

# Makalah Akademia

## KESELAMATAN MAKANAN: KESANNYA KEPADA KANAK KANAK

Oleh

ADIDA MUHAMMUD<sup>1</sup>, HAYATI ADILIN  
MOHD ABD MAJID<sup>2</sup> DAN SITI MUNIRAH  
MUDA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Sains Gunaan, UiTM Cawangan  
Terengganu, Kampus Bukit Besi, 232000  
Dungun, Terengganu

<sup>2</sup>Fakulti Pengurusan Hotel dan Pelancongan,  
UiTM Cawangan Terengganu, Kampus Kuala  
Terengganu, 21080 Kuala Terengganu,  
Terengganu.

[adida109@uitm.edu.my](mailto:adida109@uitm.edu.my)

Editor: Dr Nor'aishah Abu Shah

Pengguna, khususnya kanak-kanak yang memakan makanan yang tidak mempunyai nilai nutrisi atau nutrisi tidak lengkap akan menyebabkan kemudaratan kesihatan seperti tumbesaran yang terbantut, hilangnya daya tahan badan dan terdedah kepada pelbagai penyakit.



**Gambar 1. Faktor pemakanan mempengaruhi personaliti dan tumbesaran kanak kanak**

Justeru itu, makanan yang tidak mempunyai nilai nutrisi ini berkait rapat dengan makanan yang tercemar, disebabkan oleh patogen asing yang merosakkan kualiti makanan tersebut dan mendorong kepada kesan yang negatif terhadap kesihatan pengguna. Oleh itu, kebersihan makanan sangat di titik beratkan terutama semasa proses

penyediaan makanan dijalankan. Parameter khusus diperlukan bagi mengukur tahap keselamatan makanan terutama makanan yang dihidangkan kepada kanak-kanak adalah selamat, bermula daripada penghasilan di ladang sehingga tiba ke pengguna akhir yang dihidangkan di meja.

Terdapat hampir 200 jenis penyakit yang wujud daripada kluster penyakit bawaan makanan ini, daripada masalah cirit birit hinggalah penyebab kepada pelbagai jenis kanser yang disebarkan melalui makanan yang tercemar sama ada secara fizikal, kimia atau pun biologi. Penyakit bawaan makanan ini menghalang perkembangan sosioekonomi, khususnya penekanan kepada sistem penjagaan kesihatan, serta merugikan sektor ekonomi, pelancongan dan perdagangan negara.

**Keselamatan makanan** merupakan suatu isu global yang hangat diperkatakan sejak dahulu lagi. Berdasarkan hasil kajian pertama daripada analisis mengenai beban yang ditanggung di seluruh dunia akibat penyakit bawaan makanan yang dikeluarkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 2015, dianggarkan seramai 600 juta orang, iaitu 1 daripada 10 orang telah jatuh sakit selepas mengambil makanan yang tercemar. Ia telah menyebabkan 420,000 kematian setiap tahun di seluruh dunia, di mana satu pertiga atau 125,000 daripadanya adalah melibatkan kanak-kanak berusia lima tahun ke bawah. Keselamatan makanan merujuk kepada rutin dalam penyediaan, pengendalian dan penyimpanan makanan untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh makanan. Makanan merupakan apa-apa bahan yang di makan dan menyumbang kepada nutrisi untuk pertumbuhan, perkembangan badan secara mandiri serta menggantikan tisu-tisu yang rosak atau cedera.

Bahkan ia memberi kesan persepsi yang buruk kepada negara. Berdasarkan berita Astro Awani pada 30 Ogos 2022, Agensi Makanan Singapura (SFA) telah mengesan kehadiran bakteria *Escherichia coli* (*E.coli*) melebihi had mikrob yang dibenarkan seperti termaktub di dalam Peraturan Makanan Singapura, di dalam produk kuih bulan yang diimport dari Malaysia. Sebagai langkah berjaga-jaga, SFA telah mengarahkan pengimport untuk menarik balik produk berkenaan dari pasaran.

