraktivitas dengan baik dalam kondisi tubuh yang sehat. Tidak semua makanan dan minuman dapat menunjang kesehatan tubuh. Makanan yang dibutuhkan tubuh adalah makanan sehat yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Makanan dan minuman harus murni dan utuh dalam arti tidak mengandung bahan pencemar serta harus bersih (Irawan, 2016). Jadi, makanan dan minuman sehat harus mengandung zat gizi seimbang serta higienis atau terjaga kebersihannya. Makanan dan minuman yang tidak memenuhi hal tersebut akan memberikan dampak buruk bagi tubuh, sehingga dapat mengganggu kesehatan serta dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit. Makanan dan minuman yang tidak sehat serta telah terkontaminasi dapat

menjadi media penularan penyakit.

Higiene atau kebersihan makanan merupakan upaya pengendalian terhadap empat faktor, yaitu faktor tempat, faktor bahan makanan, faktor peralatan, serta faktor individu (penjamah makanan maupun penjual makanan). Sedangkan sanitasi makanan merupakan salah satu usaha pencegahan yang menitikberatkan pada kegiatan dan tindakan yang diperlukan untuk membebaskan makanan dan minuman dari segala bahaya yang dapat mengganggu kesehatan (Rohmah, Cholifah, & Rezania, 2019). Prinsip higiene sanitasi makanan dan minuman berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia nomor 1096/Menkes/Per/VI/2011 adalah sebagai berikut:

1. Pemilihan bahan makanan

- a. Bahan makanan mentah (segar) merupakan makanan yang memerlukan pengolahan sebelum dihidangkan seperti :
 - 1) Daging, susu, telur, ikan/udang, buah dan sayuran harus dalam keadaan baik, segar dan tidak rusak atau berubah bentuk, warna dan rasa, serta sebaiknya berasal dari tempat resmi yang diawasi.
 - 2) Jenis tepung dan biji-bijian harus dalam keadaan baik, tidak berubah warna, tidak memiliki noda dan tidak berjamur.
 - 3) Makanan fermentasi merupakan jenis makanan yang diolah dengan bantuan mikroba seperti ragi atau cendawan harus dalam keadaan baik, tercium aroma fermentasi, tidak berubah warna, aroma, rasa serta tidak memiliki noda dan tidak berjamur.
- b. Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang dipakai harus memenuhi persyaratan sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- c. Makanan olahan pabrik merupakan jenis makanan yang dapat langsung dimakan, tetapi digunakan untuk proses pengolahan makanan lebih lanjut yaitu :
 - 1) Makanan dikemas
 - a) Mempunyai label dan merk
 - b) Terdaftar dan mempunyai nomor daftar
 - c) Kemasan tidak rusak/pecah atau kembung
 - d) Belum kadaluwarsa
 - e) Kemasan digunakan hanya untuk satu kali penggunaan
 - 2) Makanan tidak dikemas

- a) Baru dan segar
- b) Tidak basi, busuk, rusak atau berjamur
- c) Tidak mengandung bahan berbahaya

2. Penyimpanan bahan makanan

- a. Tempat penyimpanan bahan makanan harus terhindar dari kemungkinan kontaminasi baik oleh bakteri, serangga, tikus dan hewan lainnya maupun bahan berbahaya.
- b. Penyimpanan harus memperhatikan prinsip *First In First Out* (FIFO) dan *First Expired First Out* (FEFO) yaitu bahan makanan yang disimpan terlebih dahulu dan yang mendekati masa kadaluarsa dimanfaatkan/digunakan terlebih dahulu.
- c. Tempat atau wadah penyimpanan harus sesuai dengan jenis bahan makanan, contohnya bahan makanan yang cepat rusak disimpan dalam lemari pendingin dan bahan makanan kering disimpan di tempat yang kering dan tidak lembab.
- d. Penyimpanan bahan makanan harus memperhatikan suhu
- e. Ketebalan dan bahan padat tidak lebih dari 10 cm
- f. Kelembaban penyimpanan dalam ruangan : 80 – 90%
- g. Penyimpanan bahan makanan olahan pabrik Makanan dalam kemasan tertutup disimpan pada suhu + 10°C.
- h. Tidak menempel pada lantai, dinding atau langit-langit dengan ketentuan sebagai berikut:
 - 1) Jarak bahan makanan dengan lantai : 15 cm
 - 2) Jarak bahan makanan dengan dinding : 5 cm
 - 3) Jarak bahan makanan dengan langit-langit : 60 cm

