

Ketahui Lebih Banyak tentang


‘Superbug’

yang Tersembunyi dalam
Makanan

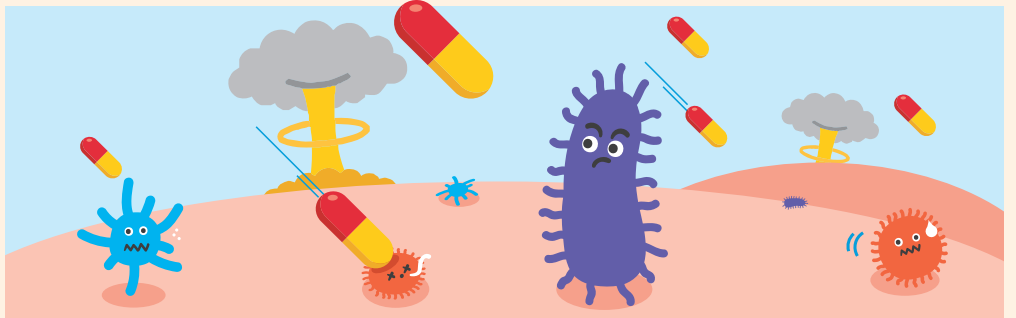


Seri Mengenai Resistensi Antimikroba

Bakteri ada di mana-mana – di tanah, air, tumbuh-tumbuhan, hewan, manusia dan makanan. Ada 3 jenis bakteri dari perspektif keamanan makanan:

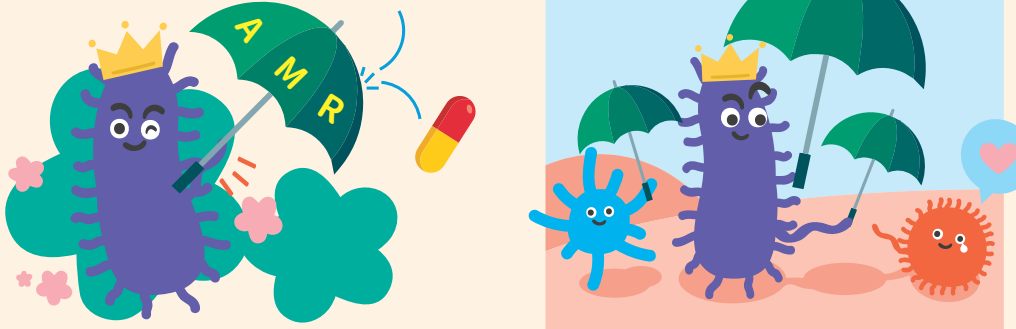
<p>Bakteri baik</p>  <p>dapat dimakan dan baik bagi kesehatan</p>	<p>Bakteri jahat</p>  <p>dapat membuat makanan rusak dan berbau</p>	<p>Bakteri penyebab penyakit</p>  <p>dapat menyebabkan keracunan makanan</p>
---	---	---

Bakteri penyebab penyakit menyebabkan keracunan makanan (penyakit yang terkandung dalam makanan) yang mungkin perlu diatasi dengan antibiotik.



Antibiotik membunuh sebagian besar bakteri, namun beberapa dapat bertahan dan mengalami resistensi antimikroba (antimicrobial resistance (AMR)). Bakteri ini dikenal sebagai 'Superbug'.

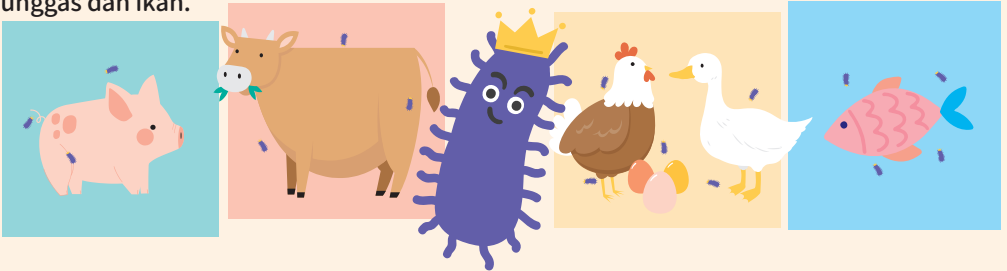
'Superbug' dapat berbagi kekebalan dengan bakteri lain.