Sumber utama yang menyebabkan pencemaran makanan berlaku adalah daripada bahan mentah, kaedah pengendalian makanan dan pengendali makanan itu sendiri. Di samping itu, faktor-faktor lain yang menyumbang kepada pencemaran makanan adalah seperti faktor alam sekitar dimana pencemaran bermula daripada sumber air, debu, tanah tanih dan udara yang tercemar telah memindahkan mikroorganisma-mikroorganisma merbahaya kepada sumber makanan dan mencemarkan makanan. Selain itu, sumber makanan mentah atau diproses mudah terdedah kepada makhluk perosak seperti serangga, burung dan tikus, telah menyebabkan makanan dijangkiti parasit-parasit yang merbahaya. Kaedah pengendalian makanan yang tidak menitik beratkan amalan penjagaan kebersihan juga telah mendedahkan peralatan memasak kepada patogen merbahaya seperti penggunaan senduk, pisau dan papan pemotong yang berulang-ulang juga menyebabkan penyebaran patogen kepada makanan dan mengakibatkan pencemaran silang (*cross-contamination*) antara beberapa hidangan. Ini menyebabkan penyebaran penyakit bawaan makanan menjadi lebih kritikal dan tersebar dengan pantas. Selain itu, faktor pengurusan sisa pepejal juga seringkali dipandang ringan oleh komuniti dan pengusaha serta pengendali makanan. Kehadiran bekas sisa makanan berdekatan dengan hidangan adalah tidak sesuai kerana ia mempercepatkan sebaran pencemar dan mudah mencemarkan makanan yang dihidang.

Sesiapa sahaja adalah golongan berisiko terdedah kepada makanan yang tercemar dan boleh mengalami keracunan makanan, sama ada peringkat usia bayi, kanak-kanak atau dewasa. Sinonim dengan ciri seorang kanak-kanak, iaitu suatu peringkat usia yang kaya dengan perasaan ingin tahu dan ingin mencuba, mereka akan memakan apa sahaja yang diinginkan.

“Sekiranya tanpa pemantauan dan pengawasan yang sebaiknya akan mendedahkan kanak-kanak ini kepada risiko memakan makanan tercemar yang tinggi. Justeru itu, ibubapa perlu dilengkapi dengan ilmu pengetahuan dan kemahiran yang khusus bagi menangani situasi sebegini agar tindakan yang diambil adalah tepat dan selamat.”



**Gambar 2. Makanan segera pilihan kanak-kanak boleh memudaratkan jika tidak dikawal pengambilannya.**  
Sumber gambar: Penulis

Seiring dengan perkembangan teknologi hari ini, industri makanan juga telah mengalami suatu evolusi produktiviti yang hebat, khususnya dalam penghasilan makanan segera dan makanan sejuk beku yang menjadi kesukaan kepada kanak-kanak hari ini. Namun begitu, tanpa disedari makanan sejuk beku sebegini sangat mudah tercemar dan berpotensi menjadi penyebab keracunan makanan. Antara makanan sejuk beku yang menjadi kesukaan kanak-kanak adalah sosej, nuget, daging burger, kentang dan pelbagai makanan hasil laut yang diproses dalam pembuatan oden, yong tau fu dan yang serupa dengannya.



Makanan segera sebegini juga menjadi pilihan ibubapa berkerjaya dan sibuk kerana ia mengambil masa yang singkat untuk menyediakannya. Bagaimanapun tanpa sedar, ibubapa telah mendedahkan risiko anak-anak kepada gangguan kesihatan alaf baru dan berpotensi membunuh jiwa anak-anak jika pengambilan makanan sebegini terlalu kerap dan tidak dikawal.

Berdasarkan fakta yang dikongsikan di laman muka buku *Public Health Malaysia*, Dr. Gary Smith, Pengarah *Center for Injury Research and Policy at Nationwide Children's*, Ohio, menyarankan agar diletakkan tanda AMARAN pada plastik pembungkusan sosej kerana ia merupakan makanan utama yang menyebabkan kes tercekik dikalangan kanak-kanak. Kajian daripada *American Academy of Paediatrics*, mendapati 17% kes tercekik makanan dikalangan kanak-kanak adalah berpunca daripada sosej. Selain itu, kandungan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan sosej juga mengandungi garam dan lemak tepu yang tinggi. Ini mendorong kepada pelbagai masalah kesihatan seperti masalah obesiti dikalangan kanak-kanak, kencing manis, darah tinggi dan penyakit kardiovaskular yang berkaitan. Tambahan pula, kandungan nitrit didalam sosej serta makanan sejuk beku yang lain berpotensi menyebabkan kanser usus. Statistik daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dari tahun 2008-2013, menunjukkan terdapat sebanyak 4501 kes kanser usus di Malaysia dan ia merupakan antara pembunuh utama di Malaysia.

