

## **Pertolongan Pertama pada Keracunan Makanan**

**Nur Hafni Bahri Siambaton<sup>1</sup>, Usiono<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah , Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: [nurhafnibahrisiambaton29@gmail.com](mailto:nurhafnibahrisiambaton29@gmail.com)

### **Abstrak**

Keracunan makanan merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus menerus memengaruhi populasi di seluruh dunia. Setiap tahun, ribuan orang terpapar makanan yang terkontaminasi oleh bakteri, virus, parasit, atau bahan kimia beracun, yang menyebabkan gejala yang bervariasi mulai dari ringan hingga parah. Dampak keracunan makanan tidak hanya dirasakan oleh individu yang terkena, tetapi juga oleh sistem perawatan kesehatan dan sektor makanan. Tindakan pertolongan pertama pada keracunan makanan memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif keracunan, mempercepat pemulihan pasien, dan mencegah komplikasi yang lebih serius. Dalam beberapa kasus, pertolongan pertama yang cepat dan tepat dapat membuat perbedaan antara pemulihan yang sukses dan perkembangan penyakit yang lebih serius. Dalam pendahuluan ini, kami akan membahas pentingnya memahami prinsip-prinsip pertolongan pertama pada keracunan makanan. Kami juga akan menjelaskan tujuan dari penelitian ini, yang mencakup menyelidiki tindakan pertolongan pertama yang dianjurkan, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasilnya, serta menyoroti pentingnya pendidikan masyarakat dalam upaya pencegahan keracunan makanan. Pentingnya pertolongan pertama pada keracunan makanan tidak hanya relevan bagi praktisi medis, tetapi juga bagi pemilik bisnis makanan, individu yang memasak di rumah, dan masyarakat umum. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang tindakan pertolongan pertama yang benar, kita dapat mengurangi dampak kesehatan dan ekonomi yang ditimbulkan oleh keracunan makanan, serta meningkatkan kesadaran akan peran penting pertolongan pertama dalam kesehatan masyarakat.

**Kata Kunci:** *Pertolongan Pertama, Makanan, Keracunan. Pengetahuan*

### **Abstract**

Food poisoning is one of the health issues that continuously affects the population worldwide. Every year, thousands of people are exposed to contaminated food containing bacteria, viruses, parasites, or toxic chemicals, leading to symptoms that range from mild to severe. The impact of food poisoning is not only felt by the individuals affected but also by the healthcare system and the food sector. First aid measures for food poisoning play a vital role in reducing the negative impact of poisoning, speeding up patient recovery, and preventing more serious

complications. In some cases, prompt and proper first aid can make the difference between successful recovery and the development of a more severe illness. In this introduction, we will discuss the importance of understanding the principles of first aid for food poisoning. We will also explain the goals of this research, which include investigating recommended first aid actions, identifying influencing factors, and emphasizing the significance of public education in food poisoning prevention efforts. The importance of first aid for food poisoning is not only relevant to medical practitioners but also to food business owners, home cooks, and the general public. With a better understanding of proper first aid measures, we can reduce the health and economic impact of food poisoning and increase awareness of the crucial role of first aid in public health.

**Keywords :** *First Aid, Food, Poisoning. Knowledge*

## **PENDAHULUAN**

Keracunan makanan bukan hanya masalah kesehatan, tetapi juga mempengaruhi sektor industri makanan, pariwisata, dan perdagangan. Kasus keracunan makanan seringkali berdampak pada citra merek, bisnis, dan perekonomian, terutama dalam restoran, hotel, dan produsen makanan. Oleh karena itu, pemahaman yang kuat tentang pertolongan pertama pada keracunan makanan juga penting untuk pemilik bisnis dan pelaku industri makanan guna menjaga standar keamanan dan kualitas. Keracunan menjadi fenomena yang menyebar dan berbahaya di dunia (Fitriana, 2021)

Dari data yang diperoleh secara global, WHO memperkirakan terdapat 31 agen berbahaya (terasuk virus, bakteri, parasit, toksin dan kimia) penyebab 600 juta kesakitan dan 420.000 kematian. Agen penyebab diare seperti norovirus, Salmonella enterica, Campylobacter dan E.Coli. sedangkan penyebab kematian utama keracunan adalah Salmonella thypi, Taenia solium, virus Hepatitis A dan aflotoxin (WHO, 2015).

Keracunan makanan dapat disebabkan oleh berbagai agen penyebab, termasuk bakteri seperti Salmonella dan E. coli, virus seperti Norovirus, parasite (Gupta 2018). Data lain menyebutkan bahwa kasus keracunan makanan dapat disebabkan antara lain karena virus, bakteri, jamur, parasit, ikan, tanaman, bahan kimia. Bahan kimia yang dimaksud adalah bahan kimia yang dicampurkan dengan makanan, seperti MSG, zat pemanis buatan, pengawet makanan dan zat pewarna makanan.

