



Keracunan Makanan

Raya Marcela¹, Karfika Suci Ramadhani², Muhammad Fiqri Alwi³, Usiono⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: rayamarcela@gmail.com¹, karfika1180@gmail.com², fiqrialwi6@gmail.com³, usiono@uinsu.ac.id⁴

Abstract. Food poisoning is a health problem that often occurs in various parts of the world. The cause can come from bacteria, viruses, fungi, or contaminated chemicals in food. The aim of this research is to identify the causes of food poisoning and its impact on human health. The method used in this research is a qualitative method using descriptive methods. The observations made by the author in this research were direct observation or observation of the field by making direct observations with Durin Simbelang A. The researcher also conducted interviews with PMR sources, namely 4 sources. This research was structured based on questions asked by researchers to data sources through interview techniques. Based on the results of the research conducted, researchers obtained data namely: 1. There are those who have experienced food poisoning and there are those who have never experienced food poisoning. 2. There are several symptoms if you experience food poisoning. 3. There are ways to deal with food poisoning.

Keywords: Poisoning, food

Abstrak. Keracunan makanan merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di berbagai belahan dunia. Penyebabnya bisa berasal dari bakteri, virus, jamur, atau zat kimia yang terkontaminasi dalam makanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab keracunan makanan dan dampaknya terhadap kesehatan manusia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Pengamatan yang dilakukan penulis pada penelitian ini yaitu observasi atau pengamatan langsung kelapangan dengan melakukan pengamatan secara langsung ke Durin Simbelang A. Peneliti juga melakukan wawancara dengan narasumber PMR, yaitu 4 narasumber. Penelitian ini disusun berdasarkan pertanyaan yang diajukan peneliti kepada sumber data melalui teknik wawancara. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memperoleh data yaitu: 1. Ada yang sudah pernah mengalami keracunan makanan dan ada yang tidak pernah mengalami keracunan makanan, 2. Terdapat beberapa gejala jika mengalami keracunan makanan, 3. Terdapat cara untuk mengatasi jika terkena keracunan makanan.

Kata Kunci: Keracunan, makanan

PENDAHULUAN

Penyakit yang disebabkan oleh makanan merupakan salah satu penyebab kesakitan dan kematian di Indonesia. Penyakit yang biasanya berkaitan dengan makanan dapat disebabkan oleh karena tidak baiknya pengelolaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan (fisik, biologi, dan kimia) dan faktor perilaku, yaitu kebersihan orang yang mengelola makanan (Nur Afifah, 2020). Makanan yang penanganan salah dan kebersihan pribadi yang buruk dapat menyebabkan patogen tumbuh dan berkembang biak dalam jumlah yang cukup dan menyebabkan penyakit pada manusia (Abdullah, 2015). Sebagian besar penyebab terjadinya diare dan keracunan makanan adalah kontaminasi makanan jajanan yang dikonsumsi.

Makanan berfungsi sebagai banyak patogen dan toksi genik yang menyebabkan apa yang dikenal sebagai penyakit yang ditularkan melalui makanan atau keracunan makanan (Zyoud, 2019). Keracunan makanan melalui proses intoksikasi dan infeksi bakteri pada umumnya terjadi

karena sanitasi/hygiene yang kurang, dan penyimpanan yang tidak baik (Chin, 2000). Keracunan makanan dapat disebabkan oleh pencemaran bahan kimia beracun (tanaman, hewan, metabolit mikroba) kontaminasi kimia, mikroba patogen dan non bakteri (parasit, ganggang, jamur, virus) yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan (Depkes, 2010).

Keracunan makanan disebabkan oleh infeksi bakteri, virus, protozoa, atau jamur. Sumber utama keracunan makanan meliputi sumber alami seperti tumbuhan beracun, kontaminasi bahan kimia atau logam, seperti pestisida dan herbisida dan dari mikro organisme seperti virus, bakteri dan protozo. Menurut Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah suatu gangguan yang disebabkan karena mengkonsumsi makanan yang terkontaminasi. Terkontaminasinya makanan tersebut dapat disebabkan oleh bakteri, bahan kimia, jamur tertentu, dan virus. Keracunan makanan pada umumnya menimbulkan banyak korban dalam waktu yang bersamaan karena mengkonsumsi makanan yang sama. Pada umumnya keracunan makanan ditandai dengan gejala pusing, mual, hingga muntah. Bahkan pada beberapa kasus dapat menimbulkan kematian.