3. Pengolahan makanan

Pengolahan makanan merupakan proses pengubahan bentuk dari bahan mentah menjadi makanan jadi/masak atau siap santap, dengan memperhatikan kaidah atau tata cara pengolahan makanan yang baik antara lain :

- a. Tempat pengolahan makanan atau dapur harus memenuhi persyaratan teknis higiene sanitasi untuk mencegah risiko pencemaran terhadap makanan dan dapat mencegah masuknya lalat, kecoa, tikus dan hewan lainnya.
- b. Menu disusun dengan memperhatikan :
 - 1) Pemesanan dari konsumen
 - 2) Ketersediaan bahan, jenis dan jumlahnya

- 3) Keragaman variasi dari setiap menu
 - 4) Proses dan lama waktu pengolahannya
 - 5) Keahlian dalam mengolah makanan dari menu terkait
- c. Pemilihan bahan sortir untuk memisahkan/membuang bagian bahan yang rusak dan untuk menjaga mutu dan keawetan makanan serta mengurangi risiko pencemaran makanan.
 - d. Peracikan bahan, persiapan bumbu, persiapan pengolahan dan prioritas dalam memasak harus dilakukan sesuai tahapan dan harus higienis dan semua bahan yang siap dimasak harus dicuci dengan air mengalir.
 - e. Peralatan
 - 1) Peralatan yang kontak dengan makanan
 - a) Peralatan masak dan peralatan makan harus terbuat dari bahan tara pangan (*food grade*) yaitu peralatan yang aman dan tidak berbahaya bagi kesehatan.
 - b) Lapisan permukaan peralatan tidak larut dalam suasana asam/basa atau garam yang lazim terdapat dalam makanan dan tidak mengeluarkan bahan berbahaya dan logam berat beracun seperti :
 - (1) Timah Hitam (Pb)
 - (2) Arsenikum (As)
 - (3) Tembaga (Cu)
 - (4) Seng (Zn)
 - (5) Cadmium (Cd)
 - (6) Antimon (Stibium)
 - (7) dan lain-lain
 - c) Talenan terbuat dari bahan selain kayu, kuat dan tidak melepas bahan beracun.
 - d) Perlengkapan pengolahan seperti kompor, tabung gas, lampu, kipas angin harus bersih, kuat dan berfungsi dengan baik, tidak menjadi sumber pencemaran dan tidak menyebabkan sumber bencana (kecelakaan).
 - 2) Wadah penyimpanan makanan
 - a) Wadah yang digunakan harus mempunyai tutup yang dapat menutup sempurna dan dapat mengeluarkan udara panas dari makanan untuk mencegah pengembunan.
 - b) Terpisah untuk setiap jenis makanan, makanan jadi/masak serta makanan basah dan kering.

- 3) Peralatan bersih yang siap pakai tidak boleh dipegang di bagian yang kontak langsung dengan makanan atau yang menempel di mulut.
 - 4) Kebersihan peralatan harus tidak ada kuman *Eschericia coli* (E.coli) dan kuman lainnya.
 - 5) Keadaan peralatan harus utuh, tidak cacat, tidak retak, tidak gompal dan mudah dibersihkan.
- f. Persiapan pengolahan harus dilakukan dengan menyiapkan semua peralatan yang akan digunakan dan bahan makanan yang akan diolah sesuai urutan prioritas.
- g. Pengaturan suhu dan waktu perlu diperhatikan karena setiap bahan makanan mempunyai waktu kematangan yang berbeda. Suhu pengolahan minimal 90°C agar kuman patogen mati dan tidak boleh terlalu lama agar kandungan zat gizi tidak hilang akibat penguapan.
- h. Prioritas dalam memasak, antara lain:
- 1) Dahulukan memasak makanan yang tahan lama seperti goreng-gorengan yang kering
 - 2) Makanan rawan seperti makanan berkuah dimasak paling akhir
 - 3) Simpan bahan makanan yang belum waktunya dimasak pada lemari es
 - 4) Simpan makanan jadi/masak yang belum waktunya dihidangkan dalam keadaan panas
 - 5) Perhatikan uap makanan jangan sampai masuk ke dalam makanan karena akan menyebabkan kontaminasi ulang
 - 6) Tidak menjamah makanan jadi/masak dengan tangan tetapi harus menggunakan alat seperti penjepit atau sendok
 - 7) Mencicipi makanan menggunakan sendok khusus yang selalu dicuci
- i. Higiene penanganan makanan
- 1) Memperlakukan makanan secara hati-hati dan seksama sesuai dengan prinsip higiene sanitasi makanan
 - 2) Menempatkan makanan dalam wadah tertutup untuk menghindari penempatan makanan terbuka dengan tumpang tindih karena akan mengotori makanan dalam wadah di bawahnya.
4. Penyimpanan makanan jadi/masak
- a. Makanan tidak rusak, tidak busuk atau basi yang ditandai dari rasa, bau, berlendir, berubah warna, berjamur, berubah aroma atau adanya cemaran lain.
 - b. Memenuhi persyaratan bakteriologis berdasarkan ketentuan yang berlaku.
 - 1) Angka kuman *Eschericia coli* (E.coli) pada makanan harus 0/gr contoh makanan.