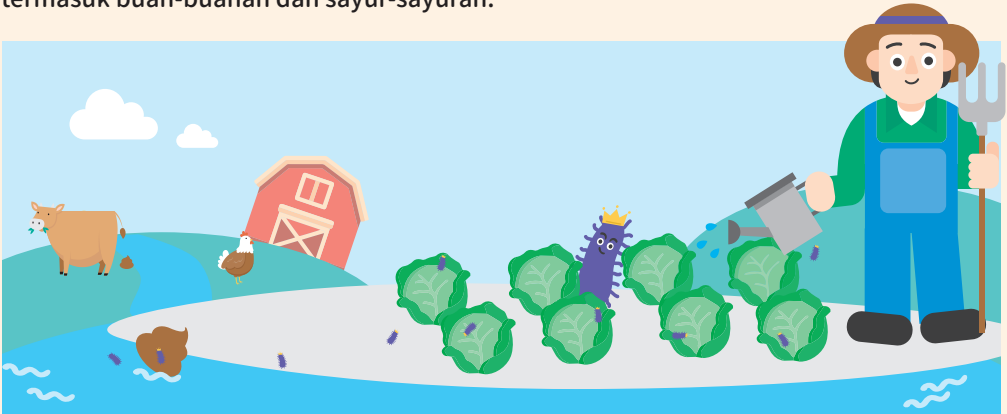
'Superbug' berkembang biak dan menyebar ke mana-mana.



'Superbug' dapat hidup pada **hewan yang dapat dimakan**, seperti hewan ternak, babi, unggas dan ikan.



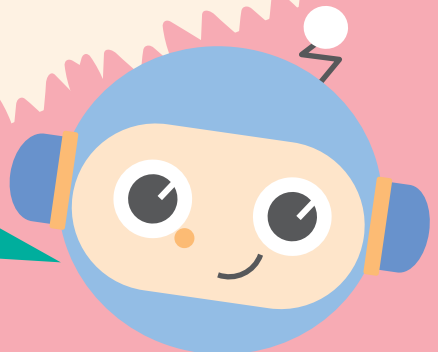
'Superbug' dapat menyebar di lingkungan, seperti melalui kotoran manusia atau hewan, dan mengontaminasi **tumbuh-tumbuhan yang dapat dimakan**, termasuk buah-buahan dan sayur-sayuran.



Bakteri ini menyebar dengan memakan makanan yang terkontaminasi jika makanan tersebut **tidak diolah atau dimasak dengan benar**.



Penggunaan berlebihan dan penyalahgunaan antibiotik pada manusia dan hewan berujung pada munculnya 'Superbug', yang tidak dapat ditangani lagi dengan antibiotik. **Orang-orang akan meninggal akibat infeksi umum.**



Dari aspek keamanan makanan, mengikuti “**lima prinsip**” dapat mengurangi risiko “superbug” maupun kuman dalam makanan.

Lima Kunci	Saran	Mengapa penting?
Pilih 	<ul style="list-style-type: none"> Hindari makan makanan mentah atau kurang matang, terutama untuk populasi yang rentan 	<ul style="list-style-type: none"> Tanpa dimasak, makanan mentah atau kurang matang dapat mengandung “superbug”
Masak 	<ul style="list-style-type: none"> Masak makanan hingga matang sebelum disajikan 	<ul style="list-style-type: none"> Memasak efektif untuk membunuh “superbug” dalam makanan
Bersihkan 	<ul style="list-style-type: none"> Cuci buah-buahan dan sayur-sayuran sebelum dimakan Bersihkan tangan dan area preparasi makanan sebelum mengolah makanan 	<ul style="list-style-type: none"> Mencuci dapat menghilangkan sebagian “superbug” pada permukaan makanan Cegah kontaminasi silang makanan matang atau siap santap dari “superbug”
Pisah 	<ul style="list-style-type: none"> Simpan makanan matang atau siap santap dan makanan mentah di tempat terpisah Olah makanan matang atau siap santap dengan peralatan terpisah 	<ul style="list-style-type: none"> Cegah kontaminasi silang makanan matang atau siap santap dari “superbug” makanan mentah
Suhu Aman 	<ul style="list-style-type: none"> Jaga agar makanan dingin tetap pada suhu 4°C ke bawah dan makanan panas pada suhu 60°C jika tidak langsung dikonsumsi 	<ul style="list-style-type: none"> Suhu aman dapat mencegah pertumbuhan bakteri pada makanan

Makanan jenis apa yang lebih berisiko?

- Makanan hewani adalah jalur utama ekspos manusia terhadap patogen AMR yang terkandung di makanan.
- Makanan mentah atau kurang matang** lebih mungkin mengandung bakteri, termasuk bakteri AMR, yang berasal dari produksi primer dibandingkan dengan makanan yang matang.
- Individu yang rentan**, termasuk wanita hamil, bayi dan anak-anak, lansia, dan orang yang kekebalan tubuhnya melemah, rentan terinfeksi patogen dalam makanan, termasuk ‘Superbug’, jika mengonsumsi makanan mentah atau kurang matang, yang **lebih baik dihindari**.



Video makanan berisiko tinggi