Ada empat kategori umum keracunan makanan berdasarkan *patogenesisnya* menurut *mikrobiologi* yaitu: 1) keracunan makanan akibat menelan *toksin* yang diproduksi bakteri selama di dalam makanan, 2) keracunan makanan karena menelan bakteri *noninvasive* yang *mensekresikan toksin* dalam usus, 3) keracunan makanan mengikuti invasi bakteri *intraseluler* dari sel *epitel* usus, 4) penyakit disebabkan oleh bakteri yang masuk aliran darah melalui usus. Salah satu *toksin* penyebab keracunan makanan adalah *toksin botulinum*. Keracunan makanan yang disebabkan oleh toksin ini disebut *foodborne botulism*. *Toksin botulinum* dihasilkan oleh *Clostridium botulinum* selama tumbuh di dalam makanan.

Bahan-bahan makanan yang terkontaminasi oleh *spora* organisme ini dapat menjadi sumber keracunan makanan. *Foodborne botulism* terjadi apabila *spora* mempunyai kesempatan untuk bergerminasi di dalam makanan menjadi bentuk *vegetatif* dari *Clostridium botulinum* dan menghasilkan *toksin*. *Toksin botulinum* yang tertelan bersama makanan akan *diabsorpsi* melalui usus, kemudian mengikuti aliran darah. Akibat kerja *toksin* ini, penderita dapat mengalami *flaccid paralysis* dan kematian terjadi karena paralisis otot pernafasan.

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Keracunan Makanan

Racun adalah bahan yang jika tertelan, terhirup, teresap ke dalam kulit (misalnya, dari tanaman), atau tersuntikan (misalnya, dari sengatan serangga), bisa menyebabkan penyakit, kerusakan, dan kadang-kadang kematian (Jones, 2007). Racun adalah suatu zat yang memiliki

kemampuan untuk merusak sel dan sebagian fungsi tubuh secara tidak normal Arisman (2009). Makanan adalah kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh manusia. Makanan tidak hanya dituntut cukup dari segi zat gizi dan memenuhi kebutuhan manusia, tetapi juga harus aman ketika dikonsumsi (Handayani. 2010).

Menurut pandangan Islam makanan yang baik dikonsumsi adalah makanan yang bersih, makanan yang tidak memudharatkan kesehatan, makanan yang segar, makanan yang berhasiat, makanan yang tidak beresiko tinggi dan halalan tayyiban. Keracunan makanan adalah suatu penyakit yang terjadi setelah menyantap makanan yang mengandung racun, berasal dari bahan beracun yang terbentuk akibat pembusukan makanan dan bakteri. Keracunan makanan adalah masalah pencernaan yang terjadi setelah Anda mengonsumsi makanan dan minuman yang terkontaminasi bakteri, virus, atau parasit.

Keracunan makanan merupakan penyakit yang diakibatkan mengonsumsi makan atau minuman yang memiliki kandungan bakteri, dan/atau *toksin*, *parasit*, virus atau bahan-bahan kimia yang dapat menyebabkan gangguan di dalam fungsi normal tubuh. Keracunan makanan adalah kondisi yang muncul akibat mengonsumsi makanan yang telah terkontaminasi oleh organisme menular, seperti bakteri, virus, dan *parasit*. Kontaminasi dapat terjadi saat makanan sedang diproses atau dimasak dengan tidak benar.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa keracunan adalah keadaan darurat yang dapat merusak sel dan sebagian fungsi tubuh akibat masuknya suatu zat atau makanan yang mengandung racun, berasal dari bahan beracun yang terbentuk akibat pembusukan makanan dan bakteri.

