

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG *FOOD BORNE DISEASES*
DI SMA NEGERI 9 BANDA ACEH**

**Health Counseling about Food Borne Diseases
in SMA Negeri 9 Banda Aceh**

Periskila Dina Kali Kulla¹, Zulwanis², Desita Ria Yusian TB³

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

²Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Syiah Kuala

³Program Studi Informatika, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Ubudiyah Indonesia

* Corresponding Author: periskila@uui.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu kegiatan wajib yang dilakukan oleh seorang dosen dalam memenuhi Tridharma Perguruan Tinggi selain penelitian dan pengajaran. Dalam proses pelaksanaan pengabdian, dosen membagikan ilmu yang dimiliki kepada masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tersebut. Pelaksanaan pengabdian kali ini berlokasi di sekolah SMA Negeri 9 Kota Banda Aceh, Aceh. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk pengabdian untuk memberikan informasi kepada siswa tentang kesehatan. Salah satu bentuk pola hidup sehat tersebut adalah cara persiapan dan penyiapan makanan dengan baik dan benar agar terhindar dari *food-borne disease* atau keracunan makanan akibat bakteri dan virus.

Kata Kunci: Penyuluhan, *food-borne disease*, keracunan makanan, kesehatan

Abstract

Community service is one of the mandatory activities carried out by a lecturer in fulfilling the Tridharma of Higher Education, besides research and teaching. In the process of implementing community service, lecturers share their knowledge with the community with the aim of increasing the community's knowledge. The implementation of the service this time is located at SMA Negeri 9, Banda Aceh City, Aceh. Health education is a form of service that provides information to students about health. One of the forms of a healthy lifestyle is knowing how to properly and correctly prepare food to avoid food-borne disease or food poisoning caused by bacteria and viruses.

Keywords: *Counseling, food-borne disease, food poisoning, health*

1. PENDAHULUAN

Food borne disease atau yang biasa dikenal penyakit akibat keracunan makanan yang ditimbulkan oleh makanan yang terkontaminasi bakteri patogen, fungi, virus dan parasit. Bakteri patogen yang tercemar pada makanan akan masuk ke dalam saluran pencernaan dan menyebabkan peradangan pada mukosa usus. Beberapa bakteri bahkan dapat mengeluarkan racun yang dapat masuk ke dalam darah dan membahayakan tubuh lainnya. Makanan merupakan lingkungan yang baik untuk perkembangan bakteri tersebut, karena mengandung cukup substrat untuk pertumbuhan dan perkembangan bakteri tersebut (WHO, 2023).

Keracunan makanan biasanya disebabkan oleh persiapan, penyiapan, dan penyimpanan makanan yang tidak tepat (tidak higienis). Gejala yang ditimbulkan akibat keracunan makanan adalah muntah, sakit perut, diare, pusing, sakit kepala dan mata berkunang-kunang. Mencuci tangan adalah salah satu tindakan preventif untuk mencegah kontaminasi makanan. (Kuspradarto, 2021).

Agar terhindar dari kontaminasi, selain proses memasak yang berkualitas dengan suhu tinggi dan menjaga kualitas air, juga perlu dipastikan alat dan perlengkapan dapur yang digunakan untuk menyajikan makanan tidak terkontaminasi. Oleh karena itu, kebersihan peralatan juga berperan penting dalam mencegah kontaminasi bakteri. Selain itu penjamah makanan yang terlibat dalam proses pengolahan makanan juga harus memperhatikan kebersihan diri seperti pakaian, peralatan dan lingkungan yang digunakan dalam proses tersebut agar tidak terjadi kontaminasi silang.

Kebiasaan jajan siswa yang tidak terkontrol menjadi salah satu penyebab penyebaran keracunan makanan. Sehingga perlu adanya penyuluhan kepada siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh terkait dengan *food borne disease*.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mengikuti teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dan refleksi. Pelaksanaan kegiatan PKM ini pada tanggal 09 Februari 2023 di SMA Negeri 9 Banda Aceh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan pelaksanaan kegiatan sosialisasi antara lain: (a) Pemberitahuan pada sekolah mitra yang akan dijadikan lokasi pengabdian serta survey kebutuhan sekolah mitra dalam program PKM, (b) Sosialisasi Program Kegiatan Sosialisasi kepada sekolah mitra, dan (c) Penyusunan Teknis Pelaksanaan Sosialisasi bersama seluruh panitia yang telah ditetapkan, termasuk pemetaan keahlian sesuai dengan materi yang akan disajikan dalam kegiatan di sekolah mitra.

2. Pelaksanaan Tindakan

a. Membuka wawasan para siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh tentang tujuan, urgensi dan dampak dari menjaga pola hidup sehat agar terhindar dari

keracunan makanan.

- b. Memberikan informasi dan teknis menerapkan pola hidup sehat.