- 2) Angka kuman *Eschericia coli* (E.coli) pada minuman harus 0/gr contoh minuman.
- c. Jumlah kandungan logam berat atau residu pestisida, tidak boleh melebihi ambang batas yang diperkenankan menurut ketentuan yang berlaku.
 - d. Penyimpanan harus memperhatikan prinsip *First In First Out* (FIFO) dan *First Expired First Out* (FEFO) yaitu makanan yang disimpan terlebih dahulu dan yang mendekati masa kedaluwarsa dikonsumsi lebih dahulu.
 - e. Tempat atau wadah penyimpanan harus terpisah untuk setiap jenis makanan jadi dan mempunyai tutup yang dapat menutup sempurna tetapi berventilasi yang dapat mengeluarkan uap air.
 - f. Makanan jadi tidak dicampur dengan bahan makanan mentah.
 - g. Penyimpanan makanan jadi harus memperhatikan suhu
5. Penyajian makanan
- a. Makanan dinyatakan layak santap apabila telah dilakukan uji organoleptik dan uji biologis, sementara uji laboratorium dilakukan apabila terdapat kecurigaan.
 - 1) Uji organoleptik yaitu memeriksa makanan dengan cara meneliti dan menggunakan lima indera manusia yaitu dengan melihat (penampilan), meraba (tekstur, keempukan), mencium (aroma), mendengar (bunyi misal telur), menjilat (rasa). Apabila secara organoleptik baik maka makanan dinyatakan layak santap.
 - 2) Uji biologis dengan memakan makanan secara sempurna dan apabila dalam waktu dua jam tidak terjadi tanda – tanda kesakitan, makanan tersebut dinyatakan aman.
 - 3) Uji laboratorium dilakukan untuk mengetahui tingkat cemaran makanan baik secara kimia maupun mikroba. Untuk pemeriksaan ini diperlukan sampel makanan yang diambil mengikuti standar/prosedur yang benar dan hasilnya dibandingkan dengan standar yang telah baku.
 - b. Tempat penyajian

Perhatikan jarak dan waktu tempuh dari tempat pengolahan makanan ke tempat penyajian serta hambatan yang mungkin terjadi selama pengangkutan karena dapat mempengaruhi kondisi penyajian.
 - c. Cara penyajian

Penyajian makanan jadi/siap santap banyak ragam tergantung dari pesanan konsumen yaitu:

 - 1) Penyajian meja (*table service*) yaitu penyajian di meja secara bersama, umumnya untuk

acara keluarga atau pertemuan kelompok dengan jumlah terbatas 10 sampai 20 orang.

- 2) Prasmanan (*buffet*) yaitu penyajian terpusat untuk semua jenis makanan yang dihidangkan dan makanan dapat dipilih sendiri untuk dibawa ke tempat makan masing-masing.
- 3) Saung (*ala carte*) yaitu penyajian terpisah untuk setiap jenis makanan dan setiap orang dapat mengambil makanan sesuai dengan kesukaannya.
- 4) Dus (*box*) yaitu penyajian dengan kotak kertas atau kotak plastik yang sudah berisi menu makanan lengkap termasuk air minum dan buah yang biasanya untuk acara makan siang.
- 5) Nasi bungkus (*pack/wrap*) yaitu penyajian makanan dalam satu campuran menu yang dibungkus dan siap santap.
- 6) Layanan cepat saji (*fast food*) yaitu penyajian makanan dalam satu rak makanan (*food counter*) di rumah makan dengan cara mengambil sendiri makanan yang dikehendaki dan membayar sebelum makanan tersebut dimakan.
- 7) Lesehan yaitu penyajian makanan dengan cara hidangan di lantai atau meja rendah dengan duduk di lantai dengan menu lengkap