B. Gejala Keracunan Makanan

Gejala keracunan makanan dapat terlihat setelah beberapa menit, jam, atau hari setelah mengonsumsi makanan yang terkontaminasi. Kecepatannya tergantung dari jenis makanan dan penyebabnya. Keracunan makanan umumnya disebabkan oleh kuman (bakteri, jamur, *parasit*, atau virus) yang ikut tertelan bersamaan dengan makanan. Hal ini biasanya terjadi karena seseorang mengonsumsi makanan basi atau yang proses persiapannya tidak *higienis*, yang masuk ke dalam saluran pencernaan dan menimbulkan gejala. Umumnya, kuman penyebab keracunan membutuhkan waktu lama untuk berkembang biak di dalam tubuh. Akibatnya, terkadang gejala tidak langsung muncul dan penyakit ini sulit dideteksi sejak dini.

Meski begitu, beberapa gejala keracunan makanan yang umum terjadi dan memerlukan pertolongan pertama adalah sebagai berikut:

1. Mual dan muntah.
2. Diare, kemungkinan disertai darah jika penyebabnya adalah bakteri *EHEC* atau *Campylobacter*.
3. Dehidrasi.
4. Nyeri kepala. Nyeri dan kram perut, biasanya terjadi 12–72 jam setelah makan.

Keracunan makanan terjadi akibat konsumsi telur atau *seafood* mentah, atau makanan yang terkontaminasi kuman, seperti bakteri *Salmonella*. Kontaminasi bisa terjadi saat proses awal produksi, misalnya saat penanaman atau pengiriman, atau saat sedang diproses untuk dikonsumsi. Keracunan makanan juga bisa terjadi akibat mengonsumsi buah dan sayuran yang kotor atau tidak dicuci dengan baik, atau tanaman beracun. Pengolahan makanan beku yang tidak benar, misalnya sembarangan mencairkan daging sapi atau ayam, juga bisa menyebabkan keracunan makanan. Gejala yang muncul akibat keracunan makanan bervariasi, tergantung pada zat yang mengkontaminasi makanan yang dikonsumsi.

Gejala yang sering muncul antara lain diare, mual, muntah, perut kencang atau kram perut, sakit perut melilit, dan sakit kepala. Akibat keracunan makanan bisa menimbulkan gejala pada sistem saraf dan saluran cerna. Tanda gejala yang biasa terjadi pada sistem saraf adalah adanya rasa lemah, kesemutan (*parastesi*), dan kelumpuhan (*paralisis*) otot pernapasan. Suarjana menyatakan tanda gejala yang biasa terjadi pada saluran cerna adalah sakit perut, mual, muntah, bahkan dapat menyebabkan diare (Suarjana, 2013). Meski sulit untuk dicegah, Anda dapat mengurangi risiko keracunan makanan dengan mengonsumsi makanan yang terjamin kebersihannya. Selain itu, perhatikan keterangan tanggal kadaluarsa pada setiap kemasan untuk memastikan makanan tersebut masih layak dikonsumsi.

Dilansir dari Mayo Clinic, berikut beberapa gejala yang dirasakan akibat keracunan makanan:

1. Sakit perut
2. Mual,
3. Muntah
4. Diare
5. Tinja mengandung darah
6. Sakit perut atau perut kram
7. Demam, menggigil
8. Sakit kepala

Keracunan makanan yang parah juga dapat memengaruhi sistem saraf yang ditandai dengan kondisi berikut:

1. Penglihatan kabur atau ganda
2. Tungkai terasa lemas atau sulit digerakkan
3. Mati rasa di area kulit
4. Tubuh lemas, lunglai

C. Cara Mengatasi Keracunan Makanan

Untuk mengatasi keracunan makanan, ada beberapa langkah penanganan awal yang dapat Anda lakukan, yaitu:

1. Cukupi kebutuhan cairan tubuh

Diare dan muntah akibat keracunan makanan dapat membuat tubuh kehilangan banyak cairan. Anda perlu mengembalikan cairan yang hilang ini dengan memperbanyak minum air putih untuk mencegah *dehidrasi*. Selain minum air putih, Anda juga bisa mengonsumsi minuman *elektrolit* dan makanan berkuah atau sup untuk mengembalikan cairan dan *elektrolit* tubuh. Minumlah secara perlahan dan sedikit demi sedikit, tetapi sering agar tidak mual.