3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap tiga aspek, yaitu: respon siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dengan baik dan benar setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan upaya-upaya siswa untuk mengimplementasikan pola hidup sehat tersebut di lingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Evaluasi dilakukan terkait dampak pelaksanaan sosialisasi terhadap kedua hal yang diobservasi, sedangkan hasil utama yang diharapkan dari pelaksanaan sosialisasi ini adalah seluruh siswa dapat mengimplementasikan pola hidup sehat dan mensosialisasikannya kepada para siswa lainnya di lingkungan sekolah dengan konsisten dan berkesinambungan sehingga menjadi suatu habit diri.

Pelaksanaan evaluasi juga dilakukan terhadap kedua aspek yang diobservasi setelah pelaksanaan kegiatan PKM.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *food borne disease* guna mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dalam pelaksanaan PKM "*Penyuluhan Kesehatan Tentang Food Borne Disease di SMA Negeri 9 Banda Aceh*". Hasil refleksi diperlukan sebagai suatu upaya untuk membantu mewujudkan generasi bangsa yang sehat.

B. Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian dengan judul "*Penyuluhan Kesehatan Tentang Food Borne Disease di SMA Negeri 9*

Banda Aceh" yang berlangsung di sekolah dengan sasaran atau tujuan pelaksanaan adalah kepada para siswa/I. Alasan utama pemilihan para siswa dikarenakan mereka adalah calon penerus bangsa. Sebagai calon penerus, sebagai seorang pendidik, saya merasa memiliki kewajiban untuk mengpenyuluhan tentang pola hidup sehat yang bisa dimulai dengan membiasakan diri sedini mungkin untuk mencuci tangan dengan baik dan benar agar diharapkan dapat menjadi habit positif yang tertanam pada siswa/I ini. Penyuluhan diawali dengan memaparkan materi tentang pengertian *food borne disease*, faktor penyebab, gejala yang akan dialami jika terkontaminasi, mikroorganisme patogen penyebab dan cara penanggulangannya. Diharapkan kegiatan ini dapat membawa dampak positif terhadap perubahan habit siswa kearah yang lebih positif agar terbentuk pola hidup sehat sejak dini.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi serta berbagai upaya refleksi kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian ini merupakan pelaksanaan yang bertujuan untuk mengedukasi siswa agar dapat menjaga kebersihan makanan yang akan dikonsumsi agar tidak terkontaminasi mikroorganisme patogen. Salah satu upaya pencegahan penyakit keracunan makanan adalah dengan cara mencuci tangan yang baik dan benar sejak dini agar terbentuk pribadi yang lebih disiplin menjaga kesehatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization (WHO).
2023. *Foodborne Disease*.
https://www.who.int/health-topics/foodborne-diseases#tab=tab_1. Diakses

pada tanggal 12 Mei 2023.

Kuspradanarto, R. B. 2021. *Foodborne Disease* Penyakit Bawaan Pangan dan

Pencegahannya. Universitas Nasional Karangturi.

<https://unkartur.ac.id/blog/2021/06/29/foodborne-disease-penyakit-bawaan-pangan/>.

Diakses pada tanggal 12 Mei 2023

LAMPIRAN MATERI



Foodborne Illness

- AKA – *foodborne disease*
- What is it?
 - illness resulting from the consumption of food
 - commonly known as **food poisoning**,
 - can be caused by consuming a food contaminated with a chemical or natural toxin, or pathogens (bacteria, viruses, parasites)
 - contamination can occur before, during, and after food preparation

How Many Are There?

- There are more than **250 known** foodborne illnesses.

What Are the Most Common Causes of Foodborne Illness?

- Those caused by the bacteria:
 - *Campylobacter*
 - *Salmonella*
 - *E. coli* O157:H7
- Those caused by a group of viruses:
 - Norwalk and Norwalk-like viruses

Salmonella

- Sources: intestine of people and carriers, raw meat and poultry, raw milk and eggs
- Food Sources: undercooked or contaminated poultry, raw milk and eggs
- Incubation: 6-72 hours
- Symptoms: abdominal pain, diarrhea, vomiting and fever.



Remedies for Salmonella

What Foods Are Most Likely to be Contaminated?

- raw meat and poultry
- raw eggs (*even in uncooked brownie, cake, or cookie dough*)
- unpasteurized milk
- raw shellfish
- unwashed raw fruits and vegetables
- unpasteurized fruit juice

How Do You Know If You Have Foodborne Illness?

- Onset of symptoms can occur in hours to days of food consumption
 - known as the incubation period
- Symptoms vary
 - mild to severe (*requiring hospitalization*)
- Common symptoms include:
 - diarrhea, abdominal cramps, and nausea

Am I at Risk?

• YES

- 76 million cases of foodborne illness occur each year in the U.S.
- pregnant women, infants, the elderly, and those weakened immune systems are at greater risk for foodborne illness

Strategies for Preventing Food Poisoning

1. Keep hands clean
2. Keep kitchen clean
3. Handle food properly
4. Cook high risk foods thoroughly
5. Keep hot food hot and cold food cold

Safe Food Handling

1. Avoid preparing food when sick or feeling unwell
2. Keep raw foods and cooked foods separated
3. Use clean equipment, not hands, to pick up food
4. Wash fruits and vegetables before using



DOKUMENTASI KEGIATAN