d. Prinsip penyajian

- 1) Wadah yaitu setiap jenis makanan ditempatkan dalam tempat terpisah, tertutup agar tidak terjadi kontaminasi silang dan dapat memperpanjang masa saji makanan sesuai dengan tingkat kerawanan makanan.
- 2) Kadar air yaitu makanan yang mengandung kadar air tinggi (makanan berkuah) baru dicampur pada saat menjelang dihidangkan untuk mencegah makanan cepat rusak dan basi.
- 3) Pemisah yaitu makanan yang ditempatkan dalam wadah yang sama seperti dus atau rantang harus dipisah dari setiap jenis makanan agar tidak saling campur aduk.
- 4) Panas yaitu makanan yang harus disajikan panas diusahakan tetap dalam keadaan panas dengan memperhatikan suhu makanan, sebelum ditempatkan dalam alat saji panas (*food warmer/bean merry*) makanan harus berada pada suhu $> 60^{\circ}\text{C}$.
- 5) Bersih yaitu semua peralatan yang digunakan harus higienis, utuh, tidak cacat atau rusak.
- 6) *Handling* yaitu setiap penanganan makanan maupun alat makan tidak kontak langsung dengan anggota tubuh terutama tangan dan bibir.
- 7) *Edible part* yaitu semua yang disajikan adalah makanan yang dapat dimakan dan bahan

yang tidak dapat dimakan harus disingkirkan.

- 8) Tepat penyajian yaitu pelaksanaan penyajian makanan harus tepat sesuai dengan seharusnya yaitu tepat menu, tepat waktu, tepat tata hidang dan tepat volume (sesuai jumlah).

(Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2011)

Menjaga kebersihan makanan dan minuman merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Makanan dan minuman yang terjaga kebersihannya diharapkan mampu memberikan nutrisi maupun zat gizi yang dibutuhkan untuk mampu bertumbuh dan berkembang dengan optimal. Nutrisi yang baik tersebut selanjutnya menunjang kehidupan manusia untuk mampu produktif dalam segala aspek kehidupan. Selain itu, makanan dan minuman yang terjaga kebersihannya diharapkan mampu menghindarkan manusia dari berbagai jenis penyakit.

3.2. Higiene Sanitasi Makanan dan Minuman dalam Perspektif Agama Hindu

Konsep makanan dan minuman dalam Agama Hindu dikenal dengan sebutan *Ahara*. *Ahara* merupakan segala sesuatu yang dimakan dan diminum yang masuk ke dalam saluran pencernaan serta dapat menyehatkan badan (Wiryanatha, 2019). Makanan dan minuman merupakan kebutuhan mendasar untuk bertahan hidup sehingga beberapa hal perlu diperhatikan dalam memilih makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Pemilihan makanan dan minuman yang dikonsumsi tersebut meliputi pemilihan baik dari jenis makanan maupun cara memasaknya. Hal tersebut dilakukan agar makanan dapat menyehatkan tubuh, bukan justru menimbulkan suatu penyakit. Dalam ayurveda, makanan yang sehat tidak hanya dibutuhkan oleh tubuh jasmani saja, melainkan makanan yang sehat akan mempengaruhi kondisi mental dan dapat memperkuat kondisi psikologis seseorang (Wiryanatha, 2019).

Makanan dalam Agama Hindu dikelompokkan menjadi tiga bagian menurut *Bhagavad Gita Adhyaya XVII* sloka 8-10, yaitu makanan *Satwika*, *Rajasika*, dan *Tamasika*.

*Ayuh-sattva-balarogya-sukha-priti vivardhanah
Rasyah snigdha sthira hrdaya aharah sattvika-priyah
Kativ-amlalavanaty-usnatiksna-ruksavidahinah
Ahara rajasasyesta dukkhasokamaya-pradah
Yatayamagata rasam puti paryusitam ca yat
Ucchistam apicamedhyam bhojanam tamasa-priyam
(Bhagavad Gita Adhyaya XVII Sloka 8, 9, 10)*

Artinya :

Makanan yang disukai oleh orang dalam sifat kebaikan memperpanjang usia hidup, menyucikan kehidupan dan memberi kekuatan, kesehatan, kebahagiaan, dan kepuasan.

Makanan tersebut penuh sari, berlemak, bergizi, dan menyenangkan hati.