2. Muntah dalam Posisi yang Tepat

Hindari posisi berbaring apabila gejala mual dan muntah masih berlanjut. Penderita disarankan untuk duduk dalam posisi tegak. Hal ini bertujuan untuk mencegah muntah masuk ke dalam saluran pernapasan yang berisiko menyebabkan penderita mengalami gangguan pernapasan. Lalu, pada saat muntah, posisikan kepala sedikit menunduk agar makanan tidak kembali turun ke tenggorokan untuk mencegah risiko tersedak.

3. Konsumsi makanan yang tepat

Saat gejala baru muncul, Anda disarankan untuk tidak mengonsumsi makanan apa pun terlebih dahulu selama beberapa jam. Setelah merasa lebih nyaman, cobalah konsumsi makanan yang mudah dicerna, yaitu makanan rendah lemak, rendah serat, dan tanpa banyak tambahan bumbu. Beberapa contoh makanan ini adalah bubur, kentang, pisang, dan madu. Kita juga sebaiknya menghindari makanan pedas dan berminyak serta makanan dan minuman yang asam karena dapat memperparah gejala. Selain itu, hindari juga konsumsi minuman yang mengandung alkohol, *kafein*, atau susu.

4. Hindari penggunaan obat-obatan tanpa resep dokter

Diare dan muntah selama keracunan makanan adalah proses alami tubuh untuk membersihkan saluran cerna dari racun serta bakteri, virus, dan *parasit* berbahaya. Oleh karena itu, sebaiknya hindari penggunaan obat diare, seperti *loperamide*, saat awal Anda mengalami

keracunan makanan. Minum obat diare justru bisa memperpanjang gejala keracunan. Selain itu, gejala diare akibat keracunan makanan juga tidak selalu perlu diobati dengan *antibiotik*. Hal ini karena antibiotik tidak dapat mengobati keracunan makanan yang disebabkan oleh virus atau *parasit*. Untuk menentukan apakah keracunan makanan perlu diobati dengan obat *diare* atau *antibiotik*, sebaiknya konsultasikan ke dokter terlebih dahulu.

5. Konsumsi air jahe

Untuk meredakan mual dan rasa tidak nyaman di perut, cobalah minum air jahe. Minuman jahe dikenal memiliki efek menenangkan bagi saluran cerna. Selain jahe, keracunan makanan juga bisa ditangani dengan mengonsumsi asupan yang mengandung *probiotik*, seperti *yoghurt*, yang dapat menyehatkan kembali saluran cerna. Meski begitu, *yoghurt* lebih baik dikonsumsi saat kondisi tubuh sudah mulai pulih.

6. Penuhi waktu istirahat

Saat mengalami keracunan makanan, perbanyaklah istirahat agar daya tahan tubuh dapat bekerja optimal untuk melawan kuman penyebab keracunan. Selain itu, gejala keracunan makanan juga dapat membuat tubuh terasa lemas. Oleh karena itu, Anda perlu istirahat yang cukup untuk mengembalikan energi.

Perawatan di rumah sakit dan pemberian cairan melalui infus umumnya diperlukan bila dokter menilai kondisi keracunan makanan yang dialami cukup parah dan disertai dehidrasi. Dokter juga akan memberikan antibiotik apabila keracunan makanan disebabkan oleh bakteri.

7. Segera Periksa ke Dokter

Apabila gejala yang dialami penderita tak kunjung membaik, maka langkah selanjutnya yang paling efektif adalah mencari pertolongan medis. Penanganan dari dokter dibutuhkan dengan cepat jika penderita mengalami satu atau lebih dari gejala-gejala berikut ini:

- 1). Muntah berkelanjutan dan kesulitan untuk mengonsumsi makanan serta minuman.
- 2). Muntah disertai darah atau BAB berdarah.
- 3). Nyeri perut hebat.
- 4). Diare tak kunjung berhenti setelah tiga hari.
- 5). Mengalami gejala dehidrasi, seperti mulut kering, haus berlebihan, nyeri kepala, dan sulit BAB.
- 6). Mengalami gejala *neurologi*, seperti kesemutan, kelemahan otot, atau penglihatan kabur.

