

## Pertolongan Pertama Pada Keracunan Makanan

Qintharina Mufidah<sup>1</sup>, Nailul Karomah<sup>2</sup>, Siti Qurrotul Fuady<sup>3</sup>, Imamatus Zahra<sup>4</sup>, Riskiya Fadila<sup>5</sup>

Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>  
{[qinthamuf@gmail.com](mailto:qinthamuf@gmail.com)<sup>1</sup>, [nailulkaromah030802@gmail.com](mailto:nailulkaromah030802@gmail.com)<sup>2</sup>, [imalia2456@gmail.com](mailto:imalia2456@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[imamatuszahrah03@gmail.com](mailto:imamatuszahrah03@gmail.com)<sup>4</sup>, [adenlutfi010404@gmail.com](mailto:adenlutfi010404@gmail.com)<sup>5</sup>}

**Abstrak.** Pendahuluan: Dampak yang timbul dari keracunan menyebabkan sakit, dan kematian, dapat juga mengakibatkan kerugian ekonomis yang sangat besar. Pertolongan pertama merupakan faktor yang sangat penting untuk membantu meningkatkan kualitas hidup pada korban keracunan makanan. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi seluruh temuan pada topik peneliti menggunakan metode penelitian : *sistematika literatur review*, dengan 10 jurnal yang bersumber dari google scholar dan jurnal internasional. Jurnal ini menggunakan Bahasa Inggris dan Indonesia, tidak ada intervensi khusus. Hasil : Sistematika literatur review ini mengumpulkan dan membuktikan pengaruh sumber informasi terhadap tingkat pengetahuan melalui pemberian edukasi kesehatan kemudian melakukan demonstrasi pertolongan pertama pada keracunan makanan. Kesimpulan : Adanya hubungan antara sumber informasi yang tepat dengan tingkat pengetahuan seseorang tentang pertolongan pertama pada keracunan makanan.

Kata kunci : *Keracunan; Pengaruh; Pertolongan*

**Abstract.** *Introduction: The impact of poisoning causes illness and death, and can also result in huge economic losses. First aid is a very important factor to help improve the quality of life for food poisoning victims. The aim of this research is to identify all findings on the researcher's topic using the research method: systematic literature review, with 10 journals sourced from Google Scholar and international journals. This journal uses English and Indonesian, there is no special intervention. Results: This systematic literature review collects and proves the influence of information sources on the level of knowledge through providing health education and then providing first aid demonstrations for food poisoning. Conclusion: There is a relationship between the right source of information and a person's level of knowledge about first aid for food poisoning.*

Keywords: *Help, Influence; Poisoning*

### Pendahuluan

**Latar Belakang:** 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). Penelitian ini diharapkan untuk menarik kesimpulan cara paling ampuh untuk pertolongan pertama

pada keracunan makanan untuk kemudian diedukasikan dan demonstrasi pada Masyarakat dalam rangka pertolongan pertama keracunan makanan.

**Tinjauan Pustaka:**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Penerbit	Metode	Hasil Pembahasan	Kesimpulan
1	Pipi Yunus (2023)	Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Sikap Petugas Lapas Dalam Penanganan Keracunan Makanan Pada Tahanan Dilapas IIA Gorontalo	Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)	Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional	-Dari hasil penelitian responden berdasarkan pengetahuan, bahwa dari 48 responden, terbanyak dari yang berpengetahuan baik yaitu 18 orang	Pengaruh pengetahuan terhadap sikap petugas lapas dalam penanganan keracunan makanan
2	Amila (2018)	Edukasi Pencegahan Keracunan Makanan Jajanan Pada Anak di SD Swasta Amal Luhur Medan	Journal Abdmas Mutiara	Metode kegiatan Pengabdian ini menjadi 2 tahap, yaitu memberikan edukasi dan demonstrasi pertolongan pertama keracunan makanan dengan memperagakan kembali materi	Edukasi pencegahan keracunan makanan pada anak SD Swasta Amal Luhur Medan bertujuan supaya siswa mengetahui pencegahan dan penanganan bahaya keracunan makanan. Penanganan keracunan makanan	Anak SD Swasta Amal Luhur Medan telah mengerti dan memahami tentang edukasi yang diberikan supaya lebih berhati-hati dalam mengonsumsi semua jenis makanan