Dari bulan oktober ini saja ada beberapa berita tentang keracunan pada masyarakat diantaranya melalui detik.com, Kamis, 12 Oktober 2023 ada 34 murid SD di Cilegon yang diduga keracunan usai makan kue dari orang yang tak dikenal (Iqbal, 2023) sudah sepatutnya bahwa kita selaku Masyarakat dan juga orang tua waspada terhadap orang yang tak dikenal dan juga kita selaku orang tua agar selalu memberikan penjelasan kepada anak-anak kita supaya tidak memakan makanan yang diberikan oleh orang yang dikenal atau memberikan penjelasan bahwa tidak sembarangan membeli makanan yang beredar.

Penelitian dalam bidang pertolongan pertama pada keracunan makanan telah berkontribusi pada peningkatan pemahaman kita tentang tindakan yang diperlukan dalam situasi ini. Dalam jurnal ini, kami akan merinci prinsip-prinsip penting yang perlu diikuti dalam memberikan pertolongan pertama, tindakan yang dianjurkan, serta faktor-faktor yang

memengaruhi hasil dari tindakan tersebut. Kami juga akan mencari cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya tindakan pertolongan pertama pada keracunan makanan dan bagaimana tindakan ini dapat meminimalkan dampak negatif pada kesehatan individu dan komunitas.

Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang pertolongan pertama pada keracunan makanan, kita dapat membantu menjaga kesehatan dan keamanan makanan, mencegah kasus yang lebih serius, dan meminimalkan risiko keracunan makanan di seluruh dunia. Selain itu, penelitian ini memberikan dasar bagi praktisi kesehatan, profesional makanan, dan masyarakat umum untuk mengambil tindakan yang tepat dalam menghadapi kasus keracunan makanan, yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan kita semua.

## **METODE**

Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Kualitatif adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menganalisa atau mendeskriptifkan, dalam penelitian kualitatif yang harus lebih ditonjolkan yaitu perspektif subjek dan juga landasan teori yang dimanfaatkan peneliti sebagai panduan, agar penelitian berjalan sesuai yang ditemukan di lapangan (Tanjung, 2023). Pada penelitian ini peneliti terfokus pada mendeskripsikan tentang bagaimana pertolongan pertama pada saat terjadi keracunan makanan pada Masyarakat

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Keracunan makanan adalah suatu kejadian gawat darurat yang bisa mengakibatkan seseorang mengalami kematian (Wanana, 2020). Biasanya makanan yang dapat menyebabkan keracunan itu telah terkontaminasi oleh bakteri yang beracun atau juga memang makanan tersebut mengandung racun yang tidak sengaja dimakan oleh korban. Data yang diberikan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2021 terdapat ada 50 kasus terjadi akibat keracunan makanan dan ditahun yang sama Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyatakan bahwa ada sekitar 70 kasus keracunan makanan (Indraswari, 2023).

Tubuh yang keracunan akan berdampak pada jantung, menyebabkan 3 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).

Seperti kejadian kejadian yang lain ada pertolongan pertama, pada kasus keracunan makanan juga ada. Istilah pertolongan pertama berasal dari frase bahasa Inggris "first aid" yang berarti pertolongan pertama. PP (Pertolongan Pertama) merupakan pengembangan dari P3K (Pertolongan Pertama Kecelakaan) karena kesalahpahaman umum bahwa pertolongan pertama hanya diperlukan ketika terjadi kecelakaan di jalan. Tidak bisa dipungkiri bahwa mayoritas kecelakaan fatal terjadi di jalan raya atau di lokasi kejadian (Anwar & Fadhillah, 2014).

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).

Setidaknya ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika kita menemui orang yang sedang keracunan:

#### 1. Memberikan posisi lateral kiri (Miring ke kiri)

Memberikan posisi lateral kiri atau miring ke kiri adalah tindakan yang baik kepada korban keracunan makanan karena tindakan tersebut sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya rekorditasi obstruksi serta bisa mencegah terjadinya aspirasi pada posisi posisi lateral kiri menghasilkan penurunan yang signifikan secara statistik dalam bioaktif tertinggi yang terukur di darah, dan peningkatan yang signifikan (Borra, et al., 2019).

Peneliti berpendapat bahwa kejadian atau keracunan makanan bisa saja terjadi kapan saja maka dari itu sudah sewajarnya kita sebagai orang awam mengetahui tanda-tanda orang yang mengalami keracunan dan juga cara-cara pertolongan pertama pada kecelakaan terkhusus pada korab keracunan makanan.

