

## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG P3K KERACUNAN MAKANAN DI SMA N 4 PADANGSIDEMPUAN

Sukhri Herianto Ritonga, Hafnizar Zebua\*), Bayu Sagara, Dinda Pratiwi, Irsan  
Simatupang, Melan Putri Fauziah, Rika Yunita, Ahmad Ziyaul Haqqi, Siti Nurhalimah  
Nasution, Nanda Parwana

Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

([hafnizarzebua2019@gmail.com](mailto:hafnizarzebua2019@gmail.com), 082267971081)

### ABSTRAK

Pertolongan pertama merupakan faktor yang sangat penting untuk membantu meningkatkan kualitas hidup pada korban keracunan makanan. Keracunan makanan adalah suatu kondisi penyakit yang disebabkan oleh mengonsumsi makanan yang diduga mengandung bahan-bahan biologis atau kimia berbahaya. Kejadian penyakit akibat keracunan makanan telah menyebabkan peningkatan angka kesakitan dan kematian di seluruh dunia. Pengetahuan tentang tindakan pertolongan pertama dalam kasus keracunan makanan menjadi krusial untuk mengurangi dampak negatif yang dapat timbul akibat kondisi tersebut. Penyuluhan ini bertujuan agar para peserta tahu terkait P3K Keracunan Makanan. Guna melihat nilai bagaimana pengetahuan peserta penyuluhan, maka sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan, peserta diminta untuk mengisi pertanyaan Pre-Test dan Post-Test tentang tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil penilaian menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi adalah 80 dan 100. Responden sebanyak 29 siswa. Hasil dari pengamatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang pertolongan pertama keracunan makanan.

**Kata kunci:** Keracunan Makanan, Pertolongan Pertama

### ABSTRACT

*First aid is a very important factor to help improve the quality of life in victims of food poisoning. Food poisoning is an illness caused by consuming food that is suspected to contain harmful biological or chemical ingredients. The incidence of illness due to food poisoning has led to an increase in morbidity and mortality worldwide. Knowledge of first aid measures in cases of food poisoning is crucial to reduce the negative impacts that can arise from the condition. This counseling aims to make the participants aware of first aid measures for food poisoning. In order to see the value of how the knowledge of counseling participants, before and after counseling activities, participants were asked to fill out Pre-Test and Post-Test questions about the level of knowledge before and after counseling. The assessment results showed the average value of participants' knowledge before and after the provision of material was 80 and 100. Respondents were 29 students. The results of the observation showed that there was an increase in participants' knowledge about first aid for food poisoning.*

**Keywords:** Food Poisoning, First Aid

## 1. PENDAHULUAN

Asupan gizi sebagai kebutuhan primer manusia tidak dapat dihindari. Variasi jenis makanan dan teknik penyiapan mempengaruhi kompleksitas pilihan konsumsi. Anehnya, makanan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dan penyakit. Untuk menjaga kesehatan, penting untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi aman, yaitu bebas

dari kontaminan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Ada beberapa faktor yang dapat mengubah suatu makanan menjadi sesuatu yang bukan makanan, yang paling umum adalah kontaminasi.

Keracunan menjadi fenomena yang menyebar dan berbahaya di dunia (Alnasser et al, 2020). Keracunan makanan adalah seseorang yang menderita sakit dengan gejala dan tanda keracunan yang disebabkan oleh mengonsumsi

makanan yang diduga mengandung cemaran biologis atau kimia (Permenkes RI No. 2 Tahun 2013). Penyakit akibat keracunan makanan turut meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas seluruh dunia. Peningkatan insiden keracunan makanan di seluruh dunia terus dilaporkan dan sering dihubungkan dengan kontaminasi makanan yang menimbulkan kekhawatiran masyarakat global.

Keracunan makanan adalah penyakit yang dapat menular atau beracun, dan disebabkan oleh agen mediator yang masuk ke dalam tubuh melalui konsumsi makanan (Morya et al., 2020). Keracunan makanan, juga dikenal sebagai penyakit bawaan makanan, adalah penyakit yang disebabkan oleh konsumsi makanan atau air tercemar yang mungkin mengandung berbagai mikroorganisme (bakteri, virus, protozoa, dll), agen non-mikroba (sumber nabati atau hewani) , atau racun yang bersifat biokimia atau kimiawi (Gupta & Chaudhary, 2022).

Keracunan makanan termasuk bagian dari masalah kegawatdaruratan yang dapat mengakibatkan kematian (Wahana, 2020). Keracunan makanan berkontribusi pada peningkatan morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Peningkatan insiden Keracunan makanan yang dilaporkan secara global, sering dikaitkan dengan kontaminasi makanan dan telah menjadi perhatian publik di seluruh dunia (Fitriana, 2021).