Makanan yang terlalu pahit, terlalu asam, terlalu asin, panas sekali, atau menyebabkan badan menjadi panas sekali, terlalu pedas, terlalu kering, dan berisi terlalu banyak bumbu yang keras sekali disukai oleh orang dalam sifat nafsu. Makanan seperti itu menyebabkan dukacita, kesengsaraan dan penyakit.

Makanan yang dimasak lebih dari tiga jam sebelum dimakan, makanan yang hambar, basi dan busuk, dan makanan terdiri dari sisa makanan orang lain dan bahan-bahan haram disukai oleh orang dalam sifat kegelapan. (Prabhupada, 2006)

Manusia lahir dengan tiga sifat dasar atau *Tri Guna* yang terdiri dari *sattvam*, *rajas*, dan *tamas*. *Sattvam* adalah sifat-sifat kebaikan yang membentuk karakter manusia. *Rajas* adalah sifat nafsu manusia yang harus dikendalikan. *Tamas* adalah sifat kegelapan yang harus dimurnikan. Menurut sloka *Bhagavad Gita* yang telah disebutkan di atas, disimpulkan bahwa makanan yang memberikan manfaat kesehatan adalah makanan *Satwika*. Makanan *Satwika* merupakan makanan bergizi yang dapat menunjang kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Bahan makanan yang tergolong makanan *Satwika* adalah susu, sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian, umbi-umbian, dan kacang-kacangan. Bahan-bahan makanan ini sebaiknya digunakan dalam kondisi yang baik, segar, tidak busuk, dan bersih (Somawati & Adnyana, 2020).

Selain memperhatikan bahan makanan, cara pengolahan dan cara penyajian hingga cara mengonsumsi makanan *Satwika* juga tidak boleh sembarangan. Memasak makanan *Satwika* harus dengan cara yang baik, benar, dan suci. Peralatan memasak yang digunakan juga harus dalam keadaan bersih dan tidak dianjurkan menggunakan peralatan memasak yang tidak murni atau *romon*, artinya peralatan tersebut hanya diperuntukkan untuk memasak, bukan peralatan bekas mencuci pakaian maupun yang bersifat kotor lainnya. Orang yang memasak makanan juga harus memperhatikan kebersihan dirinya, baik itu kebersihan jasmani maupun rohani. Orang yang memasak makanan, harus mandi terlebih dahulu sebelum memasak atau mengolah bahan makanan sehingga kebersihan dan kemurnian makanan juga turut terjaga. Selain itu, perasaan dan pikiran orang yang memasak harus dalam kondisi yang tenang, tidak ada kemarahan maupun emosi dan pikiran negatif lainnya. Perasaan dan pikiran orang yang memasak harus murni dan diliputi rasa cinta kasih. Tujuannya agar makanan menjadi bersifat *Satwika* sehingga memberikan dampak positif untuk tubuh, seperti kesehatan, kebahagiaan, dan karakter yang positif (Budiyasa, 2016).

Makanan yang telah dimasak dan disajikan sebaiknya dihaturkan terlebih dahulu kepada Tuhan sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih, serta memohon kepada Tuhan agar makanan tersebut disucikan dan dibersihkan sehingga orang yang mengonsumsinya menjadi sehat dan bahagia. Tradisi menghaturkan makanan seperti ini di Bali dikenal dengan sebutan *Yadnya Sesa* atau *Mebanten Saiban*. Setelah dihaturkan dalam bentuk *Banten Saiban*, makanan baru bisa

dikonsumsi. Namun, sebelum dan sesudah mengkonsumsinya tetap harus berdoa dimana doa atau mantra mengandung makna yang positif.

Doa Sebelum Makan :

Om, Anugraha Amrtadi Sanjiwani Ya Namah Swaha
(Tim, 2011)

Artinya:

Ya Tuhan, semoga makanan ini memberikan kehidupan lahir dan batin yang suci pada hamba.

