

# KERACUNAN MAKANAN

Setiap tahun di seluruh dunia, makanan yang tidak aman menyebabkan 600 juta kasus penyakit bawaan makanan dan 420.000 kematian. 30% kematian akibat keracunan makanan terjadi pada anak-anak di bawah usia 5 tahun.



## Apa itu Keracunan Makanan?

Keracunan makanan adalah kondisi dimana seseorang yang menderita sakit dengan gejala dan tanda keracunan yang disebabkan karena mengonsumsi pangan yang diduga mengandung cemaran biologis atau kimia.

Kejadian Luar Biasa Keracunan adalah suatu kejadian dimana terdapat dua orang atau lebih yang menderita sakit dengan gejala yang sama atau hampir sama setelah mengonsumsi pangan, dan berdasarkan analisis epidemiologi, pangan tersebut terbukti sebagai sumber keracunan. (PERMENKES NO. 2 TAHUN 2013)

## Siapa Saja yang Berisiko?

Siapa pun dapat mengalami keracunan makanan, tetapi beberapa kelompok orang lebih mungkin untuk jatuh sakit dan menderita penyakit yang lebih serius

- Orang dewasa berusia 65 tahun ke atas
- Anak-anak di bawah usia 5 tahun
- Orang yang sistem kekebalan tubuhnya melemah akibat kondisi kesehatan atau obat yang digunakan untuk mengobatinya, termasuk penderita diabetes, penyakit hati atau ginjal, HIV/AIDS, atau kanker
- Orang hamil



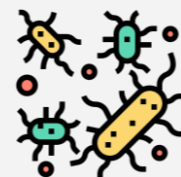
## Gejala Keracunan Makanan

- Mual dan muntah
- Sakit tenggorokan dan pernafasan
- Kejang perut dan diare
- Gangguan penglihatan, perasaan melayang, paralisis
- Demam, menggigil, rasa tidak enak, letih, kelenjar limfa membengkak
- Alergi



## Penyebab Keracunan Makanan

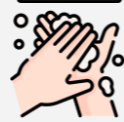
- Toksin yang dihasilkan dari hewan atau tumbuhan yang dimakan
- Bakteri
- Virus
- Jamur liar
- Protozoa
- Bahan kimia
- Logam beracun



## Cara Mencegah Keracunan Makanan



Memilih bahan makanan yang fresh/segar, bersih, dan sehat



Mencuci tangan sebelum makan atau mengolah makanan



Mencuci bahan makanan sebelum dikonsumsi



Dilarang konsumsi makanan dan minuman kedaluwarsa



Masak makanan hingga matang

## Apa yang Harus Dilakukan Ketika Keracunan Makanan?



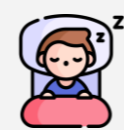
Simpan, sisihkan sampel muntahan atau sisa makanan yang dimakan



Segera bawa sampel makanan/muntahan dan laporkan kejadian tersebut kepada Petugas Puskesmas untuk penanganan lebih lanjut



Konsumsi obat



Istirahat yang cukup



Cukup minum

## Contoh Makanan Terkontaminasi



Susu menggumpal akibat kontaminasi bakteri



Daging ham yang terkontaminasi bakteri



Muncul jamur pada roti



Muncul jamur pada buah dan sayur



Makanan kedaluwarsa



Jamur liar beracun



# WASPADA KERACUNAN JAMUR LIAR!

Pada tahun 2010 hingga 2020 di Indonesia ditemukan keracunan pangan akibat jamur liar sebanyak 76 kasus yang dilaporkan. Sebanyak 550 orang menjadi korban dan 9 di antaranya meninggal dunia



## Apa itu Keracunan Jamur Liar?

Memakan jamur liar yang mengandung zat beracun dapat menyebabkan keracunan jamur. Banyak keracunan jamur terjadi ketika orang salah mengira jamur beracun sebagai jenis jamur yang dapat dimakan. Memasak, merebus, atau memanaskan jamur liar tidak membuat jamur tersebut aman untuk dimakan. Karena risiko keracunan, sebaiknya hindari makan jamur liar.

## Siapa Saja yang Berisiko?

Semua orang bisa jatuh sakit karena memakan jamur liar yang beracun.

## Gejala dan Efek Keracunan Jamur Liar



- Mual dan muntah
- Pusing
- Sakit Perut, diare
- Sakit tenggorokan dan pernafasan
- Gangguan penglihatan, perasaan melayang,
- Demam, menggigil, rasa tidak enak, letih, dan lainnya

## Ciri Jamur yang Tidak Boleh Dimakan

1. Warna tubuh buah bervariasi mulai dari merah, kuning terang, putih hitam legam hingga jingga
2. Mengeluarkan aroma ammonia
3. Memiliki cincin atau cawan pada pangkal batangnya
4. Tumbuh di tempat yang kotor
5. Jika dipotong dengan pisau, akan terdapat noda hitam atau biru pada pisau
6. Jika dimasak akan berubah warnanya dan teksturnya menjadi sangat lunak

## Penyebab Keracunan Jamur Liar

- Konsumsi jamur beracun atau metabolitnya yang beracun
- Konsumsi jamur mentah atau setengah matang
- Konsumsi jamur beracun liar
- Konsumsi jamur beracun yang dicampur dengan yang tidak beracun yang dijual
- Konsumsi jamur yang terkontaminasi

## Cara Mencegah Keracunan Jamur



Hanya konsumsi jamur yang dijual di toko makanan



Jangan konsumsi jamur bila tidak mengetahui secara pasti jenis jamur



Jangan mengandalkan legenda tentang jamur yang dapat dimakan



Masak jamur hingga matang

## Apa yang Harus Dilakukan Ketika Keracunan Jamur Liar?



Segera bawa sampel makanan/jamur yang dimakan  
Datang dan laporkan kejadian tersebut kepada Petugas Puskesmas untuk penanganan lebih lanjut

## Contoh Jamur Liar yang Dapat Dikonsumsi



Jamur Tiram  
*Pleurotus ostreatus*



Jamur Bulan  
*Gymnopus sp.*



Jamur Kuping  
*Auricularia auricula*



Jamur Kancing  
*Agaricus bisporus*

## Contoh Jamur Liar Beracun



*Chlorophyllum cf. molybdites*



*Clitocybe sp*



*Macrocybe sp.*



*Scleroderma sp.*