Pada beberapa kasus yang parah, keracunan makanan bahkan dapat menyebabkan penderitanya kejang hingga sesak napas. Karena itu, apabila Anda ataupun orang terdekat mengalami beberapa gejala di atas, segera kunjungi *Siloam Hospitals* terdekat untuk mendapatkan pengobatan yang tepat dari dokter. Agar keracunan makanan dapat dihindari,

jaga kebersihan makanan yang akan dikonsumsi, cuci bahan makanan sebelum diolah, masak makanan hingga benar-benar matang, cuci tangan sebelum makan, dan jangan menyantap makanan yang sudah berbau tak sedap, berlendir, atau berjamur.

Konsumsi *wasabi* juga dapat mengurangi risiko terjadinya keracunan makanan. Apabila gejala terus berlanjut dan cara mengatasi keracunan makanan di atas tidak memberikan hasil, segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat dan sesuai dengan kondisi Anda.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif. Kualitatif mengacu pada teknik penelitian dan penafsiran yang menghasilkan data deskriptif berupa tulisan maupun kata-kata yang berasal dari manusia yang dapat diamati (Ajat Rukajat, 2018). Untuk mendapatkan hasil yang akurat melalui penggunaan metode kualitatif, peneliti harus turun lapangan, melalui berbagai sumber, metode, dan teori. Subjek penelitian adalah 4 peserta PMI. Tujuan penelitian untuk mengetahui mengenai keracunan makanan selain itu untuk mengidentifikasi penyebab keracunan makanan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

Observasi digunakan untuk mengetahui apakah sudah ada yang pernah mengalami keracunan makanan, untuk mengetahui bagaimana keracunan makanan itu, gejala dari keracunan makanan dan upaya untuk mengatasi keracunan makanan. Informasi dari subjek dikumpulkan dan disimpan dalam sumber data penelitian. Teknik wawancara dilakukan secara mendalam dengan pengajuan pertanyaan terhadap pengalaman yang telah di alami peserta PMI. Dari dokumentasi dikumpulkan semua catatan lapangan dan foto (Ilham, 2022).

HASIL

Penelitian ini disusun berdasarkan pertanyaan yang diajukan peneliti kepada sumber data melalui teknik wawancara. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memperoleh data yaitu:

1. Ada yang sudah pernah mengalami keracunan makanan dan ada yang tidak pernah mengalami keracunan makanan
2. Terdapat beberapa gejala jika mengalami keracunan makanan
3. Terdapat cara untuk mengatasi jika terkena keracunan makanan.

Berdasarkan data di atas dibuktikan bahwa narasumber pertama yang bernama Kara Enjelika, ia mengatakan bahwa sudah pernah mengalami keracunan makanan. Ia mengalami keracunan makanan di saat usianya masih kecil. Ia mengatakan bahwa terdapat beberapa gejala jika mengalami keracunan makanan yaitu, pusing, mual, dan muntah. Pada saat ia mengalami keracunan makanan, ia langsung dibawa ke rumah sakit terdekat dan ditangani dengan berupa diberi infus.

Hal tersebut juga dibuktikan oleh Alya, bahwa Alya belum pernah mengalami keracunan makanan. Ia mengatakan bahwa keracunan makanan adalah ketika mengkomunikasi makanan mengandung zat-zat yang berbahaya atau makanan yang kadaluwarsa karena kandungan didalamnya itu sudah berubah menjadi zat yang berbahaya. Selain itu terdapat gejala jika terkena keracunan makanan seperti, pusing, mual, muntah-muntah dan demam. Pertolongan pertama yang dapat di lakukan jika terkena keracunan makanan berupa minum air putih, lalu segera di rujuk kedokter.

Selanjutnya, Intan Zahra mengatakan bahwa Ia belum pernah mengalami keracunan makanan. Ia mengatakan keracunan makanan adalah penyakit yang di sebabkan oleh makanan yang mengandung bakteri, dan virus. Jika kita terkena keracunan makanan terdapat gejala yang dialami yaitu berupa muntah, demam dan diare. Cara mengatasi ketika terkena keracunan makanan berupa segera membawanya ke rumah sakit terdekat sehingga dapat penanganan yang tepat.