Doa Setelah Makan :

Om Dirghayur Astu, Aweighnam Astu, Çubham Astu
Om Sriyam Bhawantu, Sukkam Bhawantu, Purnam Bhawantu
Ksamasampurna Ya Namah Swaha
Om Santih, Santih, Santih Om
(Tim, 2011)

Artinya:

Ya Tuhan, semoga makanan yang telah hamba makan dapat memberi kekuatan dan keselamatan, panjang umur, *tiada halangan, selalu bahagia, tenteram, senang dan semua menjadi sempurna. Ya Tuhan, semoga damai, damai, damai selalu.*

Doa atau mantra yang positif diharapkan dapat memberikan vibrasi positif terhadap makanan dan minuman yang akan dikonsumsi serta membuat makanan dan minuman yang dikonsumsi tersebut dapat menjadi energi dalam setiap lapisan tubuh manusia, bukan hanya energi dalam lapisan badan kasar (*sthula sarira*) tetapi juga lapisan badan halus (*sukma sarira*) dan badan penyebab (*anthakarana sarira*) sehingga energi vital dalam diri dapat terjaga dengan baik dan senantiasa sehat lahir dan batin.

IV. PENUTUP

Makanan dan minuman merupakan kebutuhan dasar makhluk hidup, termasuk manusia. Makanan dan minuman yang mengandung zat gizi yang baik dapat memberikan nutrisi sehingga membantu manusia dalam menjaga kesehatan tubuh. Untuk mewujudkan hal tersebut penting untuk memperhatikan hygiene sanitasi makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Meskipun makanan dan minuman terbuat dari bahan-bahan yang bergizi, apabila diolah atau dimasak dengan cara yang kurang higienis, maka akan membuat makanan dan minuman tersebut kurang sehat bahkan dapat menjadi sumber penyakit. Menjaga hygiene dan sanitasi makanan dan minuman sangat dianjurkan baik dalam perspektif kesehatan maupun dalam Ajaran Agama Hindu. Menjaga hygiene dan sanitasi makanan dan minuman dimulai dari proses pemilihan bahan, proses penyimpanan bahan, proses pengolahan bahan, proses penyimpanan makanan dan minuman jadi, serta proses penyajian makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Selain memperhatikan kebersihan bahan makanan, kedua perspektif tersebut juga sangat memperhatikan kebersihan

individu dan peralatan, serta lingkungan yang digunakan untuk mengolah maupun menyajikan makanan dan minuman tersebut. Makanan dan minuman yang bersih tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jasmani, tetapi juga besar pengaruhnya terhadap kesehatan rohani. Sehingga kedua perspektif di atas, baik perspektif kesehatan dan Agama Hindu sangat memperhatikan hygiene dan sanitasi makanan dan minuman untuk meningkatkan kesehatan dan menghindarkan individu dari berbagai penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyasa, G. N. (2016). Makanan Satwika dan Profil Lipid pada Bhakta Sai Denpasar, 57–66.
- Ditjen Kemenkes RI. (2018). Lebih Dari 200 Penyakit Ditularkan Melalui Makanan.
- Gultom, M. M. K., Onibala, F., & Bidjuni, H. (2018). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Diare Pada Anak Di SDN 3 Gogagoman Kecamatan Kotamobagu Barat Kota Kotamobagu. *E-Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Irawan, D. W. P. (2016). *Prinsip Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman Di Rumah Sakit. Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)*.
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. HIGIENE SANITASI JASABOGA, Pub. L. No. 1096/MENKES/PER/VI/2011 (2011). Indonesia.
- Prabhupada, B. S. (2006). *Bhagavad Gita Menurut Aslinya*. The Bhaktivedanta Book Trust.
- Rohmah, J., Cholifah, S., & Rezania, V. (2019). Pelatihan Higiene dan Sanitasi Makanan pada Pedagang Makanan di Kantin SD. *LOYALITAS, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 170. <https://doi.org/10.30739/loyal.v2i2.473>
- Somawati, A. V., & Adnyana, K. S. (2020). Makanan Sattvika Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Dan Karakter. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 142. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1698>
- Sulasih, I. G. A. D., Susilawati, M., & Suciptawati, N. L. P. (2021). Pemodelan Kasus Diare Di Provinsi Bali Dengan Metode Analisis Regresi Spasial. *E-Jurnal Matematika*, 10(2), 95. <https://doi.org/10.24843/mtk.2021.v10.i02.p327>
- Tim. (2011). *Doa Sehari-Hari Menurut Hindu*. Denpasar: PT. Pustaka Manikgeni.
- Wiryanatha, I. B. (2019). Sehat Dalam Ayurweda. *Widya Kesehatan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i1.276>

Yustiani, Y. M., Sigalingging, D. A., Fitranandia, H., Indriyani, N., Studi, P., Lingkungan, T., ...
Pendahuluan, I. (2019). Kajian Mengenai Kontaminasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,
21(1), 55–60.