				yang diberikan	yang utama adalah mengembalikan cairan yang hilang ketika penderita muntah	
3	Sonay Goktas (2014)	Pengetahuan Pertolongan Pertama Kasus Keracunan Mahasiswa di Universitas	Turkish Journal of Emergency Medicine	Metode yang digunakan dengan jenis penelitian kuantitatif yaitu mengumpulkan data yang menggunakan form questioner dengan Analisa data dengan metode evaluasi	Keberhasilan pengobatan keracunan makanan dapat ditingkatkan melalui peningkatan kesadaran dan keterampilan pertolongan pertama serta tindakan perlindungan mengenai masalah ini.	Pihak kampus mengusulkan penambahan kursus pertolongan pertama keracunan makanan ke dalam kurikulum kampus untuk menambah wawasan mahasiswa tentang keracunan makanan
4	Swati Bajaj (2019)	Wabah keracunan makanan dalam pertemuan massal keagamaan	Medical Journal Armed Forces India	Penelitian ini merupakan penelitian retrospektif-prospektif melalui wawancara untuk mengetahui riwayat makanan dari orang-	Penyiapan dan penyimpanan makanan yang disajikan dalam jumlah besar dalam perayaan keagamaan seringkali tidak higienis,	Kelalaian seperti ini akan beresiko terpapar infeksi yang ditularkan melalui makanan karena makanan tersebut disiapkan dalam

				orang yang terkena Dampak dan yang tidak terkena dampak	sehingga menyebabkan wabah local infeksi yang ditularkan lewat makanan. Dalam penelitian ini, wabah keracunan makanan terjadi di dapur dimana banyak orang yang sedang makan disana	pengaturan sementara. Penerapan 5 kunci pangan diharapkan mampu mencegah terjadinya hal tersebut
5	Kiyotaka Usui (2023)	Deteksi senyawa psikoaktif utama (safrole, myristicin, dan elemicin) pala dalam serum manusia melalui GC-MS/MS menggunakan ekstraksi MonoSpin®: Aplikasi dalam kasus keracunan	Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis	Menggunakan metode validasi parameter yang dirangkum dalam tabel dan kurva	Penggabungan kit ekstraksi MonoSpin® dan GC-MS/MS untuk mendeteksi dan mengukur safrol, miristisin dan elemicin dalam serum manusia. Metode ini telah validasi serta	Metode penggabungan MonoSpin® dan GC-MS/MS diharapkan membantu meningkatkan konsentrasi darah untuk kasus keracunan pala serta oksikinetik yang lebih akurat

					diterapkan pada kasus keracunan makanan	
6	Vere Borra (2019)	<i>“Is placing a victim in the left lateral decubitus position an effective first aid intervention for acute oral</i>	Google Scholar	Menggunakan jenis penelitian quai eksperimen dengan Analisa konten tematik	Temuan penelitian mengungkapkan bahwa obat tersebut dikonsumsi setelah periode puasa berkisar antara 2 hingga 9 jam. Posisi tubuh yang berbeda diperiksa, termasuk posisi lateral kiri, posisi lateral kanan, istirahat siang hari, posisi terlentang, posisi tengkurap atau tegak, dan posisi berdiri atau berjalan. Dalam dua penelitian, posisi lateral kiri (dengan atau tanpa	Cara ampuh menangani keracunan makanan dengan memberikan posisi dekubitus lateral kiri (miring ke kiri)

					20% head down tilt) dikaitkan dengan AUC dan Cmax parasetamol yang lebih rendah dibandingkan dengan posisi lateral kanan	
7	Tobias Zellner (2019)	<i>“The Use of Activated Charcoal to Treat Intoxications”</i>	Pubmed	Metode yang digunakan study deskriptif dengan menggunakan arang aktif untuk mengatasi keracunan makanan	Hasil penelitian mengungkapkan Pemberian arang aktif diindikasikan untuk mengobati keracunan sedang hingga mengancam jiwa. Ini harus dilakukan sesegera mungkin, dalam satu jam pertama konsumsi; persiapan pelepasan waktunya dapat diberikan hingga 6 jam setelah	Pemberian arang aktif dalam pertolongan pertama keracunan makanan dianggap ampuh dengan memperhatikan dosis dan kontraindikasi yang akan timbul jika diberikan pada korban yang memiliki riwayat gangguan pernafsan