Keracunan makanan terjadi ketika seseorang mengkonsumsi makanan yang telah terkontaminasi dengan racun, mikroorganisme, kontaminasi kimia, atau makanan laut (Morya et al., 2020). Keracunan makanan terjadi ketika mikroba atau racun yang dihasilkan selama proses pembuatan, yang meliputi pemrosesan, pengemasan, pengangkutan, penyiapan, penyimpanan, dan penyajian makanan, terpapar mikroba atau agen yang menyebabkan infeksi atau keracunan. Jika mikroba atau toksin yang dihasilkan mencapai jumlah yang cukup dan dikonsumsi oleh manusia, maka terjadi keracunan makanan (Mustika, 2019). Penyerapan toksik didefinisikan sebagai suatu zat yang masuk ke dalam sirkulasi sistemik tubuh atau pembuluh limfe. Zat-zat tersebut masuk ke dalam tubuh melalui saluran pencernaan, paru-paru, dan kulit. Setelah memasuki sistem tubuh, racun tersebut diedarkan ke seluruh tubuh bersama darah. Racun kemudian akan didistribusikan ke membran sel organ atau jaringan tubuh. Racun tersebut kemudian akan mengalami biotransformasi, atau metabolisme, dan ekskresi melalui ginjal, empedu, saluran pencernaan, dan jalur ekskresi lainnya seperti kelenjar keringat, kelenjar susu, kelenjar ludah, dan paru-paru. Tubuh yang

keracunan akan berdampak pada jantung, menyebabkan syok dan gangguan irama jantung, serta pada saraf sehingga menimbulkan rasa nyeri, rangsangan saraf pusat yang berlebihan, kejang, depresi susunan saraf pusat, seperti kelumpuhan refleks umum, henti napas, dan gangguan metabolisme. gangguan atau gangguan psikologis pada sel otak (psikiatri) (Kusumaningrum, 2021).

Menurut Selinawati (2019), keracunan makanan adalah jenis keracunan yang sering di alami oleh anak usia sekolah. Keracunan berasal dari beberapa jajan makanan yang belum terjamin kebersihannya. Menurut Gupta (2018), 3 bakteri penyebab keracunan makanan adalah E. Coli, Salmonella dan listeria. E. Coli merupakan bakteri yang paling berbahaya, biasanya ditemukan pada makanan yang terkontaminasi, makanan yang dimasak belum terlalu matang. Tanda keracunan E.Coli sendiri adalah diare tanpa demam, dengan 5% kasus kejadian memburuk menjadi gagal ginjal. Tanda keracunan makanan karena Salmonella bisa tanpa tanda gejala, naun bisa juga mengalami mual, muntah sampai diare.

Perilaku masyarakat dalam pertolongan pertama pada keracunan makanan masih salah yaitu memberikan minum air dingin dan mengkonsumsi buah pisang mentah saat terjadi keracunan. Perilaku yang salah dapat menyebabkan seseorang mengambil tindakan yang tidak sesuai dengan pertolongan pertama pada keracunan makanan (Syahnaz, 2018).

Banyak masyarakat tidak tahu bagaimana memberikan pertolongan pertama pada keracunan makanan, sehingga sebagian besar orang panik ketika melihat keracunan makanan. Hanya sebagian kecil orang yang mengetahui pertolongan pertama keracunan makanan, tetapi enggan untuk memberikannya (Fitriana, 2021).

Pertolongan pertama merupakan faktor yang sangat penting untuk membantu meningkatkan kualitas hidup pada korban keracunan makanan, beberapa contoh pertolongan pertama yang dilakukan ketika keracunan makanan terjadi adalah pemberian air gula atau teh manis, penggunaan arang aktif, dan penggunaan herbal seperti madu, dsb. Beberapa masyarakat panik saat terjadinya keracunan makanan, dan sebagian memberikan tindakan yang kurang sesuai seperti memberikan air dingin pada korban keracunan makanan (Syahnaz, 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan dan mengatasi insiden keracunan makanan dan adalah dengan meningkatkan pengetahuan mengenai P3K keracunan makanan pada anak sekolah menengah atas dengan memberikan pendidikan kesehatan yang menarik dan spesifik. Sebab pada usia ini remaja sudah

sangat mampu bernalar logis, abstrak dan mampu menarik kesimpulan dan informasi yang mereka peroleh. Upaya penyuluhan melalui pendekatan Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya intervensi perilaku yang memiliki tujuan untuk memberikan perubahan perilaku yang diharapkan agar dapat mencapai status kesehatan yang optimal.

## 2. METODE PENYULUHAN

### Waktu dan Tempat Penyuluhan

Kegiatan ini direalisasikan pada hari Selasa 14 November 2023 di SMA N 4 Padangsidempuan.

### Metode dan Rancangan Penyuluhan

Dalam penyuluhan ini, metode yang digunakan terbagi menjadi beberapa langkah yaitu diawali dengan memberikan Pre-Test, penyampaian materi keracunan makanan, lalu menayangkan video tentang cara mengatasi keracunan makanan dan diakhiri dengan memberikan Post-Test tentang Pertolongan Pertama pada Keracunan Makanan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan ini diawali dengan pengurusan izin resmi dari Kampus Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan.