#### 2. Memberikan arang aktif

Pemberian arang aktif menurut (Zellner et al., 2019) dan Ghosh & Peters (2020) yang mengemukakan bahwa pemberian arang aktif diindikasikan untuk mengobati keracunan sedang hingga mengancam jiwa tindakan ini harus dilakukan sesegera mungkin, dalam satu jam pertama 27 konsumsi persiapan pelepasan waktunya dapat diberikan hingga 6 jam setelah konsumsi dalam satu jam pertama konsumsi persiapan pelepasan waktunya dapat diberikan hingga 6 jam setelah konsumsi. Kontraindikasi sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan kesadaran bahaya aspirasi pada pasien yang jalan napasnya belum diamankan karena arang tidak cukup efektif dalam kasus keracunan dengan asam atau basa, alkohol, pelarut organik, garam anorganik, atau logam. Impulsif yang berguna dalam mengeksplorasi kemanjuran arang aktif dalam mendetoksifikasi tubuh yang menderita keracunan metanol mendetoksifikasi tubuh yang menderita keracunan metanol karena arang aktif dapat digunakan sebagai penangkal universal untuk banyak racun karena kemampuannya menyerap.

#### 3. Memberikan madu

Menurut (Cholid & Santosa, 2018) mengatakan madu adalah antibiotik alami yang mampu membunuh bakteri penyebab keracunan makanan. Selain itu, madu dapat meredakan diare, gangguan pencernaan, refluks asam, kembung, dan kondisi pencernaan lainnya. Oleh karena itu, madu dianggap sebagai salah satu pengobatan rumahan yang paling efektif untuk mengobati keracunan makanan. Madu memiliki aktivitas antimikroba sebagai hasil dari 29 berbagai reaksi, termasuk aktivitas air yang rendah, pH rendah, dan kandungan hidrogen peroksida. Menurut (Majalengka, 2020), madu dapat diberikan sebagai pengobatan keracunan karena mengandung senyawa fitonutrien yang dapat memperkuat sel kekebalan tubuh dan memiliki sifat antibakteri dan antijamur. Khasiat madu dalam mencegah kerusakan oksidatif pada sel dan jaringan tubuh sangat bermanfaat.

#### 4. Memberikan air kelapa hijau

Pemberian air kelapa hijau untuk keracunan dapat menetralkan racun ringan dalam tubuh karena dalam kandungan air kelapa hijau dibanding kelapa lain tingkat tanin atau pengangkal antitoksin konsentrasi tinggi (Fitrianti & Partasamita, 2020). Hanya saja air kelapa hijau sejauh

ini hanya bisa mengobati keracunan tingkat ringan yang ada pada tubuh maka dari itu perlu penanganan yang lebih serius dengan membawa korban ke rumah sakit.

## SIMPULAN

Dari penjelasan yang sudah dijabarkan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pertolongan pertama pada saat keracunan makanan dapat dilakukan sebagai berikut: Memberikan posisi lateral kiri (Miring kekiri), memberikan arang aktif kepada korban, memberikan madu, dan juga memberikan air kelapa hijau kepada korban, perlu di garis bawahi kesimpulan dan cara yang tadi hanya berlaku pada pertolongan pertama selanjutnya korban keracunan makanan perlu penanganan yang lebih serius guna menjauhi resiko yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K., & Fadhillah, F. (2014). Kampanye Pentingnya Mengetahui Pengetahuan Dasar Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Lalu Lintas. *Visual Communication Design*, 3(1), 180243.
- Borra, V., Avau, B., De Paepe, P., Vandekerckhove, P., & De Buck, E. (2019). Is placing a victim in the left lateral decubitus position an effective first aid intervention for acute oral poisoning? A systematic review. *Clinical Toxicology*, 57(7), 603–616
- Fitrianti, T., & Partasamita, R. (2020). Tanaman obat di masyarakat Desa Cintaratu , Pangandaran , Jawa Barat Medicinal plants of Cintaratu Village , Pangandaran , West Java. *Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon*, 6(1), 625–634. <https://doi.org/10.13057/psnmbi/m060124>
- Fitriana, N. F. (2021). Gambaran Pengetahuan Pertolongan Pertama Keracunan Makanan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 173–178.
- Ghosh, P., & Peters, J. F. (2020). Impulsive differential equation model in methanol poisoning detoxification: Efficacy of activated charcoal antidote in combating methanol poisoning. *Journal of Mathematical Chemistry*, 58(1), 126–145. <https://doi.org/10.1007/s10910-019-01076-3>
- Gupta, P. (2018). Poisonous foods and food poisonings. *Illustrated Toxicology*, 285– 307. doi:10.1016/b978-0-12-813213-5.00010-9
- Iqbal, M. (2023, Oktober Kamis). *34 Murid Sd di Cilegon disuga keracunan Usai Makan Kue dari orang yang tak dikenal*. Retrieved from Detikcom: <https://news.detik.com/berita/d-6978985/34-murid-sd-di-cilegon-diduga-keracunan-usai-makan-kue-dari-orang-tak-dikenal>.
- Indraswari, D. L. (2023, Februari Selasa). *Menakar Kerugian Ekonomi Akibat KLB Keracunan Pangan di Indonesia*. Retrieved from Kompas.id: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/25/menakar-kerugian-ekonomi-akibat-klb-keracunan-pangan-di-indonesia>