					<p>konsumsi.                  Kontraindikasi penting adalah gangguan kesadaran dengan bahaya aspirasi pada pasien yang jalan napasnya belum diamankan.                  Arang aktif tidak efektif atau tidak cukup efektif dalam kasus keracunan dengan asam atau basa, alkohol, pelarut organik, garam anorganik, atau logam.</p>	
8	Ghosh (2020)	<i>“Impulsive differential equation model in methanol poisoning detoxificati</i>	Google Scholar	Metode yang dilakukan dengan quasy eksperimen dengan analisi univariat	Hasil penelitian menunjukkan arang aktif dapat mengeksplore dan mendetoksifikasi tubuh yang keracunan methanol.	Hasil penelitian menunjukkan arang aktif dapat mengeksplore dan mendetoksifikasi tubuh yang keracunan

		on”			Secara analgetic telah menunjukkan non negative, edness terikat dari model reaksi enzim methanol dan menekankan pada perumusan fungsi penyerapan untuk arang aktif	
9	Mourenza (2021)	“Novel Treatments and Preventative Strategies Against Food-Poisoning Caused by Staphylococcal Species”	Google Scholar	Metode yang digunakan jenis penelitian deskriptif dengan Analisa konten tematik	Hasil penelitian membuktikan Produk alami dengan aktivitas mikroba terhadap stafilococcus berpotensi untuk bahan tambahan makanan sendiri	Senyawa anti mikroba yang terkandung didalam buah jeruk, anggur, madu, dan bawang putih tidak diragukan lagi dapat mempengaruhi kejadian keracunan makanan karena anti mikroba sangat berbeda dengan senyawa



						yang meningkatkan aktivitas antioksidasinya
10	Fitriyanti(2020)	“Medicinal plants of Cintaratu Village, Pangandaran, West Java”	Google Scholar	Metode yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif dengan Analisa data kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan ada 41 jenis tanaman obat yang dapat mengobati berbagai penyakit. Sementara itu tata cara pengolahannya dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti ditumbuk, dan dicampur dengan ramuan, direbus, dan diminum	Tanaman obat juga dapat membantu mengatasi insiden keracunan makanan dengan proses ditumbuk dan dicampur dengan ramuan

### Manfaat Penelitian

1. Menambah wawasan keilmuan bagi peneliti maupun pembaca tentang cara pertolongan pertama keracunan makanan
2. Menjadi bahakan pengambilan keputusan dalam memberikan pertolongan pertama keracunan makanan
3. Menjadi pengembangan program tim medis maupun akademis dalam memberikan pelayanan kesehatan

### Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian pustaka (library research) yaitu mengumpulkan dan membandingkan beberapa jurnal dengan tema pertolongan pertama keracunan makanan. Sumber penelitian didapat dari *Google Scholar* dan *Science Direct* dengan tahun penerbitan mulai 2013-2023.

Tahapan penelitian.

1. Mencari literature yang relevan
2. Memilih sumber yang spesifik
3. Identifikasi detail artikel/jurnal
4. Membuat outline dan menyusun literatur review
5. Menegaskan posisi peneliti (menolak, mendukung, dan/ mensitesis hasil penelitian sebelumnya)

## Hasil

Pipi Yunus (2023) dalam jurnal miliknya berjudul Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Sikap Petugas Lapas Dalam Penanganan Keracunan Makanan Pada Tahanan Dilapas IIA Gorontalo mengatakan dari hasil penelitian, responden berdasarkan pengetahuan, bahwa dari 48 responden, terbanyak dari yang berpengetahuan baik yaitu 18 orang. Sedangkan jurnal Edukasi Pencegahan Keracunan Makanan Jajanan Pada Anak di SD Swasta Amal Luhur Medan oleh amila menjelaskan pentingnya edukasi mengetahui pencegahan dan penanganan bahaya keracunan makanan. Penanganan keracunan makanan yang utama adalah mengembalikan cairan yang hilang ketika penderita muntah. Sama halnya dengan Sonay Goktas (2014) menyatakan keberhasilan pengobatan keracunan makanan dapat ditingkatkan melalui peningkatan kesadaran dan keterampilan pertolongan pertama serta tindakan perlindungan mengenai masalah.

Kelalaian akan beresiko terpapar infeksi yang ditularkan melalui makanan karena makanan tersebut disiapkan dalam pengaturan sementara. Penerapan 5 kunci pangan diharapkan mampu mencegah terjadinya hal tersebut yang diutarakan oleh peneliti swati bajaj (2015) sewaktu itu, sangat berkaitan dengan pendapat kiyotaka (2019) tentang Metode penggabungan MonoSpin® dan GC-MS/MS diharapkan membantu meningkatkan konsentrasi darah untuk kasus keracunan pala serta oksikinetik yang lebih akurat.