Tahap berikutnya adalah tahapan persiapan setelah didapatkan surat izin resmi dari Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan tim penyuluh menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada sasaran beserta spanduk, PPT, Video, Proyektor/LCD, Laptop, Speaker, dan Lembar Pre-Test dan Post-Test.

Kemudian pada tahap ketiga yaitu tahap pelaksanaan yang dilakukan di SMA N 4 Padangsidempuan, kegiatan ini diikuti oleh 29 siswa SMA N 4 Padangsidempuan pada tanggal 14 November 2023. Pada tahap ini interaksi dilakukan dengan beberapa tahap kegiatan mulai dari memberikan Pre-Test, penyampaian materi Keracunan Makanan, Menayangkan video tentang cara mengatasi keracunan makanan dan diakhiri dengan membentarkan Post-Test tentang Tingkat Pengetahuan peserta mengenai Keracunan Makanan.

**Tabel 1.1** Hasil Pengukuran Skor Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test

Variable	Rata-rata	Min-Max
Pre-Test	75,86	60-80

Post-Test	97,24	80-100
-----------	-------	--------

Berdasarkan hasil untuk skor pengetahuan Pre-Test dengan rata-rata 75,86 dengan nilai minimal dan maksimal 60-80. Setelah dilakukan penyampaian materi, menayangkan video keracunan makanan skor pengetahuan Post-Test didapatkan hasil rata-rata 97,24 dengan skor minimal dan maksimal 80-100. Sejalan dengan pandangan para ahli bahwa materi yang tepat disertai penyampaian yang tepat akan memudahkan peserta atau masyarakat sasaran dalam memahami materi (Kumar & Preetha, 2012; Nurrita, 2018; Tofade et al., 2013).

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dalam penyuluhan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang pertolongan pertama sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup korban keracunan makanan. Keracunan makanan, yang disebabkan oleh konsumsi makanan berbahaya dan beracun, telah menjadi penyebab peningkatan angka kesakitan dan kematian di Indonesia bahkan dunia. Penyuluhan bertujuan memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada peserta mengenai langkah-langkah pertolongan pertama yang krusial dalam mengurangi dampak negatif keracunan makanan. Metode penyuluhan, seperti ceramah, diskusi, tanya jawab, dan penayangan video membantu menyampaikan informasi dengan efektif. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (80%) menunjukkan antusiasme dan perhatian yang baik selama sesi penyuluhan. Oleh karena itu, pemahaman dan pelaksanaan pertolongan pertama pada kasus keracunan makanan dapat memberikan manfaat besar dalam melindungi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

### Saran

Saran yang dapat diberikan yaitu perlu dilakukan penyuluhan rutin kepada semua kalangan di masyarakat di berbagai tempat yang memungkinkan terjadinya tempat yang memungkinkan terjadinya situasi gawatdarurat sehingga masyarakat mulai paham bagaimana pertolongan pertama dan bagaimana cara mencegah keracunan

makanan yang tepat.

## 5. REFERENSI

- Alnasser, S., Hussain, S. M., Alnughaymishi, I. M., & Alnuqaydan, A. M. (2020). Pattern of food, drug and chemical poisoning in Qassim region, Saudi Arabia from January 2017 to December 2017. *Toxicology Reports*, 7, 1438–1442. doi:10.1016/j.toxrep.2020.10.009
- Morya, S., Amoah, A. E. D. D., & Snaebjornsson, S. O. (2020). Food poisoning hazards and their consequences over food safety. In *Microorganisms for Sustainable Environment and Health* (pp.383–400). Elsevier
- Guptaa, A. K., & Chaudharyb, A. (2022). *Food Poisoning: Causes, Its Effects And Control*
- Wahana, H. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Keracunan Makanan Di Kecamatan AluhAluh. *Journal of Nursing Invention*, 1(2), 123–129.
- Fitriana, N. F. (2021). Gambaran Pengetahuan Pertolongan Pertama Keracunan Makanan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 173–178.
- Mustika, S. (2019). *Keracunan Makanan: Cegah, Kenali, Atasi*. Universitas Brawijaya Press
- Kusumaningrum, N. S. D. (2021). *Karya HKI: Modul Pembelajaran BLS (Basic Life Supports)*.
- Gupta, P. (2018). *Poisonous foods and food poisonings. Illustrated Toxicology*, 285–307. doi:10.1016/b978-0-12-813213-5.00010-9
- Syahnaz, Z. (2018) *Perilaku Masyarakat Dalam Pertolongan Pertama Pada Keracunan Makanan Di Rt02/Rw01 Dukuh Puhcacing Desa Kori Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo*. Tugas Akhir (D3) Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