Menurut WHO's *International Agency for Research on Cancer*, setiap 50g daging proses yang di makan, akan meningkatkan risiko kanser usus sebanyak 18%. Ini kerana penggunaan nitrit sebagai garam tambahan dan pengawet di dalam sosej akan menyebabkan pembentukan sebatian N-Nitroso, sejenis kompaun penyebab kanser yang terhasil daripada tindakbalas garam nitrit dengan bakteria di dalam sistem pencernaan. Justeru itu, makin banyak dan makin kerap pengambilan garam nitrit didalam hidangan harian akan meningkatkan risiko dan potensi untuk mendapatkan kanser usus, khususnya dikalangan kanak-kanak. Kajian makmal daripada agensi kanser antarabangsa juga mendapati bahawa pengambilan kalsium dapat mengurangkan kesan bahan berkanser didalam sosej. Oleh itu, disarankan agar kanak-kanak sesuai dengan usianya kekal mengambil susu dan makanan berasaskan yogurt sebagai penampan kepada kandungan nitrit didalam makanan proses.

Panduan asas dalam pematuhan keselamatan makanan dan kesedaran kebersihan di kalangan pengguna adalah sangat penting, iaitu mengetahui bagaimana untuk mengelak pertumbuhan bakteria dan jangkitan penyakit sewaktu membeli, menyediakan dan menyimpan makanan. Pengetahuan berkaitan tindakan dan teknik yang tepat dalam menguruskan makanan yang selamat adalah perlu terutama bagi mengelakkan penyakit bawaan makanan ini daripada merebak dan mendatangkan kemudaratan yang teruk. Kawalan kualiti dan pemantauan semasa mengendalikan makanan adalah perlu diberi perhatian terutama dari aspek penyediaan yang tidak memenuhi spesifikasi higienik. Bagi memenuhi keperluan ini, KKM telah menubuhkan bahagian khusus bagi mengendalikan semua urusan berkaitan keselamatan sejak tahun 1974 dan dikenali sebagai Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan (BKMM) yang bertujuan untuk melindungi orang awam dari bahaya kesihatan dan penipuan dalam penyediaan, penjualan dan penyimpanan makanan. BKMM telah merangka dan melaksanakan pelbagai garis panduan, latihan, program serta pensijilan dalam memperkasakan keselamatan makanan seperti Makanan Selamat Tanggungjawab Industri (MeSTI), Bersih, Selamat dan Sihat (BeSS), Trust MyCatering, Food Defense, Good Manufacturing Practice (GMP), Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP) dan pelbagai lagi.

HACCP memainkan peranan penting dalam industri pembuatan dan pemprosesan makanan, yang memberi penekanan terhadap kaedah penyediaan makanan yang bersih dan selamat. Penilaian risiko berasaskan keselamatan dan kesihatan adalah penting bagi menjamin penghasilan makanan yang selamat daripada agen perosak biologi, kimia dan fizikal. Perlaksanaan HACCP adalah berasaskan prinsip-prinsip berikut, antaranya pengenalan agen-agen bahaya, penetapan ukuran kawalan, had kritikal di samping sistem pemantauan yang mampan dan sistem kawalan beserta ukuran pembetulan. Sistem ini membolehkan institusi dan industri mengenalpasti masalah daripada sumber dan melaksanakan sistem kawalan bagi mengelakkan masalah yang lebih kritikal dan memelihara kesihatan pengguna.





Gambar 3. Pensijilan yang ditawarkan oleh BKKM

Sumber: <https://www.facebook.com>

Justeru itu, selain daripada inisiatif pihak kerajaan, tanggungjawab awam juga sangat perlu bagi mengelakkan keracunan dan tersebarnya penyakit bawaan makanan dikalangan pengguna. Kesedaran awam khususnya di kalangan ibubapa amatlah penting bagi menjayakan dan meningkatkan capaian keselamatan makanan di dalam masyarakat Malaysia. Semua pihak sama ada kerajaan, pengeluar dan pengguna perlu berperanan untuk memastikan makanan yang dimakan adalah selamat dan tidak menjejaskan kesihatan kita, bertepatan dengan konsep 'dari ladang ke meja'. Setiap individu berhak untuk mendapatkan makanan yang selamat, berkhasiat dan mencukupi.



Imbas untuk lihat



rujukan bagi artikel ini.