Meskipun demikian Vera Borra di tahun 2019 menyebutkan cara ampuh menangani keracunan makanan dengan memberikan posisi dekubitus lateralkiri (miring ke kiri), ini juga cukup bersebrangan dengan penemuan Tobias (2019) menyebutkan Pemberian arang aktif dalam pertolongan pertama keracunan makanan dianggap ampuh dengan memperhatikan dosis dan kontraindikasi yang akan timbul jika diberikan pada korban yang memiliki riwayat gangguan pernafasan. Penemuan tersebut dibuktikan kembali oleh Ghosh di tahun 2020 yaitu hasil penelitian menunjukkan arang aktif dapat mengeksklore dan mendetoksifikasi tubuh yang keracunan.

Kemudia ditelusuri oleh Moureza(2021) tentang kandungan antimikroba yang dibutuhkan dan sangat berbeda dengan senyawa yang meningktkan aktivitas antioksidan yang lebih aman dan mudah didapatkan untuk dikonsumsi oleh penderita

keracunan makanan. Selain itu tanaman obat juga dapat membantu menangani keracunan makanan dengan proses ditumbuk dan dicampur dengan ramuan yang ditemukan oleh Fitriyanti di tahun 2020.

Dari beberapa jurnal tersebut, pertolongan pertama keracunan makanan dibutuhkan sesuatu yang cepat dan praktis untuk mempertahankan kehidupan korban keracunan makanan, dan ada 2 penelitian terpilih yang dianggap cukup praktis dan ampuh diberikan saat seseorang mengalami keracunan makanan. *Yang pertama*, adalah memiringkan korban ke arah kiri saat terjadi keluhan, dan dengan memberikan korban keracunan makanan yang kaya anti mikroba seperti jeruk, anggur, madu dan bawang putih untuk mendetoks racun yang masuk ke dalam tubuh.

## Pembahasan

### a. Definisi Keracunan Makanan

Menurut PERMENKES No. 2 Tahun 2013 disebutkan bahwa keracunan makanan adalah seorang yang menderita sakit dengan gejala dan tanda keracunan yang disebabkan karena mengonsumsi apa saja yang tercemar bahan kimia. Faktor yang mempengaruhi pada kasus keracunan makanan adalah pengolahan makanan yang terkait dengan ketahanan hidup patogen, persiapan yang lama sebelum makanan dihidangkan, dan kesalahan dalam menyimpan makanan (Arisanti, Indriani dan Wilopo, 2018). Di negara berkembang (termasuk Indonesia), keracunan makanan biasanya disebabkan oleh produk lokal, yang dikemas dan dilabeli dengan buruk. Penyebab tertinggi kematian dari keracunan ini adalah pestisida dan obat kimia (Thaancoody & Anderson, 2020).

### b. Tanda dan Gejala Keracunan Makanan

Keracunan makanan akan menyebabkan produksi air liur meningkat, rasa terbakar pada tenggorokan, mual-muntah, sakit tenggorokan dan pernafasan, kejang perut, diare, gangguan penglihatan, perasaan melayang, paralysis, demam, menggigil, rasa tidak enak, letih, kelenjar limfe membesar, wajah memerah dan gatal gatal.

Tanda dan gejala keracunan makanan yang dialami oleh responden penelitian adalah mual dan muntah. Salah satu bakteri yang bisa ada di makanan adalah Salmonella. Menurut Gupta (2018) beberapa tanda keracunan makanan yang disebabkan oleh adanya Salmonella di makanan adalah mual dan muntah. Salah satu faktor penyebab Salmonella bisa berkembang dengan pesat apabila dalam pengolahan bahan dasar makanan tidak benar.