Dan Fikri Muhammad Yudi, ia mengatakan bahwa keracunan makanan adalah segala yang timbul akibat memakan makanan yang mengandung bakteri. Terdapat gejala jika terkena keracunan makanan yaitu, sembelit, kepala pusing dan muntah. Keracunan makanan dapat di atasi dengan minum teh jahe, selain itu minum air putih yang cukup.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada narasumber yang telah di paparkan di atas, dapat di simpulkan bahwa keracunan makanan adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh makanan yang sudah terdapat bakteri dan virus didalamnya. Gejala yang dialami ketika terkena keracunan makanan berupa muntah, diare, demam dan pusing. Pertolongan pertama yang dilakukan yaitu berupa membawa ke rumah sakit terdekat.

PEMBAHASAN

Junaidi (2011), mengatakan keracunan makanan adalah keadaan darurat yang diakibatkan masuknya suatu zat atau makanan ke dalam tubuh melalui mulut yang mengakibatkan bahaya bagi tubuh. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh para narasumber. Menurut Syifa (2019), Keracunan makanan dapat menimbulkan gejala dengan keparahan yang beragam,

mulai dari gejala yang ringan hingga gejala berat memerlukan rawat inap. Kebanyakan kasus keracunan makanan ditandai dengan muntah atau diare (didefinisikan sebagai lebih dari tiga kali buang air besar dalam waktu 24 jam), yang dapat disertai darah. Pasien dapat hanya menunjukkan satu gejala. Namun keluhan lainnya dapat muncul seperti demam, kram pada perut, nyeri kepala, dehidrasi, nyeri otot, dan nyeri pada sendi.

Menurut Sutawijaya (2010), tidak ada gejala yang spesifik untuk keracunan makanan sehingga diagnosis memerlukan gabungan dari keluhan pasien, ciri *epidemiologis* seperti umur, tempat tinggal, informasi mengenai makanan yang dikonsumsi, dan temuan dari pemeriksaan fisik. Kumpulan gejala dan rentang waktu antara konsumsi makanan dan timbulnya gejala membantu mengarahkan penyebab keracunan ke *pathogen* atau *toksin* tertentu. Pasien dengan gejala yang singkat (kurang dari 12 jam) kemungkinan besar mengonsumsi *toksin* yang sudah terdapat dalam makanan, baik *toksin* alami (misal jamur beracun) maupun hasil *sintesis* bakteri yang terdapat pada makanan tersebut, dimana bakteri adalah *staphylococcus aureus* atau *Bacillus aereus* dengan *toksin* tahan panas.

Bila terdapat diare dalam 24 jam setelah konsumsi makanan, bakteri yang paling mungkin adalah *B. Cereus* atau *clostridium perfringens*, yang menghasilkan *toksin* setelah berada di dalam usus. Organisme yang terdapat di dinding usus, seperti *salmonella* dan *Campylobacter jejuni*, biasanya menimbulkan diare setelah 24 Jam dari konsumsi makanan sampai 48 jam. Gejala yang ditimbulkan dalam keracunan makanan sangat bervariasi, tergantung dengan cara masuknya racun tersebut. Hal tersebut di buktikan oleh Kara Enjilka ketika ia mengalami keracunan makanan.

Penyakit akibat makanan turut meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas diseluruh dunia. Peningkatan insiden keracunan makanan diseluruh dunia terus dilaporkan dan sering dihubungkan dengan kontaminasi makanan yang menimbulkan kekhawatiran masyarakat. Beberapa tindakan yang harus dilakukan untuk mengatasi apabila terjadi keracunan:

1. Mengusahakan memuntahkan isi perut dengan cara mencolok tenggorokannya dengan jari yang bersih atau memberi minuman air hangat. Jika perlu terus beri air minum sampai muntah.
2. Anak yang menderita segera diberi obat penawar racun berupa *norit*.
3. Jika pingsan dan tidak bernapas segera diberi pernapasan buatan.
4. Jika diare diberi cairan *oralit*.
5. Jika semua tindakan telah dilakukan dan tidak ada perubahan, segera bawa kedokter atau rumah sakit terdekat.