Selama proses produksi yang meliputi pengolahan, pengemasan, transportasi, penyiapan, penyimpanan dan penyajian makanan mungkin terpapar pada kontaminasi mikroba ataupun agen penyebab infeksi atau intoksikasi. Jika mikroba atau toksin yang dihasilkan mencapai jumlah yang cukup dan dikonsumsi oleh manusia, maka terjadilah keracunan makanan (Mustika, 2019). Penanganan dan pengolahan makanan jajanan yang tidak higienis dan tidak sesuai dengan ketentuan dapat menyebabkan penyakit akibat makanan. Hal ini terjadi karena adanya kontaminasi silang maupun kontaminasi ulang yang terjadi setelah pemasakan (Sari, 2017)

c. Penatalaksanaan saat Keracunan Makanan

Sesuai dengan literatur review yang telah dilakukan, ada beberapa kategori yang digolongkan ke dalam penanganan utama saat keracunan makanan terjadi, dimana memiringkan posisi ke arah kiri, Jika penderita muntah dalam posisi berbaring, miringkan kepalanya ke samping untuk mencegah ia tersedak.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa obat tersebut dikonsumsi setelah periode puasa berkisar antara 2 hingga 9 jam. Posisi tubuh yang berbeda diperiksa, termasuk posisi lateral kiri, posisi lateral kanan, istirahat siang hari, posisi terlentang, posisi tengkurap atau tegak, dan posisi berdiri atau berjalan. Dalam dua penelitian, posisi lateral kiri (dengan atau tanpa 20% head down tilt) dikaitkan dengan AUC dan Cmax parasetamol yang lebih rendah dibandingkan dengan posisi lateral kanan (dengan atau tanpa 20% head up tilt), duduk, dan posisi tengkurap (vere,2019). Berikutnya yang dapat dilakukan adalah mengonsumsi makanan yang kaya anti mikroba seperti jeruk, madu, anggur, dan bawang putih. Hasil penelitian mengungkapkan produk alami dengan aktivitas antimikroba terhadap stafilokokus berpotensi untuk digunakan sebagai bahan tambahan makanan sendiri atau dalam kombinasi untuk mencegah keracunan makanan. Hal lain yang bisa dilakukan adalah tetap menjaga keseimbangan cairan tubuh dengan minum air mineral.

## Penutup

Keracunan makanan dapat segera ditangani mandiri jika tanda dan gejala dalam kategori ringan sebagaimana yang sudah disebutkan dalam hasil dan pembahasan, adapun pengaruh edukasi terhadap bertambahnya tingkat pengetahuan seseorang tentang pertolongan pertama keracunan makanan sangatlah signifikan, terlebih jika disusul dengan diadakannya demonstrasi atau simulasi insiden keracunan makanan supaya baik korban maupun relawan dapat segera mengatasi dan meminimalisir terjadinya cedera atau terancamnya jiwa sebab keterlambatan dan ketidaktahuan dalam menangani kejadian keracunan makanan. Yang terakhir mengenai keterbatasan penelitian bagi ruang pengembangan penelitian sudah pasti terjadi, dengan harapan aka nada yang menemukan bahkan memvalidasi cara ampuh terbaru untuk menangani kejadian keracunan makanan.

## Daftar Pustaka

- P Yunus, H Damansyah. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 3 (1), 188-197, 2023. 1, 2023.  
Amila, A., Sinaga, J. and Sembiring, E. (2018) 'Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi', *Jurnal Kesehatan*  
Soumya. (2014). *Sehat dan Bugar tanpa Asam Urat*, cetakan 1. Jakarta : Araska Publisher  
Tobias, Karen M. 2019. *Manual of Small Animal Soft Tissue Surgery*. Singapore: Wiley-Blackwell.  
Mourenza A, Gil JA, Mateos LM, Letek. M. *Novel ...* 2021;10(2):91. doi:

10.3390/pathogens10.020091

- Fitriyanti, D. (2018). Identifikasi Mikroba Antagonis di Rhizosfer.
- Nuryani, Ristu., Elza Ismail., & Tjarono Sari. 2017. Tinjauan Keamanan Pangan Makanan Gorengan Berdasarkan Cemaran Kimia yang Dijual di Sepanjang Jalan Kaliurang Sleman Yogyakarta. *Jurnal Nutrisia* Vol. 19 Nomor 2 Halaman 113-118
- 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>
- Guptaa, A. K., & Chaudharyb, A. (2022). Food Poisoning: Causes, Its Effects And Control.
- Mustika, S. (2019). Keracunan Makanan: Cegah, Kenali, Atasi. Universitas Brawijaya Press
- 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.
- Arisanti RR, Indriani C, dan Wilopo SA. 2018. Kontribusi Agen dan Faktor Penyebab Kejadian Luar Biasa Keracunan Pangan di Indonesia: Kajian Sistematis. *Berita Kedokteran Masyarakat* 34, 99-106.