Beberapa pertolongan pertama keracunan makanan sebelum dibawa ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat :

1. Bila penderita banyak muntah dan diare, berikan cairan pengganti yang cukup seperti air putih, gula 2 sendok teh, garam $\frac{1}{2}$ sendok the atau air kelapa untuk menggantikan cairan dan *elektrolit* tubuh yang hilang
2. Berikan tablet karbon aktif untuk menyerap racun di dalam saluran pencernaan yang diminum dengan air putih.
3. Bila tidak ada tablet karbon aktif, bisa mengkonsumsi susu untuk mengikat racun dalam saluran pencernaan dan merangsang penderita untuk muntah sehingga racun keluar dan tidak beredar dalam tubuh. Namun, jika penderita mengalami diare, sebaiknya tidak diberikan susu
4. Pada anak-anak, sebaiknya segera dibawa ke fasilitas kesehatan yang terdekat untuk mendapatkan pertolongan segera. Pencegahan keracunan makanan dengan cara menjaga agar tidak tercemar.

KESIMPULAN

Keracunan makanan merupakan penyakit yang diakibatkan mengkonsumsi makan atau minuman yang memiliki kandungan bakteri, dan/atau toksin, parasit, virus atau bahan-bahan kimia yang dapat menyebabkan gangguan di dalam fungsi normal tubuh. Keracunan makanan adalah kondisi yang muncul akibat mengonsumsi makanan yang telah terkontaminasi oleh organisme menular, seperti bakteri, virus, dan parasit. Gejala yang dialami ketika terkena keracunan makanan yaitu sakit perut, mual, muntah, diare, tinja mengandung darah, sakit perut atau perut kram, demam, menggigil, dan sakit kepala.

Cara mengatasi jika terkena keracunan makanan, yaitu mengusahakan memuntahkan isi perut dengan cara mencolok tenggorokannya dengan jari yang bersih Atau memberi minuman air hangat. Jika perlu terus beri air minum sampai muntah. Kedua, anak yang menderita segera diberi obat penawar racun berupa norit. Ketiga, jika pingsan dan tidak bernapas segera diberi pernapasan buatan. Keempat, jika diare diberi cairan oralit. Kelima, Jika semua tindakan telah dilakukan dan tidak ada perubahan, segera bawa kedokter atau rumah sakit terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Nur. 2020. Knowledge, attitude and practice regarding food poisoning and its prevention in Malaysia: A systematic literature review. 4(6)
- Arisman. 2009. *Buku Ajar Ilmu Gizi Keracunan Makanan*. Jakarta: EGC.
- Chin. J. 2000. *Control of Communicable Diseases manual*. American Public health Association, Washington D.C
- Danim Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Depkes RI. 2010. *Pedoman Pengamatan dan Penanggulangan Kejadian Luar Biasa di Indonesia*. Jakarta
- Esterberg. Pengertian Wawancara.2015. Dikutib dalam Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Handayani & Werdiningsih, 2010. *Kondisi Sanitasi dan Keracunan Makanan Tradisional, Agroteksos*.
- Jones dan Bartlett. 2007. *Pertolongan Pertama & RJP pada Anak*. Jakarta: Arcan.
- Junaidi. 2011. *Pedoman pertolongan pertama keracunan makanan yang harus dilakukan saat gawat darurat*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Koentjaraningrat. 1993. *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.
- Riyanto Agus. 2012. Faktor yang Mempengaruhi Kandungan E Makanan Jajanan SD di Wilayah Cimahi Selatan. *Jurnal: MKB*. Vol, 44. No, 2.
- Suarjana, I Made dan A.A. Gde Agung. 2013. Kejadian Luar Biasa Keracunan Makanan. *Jurnal: Skala Husada*. Vol. 10 No 2.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa Mustika. 2019. *Keracunan Makanan Cegah, Kenali, Atasi*. Malang: UU Press.
- Widodo Etna Muchtar. 2000. *Konstruksi Ke Arah Penelitian Deskriptif*. Yogyakarta: Avirouz.
- Zyoud, S. 2019. Knowledge, attitude and practices among parents regarding food poisoning. Palestina: *BMC Public Health*. 19(1)