

BERSIH, SEHAT & AMAN MAKAN DI LUAR



BERSIH, SEHAT & AMAN MAKAN DI LUAR

Tim Penyusun

Agus Trihartono, Ph.D.
Betha Ketaren (Indra)
Obin of BINhouse
dr. Yitro AC Wilar MKK, Sp.OK
Yuliana Riana Prasetyawati, MM.



Penerbit Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat
(LP3M) LSPR

Bersih, Sehat & Aman Makan di Luar

Tim Penyusun

Agus Trihartono, Ph.D.
Betha Ketaren (Indra)
Obin of BINhouse
dr. Yitro AC Wilar MKK, Sp.OK
Yuliana Riana Prasetyawati M.M

ISBN

978-623-92848-7-9 (PDF)

Design Cover dan Layout

Tim Penyusun

Editor

Tim Penyusun

Penerbit

Lembaga Penelitian, Publikasi, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) LSPR

Cetakan pertama, Februari 2021

Buku ini terlaksana atas kerjasama Adi Gastronom Indonesia, Fakultas Pariwisata Universitas Pelita Harapan, Center for Gastrodiplomacy Studies Universitas Jember, dan LSPR Communication and Business Institute.

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Mengenai legalitas dan intelektual Properti dari konten substansi eBook ini berada dalam ranah tim penyusun.

Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR
Jl. KH. Mas Mansyur Kav. 35, Campus C,
Sudirman Park Campus, Jakarta Pusat 10220

DAFTAR ISI

PRAKATA	1
PROPOSISI PANDUAN BERSIH, SEHAT DAN AMAN MAKAN DI LUAR	3
I. Fasilitas Pemerintah Daerah dan Kementerian	3
II. Sanitasi Pekerja	5
III. Sanitasi Pihak Ketiga	8
IV. Sanitasi Pengunjung	9
V. Sanitasi TempatJualan	10
VI. Sanitasi Peralatan	11
VII. Sanitasi Antrian	12
VIII. Sanitasi Pembayaran dan Pesan Antar	13
IX. Sanitasi Makanan	13
X. Pengolahan Makanan	14
XI. Kebersihan Peralatan	16
XII. Bahan Pangan Anti Virus dan Imun Booster	18
XIII. Limbah	19
XIV. Kontaminasi	20
XV. Disinfeksi	22
XVI. Resiko Penularan	22
XVII. Pembayaran Pihak Ketiga	24
PENUTUP	25
REFERENSI	25

PRAKATA

Panduan Bersih, Sehat dan Aman Makan Di Luar (BSA MDL) disusun untuk memberi panduan pelatihan, pembinaan, penyuluhan dan keterampilan vokasional kepada para pelaku usaha kuliner Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) seperti usaha jajanan jalanan (kaki lima), usaha rumah makan, warung makan, usaha industri rumah tangga, atau apa pun sebutan kualifikasi mereka.

Panduan ini penting mengingatkan pelaku UMKM ini yang mempersiapkan, mengolah, serta menyajikan kuliner secara sempurna di atas meja, sehingga panca indra kita (mata, hidung, dan lidah) ikut "makan". Dalam menghadapi situasi pandemi seperti saat ini, penggunaan jasa pesan antar online menjadi penopang utama keberlangsungan usaha UMKM di tengah pandemi Covid-19. Sektor kuliner mempunyai harapan pemulihan (*rebound back*) dengan meningkatnya pesan-antar (*online*) apalagi dengan adanya *platform Cloud Kitchen* (CK) dan *Online Food Ordering* (OFO). Namun publik tidak bisa semata bergantung penuh pada *virtual cuisine* dengan pesan-antar *online*.

Pangsa pasar *physical culinary* sangat luas. Pasar ini tidak selalu didominasi oleh pemain besar dengan *hack market virtual cuisine* yang mungkin menggeser pasar pedagang makanan pemula atau UMKM. *Physical culinary* yang konvensional harus dihidupkan kembali agar pelaku usaha kuliner dapat membuka warungnya dan melayani masyarakat makan (*dine-in*) di tempat jualan mereka.

Untuk itu pengusaha kuliner dan Pemerintah Daerah (Pemda) seyogyanya melakukan gotong royong dan bersatu menentukan bagaimana cara beradaptasi dengan situasi pasca pandemi. Hal ini dikarenakan ke depan para pengusaha makanan akan menghadapi permintaan sanitasi yang tinggi, yang kesemua itu nantinya akan menjadi hal yang lumrah dalam kehidupan masyarakat yang telah beradaptasi dengan situasi yang ada.

Bersatu dengan melakukan gotong royong ini sebagai tindakan nyata sebagai perwujudan dari *sense of crisis* dalam menghadapi pandemi yang dialami bangsa kita saat ini. Di sini peran dari Kementerian-Kementerian terkait sangat penting dalam mendorong terwujudnya adaptasi danantisipasi situasi pasca pandemi mengingat pelaku usaha makanan UMKM adalah :

- Komunitas kita
- Lingkungan kita
- Warna makanan kita
- Pahlawan Bangsa
- Perekonomian Negara

Dengan panduan ini diharapkan pelaku pengusaha kuliner UMKM dapat mempelajari dan menerapkan pola Bersih, Sehat dan Aman Makan Di Luar (BSA MDL) dalam aksi nyata, sehingga masyarakat dapat kembali hadir dan makan di warung atau restoran dengan rasa aman, bersih dan sehat. Hal ini merupakan bagian dari gerakan Indonesia bersih (GIB), termasuk *hygiene* dan sanitasinya.

Sebagai penutup terima kasih diucapkan kepada Tim Penyusun Panduan Bersih, Sehat dan Aman Makan. Di Luar, yang telah memberi sumbangsih pemikirannya mengisi panduan ini.

Jakarta, 5 Juli 2020

Adi Gastronom Indonesia

Betha Ketaren (Indra)
Founder Chairman

Fakultas Pariwisata
Universitas
Pelita Harapan

Center for
Gastrodiplomacy
Studies Universitas
Jember

Adi Gastronom
Indonesia

LSPR
Communication and
Business Institute

Dr. Diena M. Lemy
A.Par
Chairlady

Agus Trihartono,
Ph.D.
Co-Founder

Hendryk
Karosekali
Presiden

Prita Kemal Gani,
MBA, MCIPR, APR
Founder dan CEO

PROPOSISI PANDUAN BERSIH, SEHAT DAN AMAN MAKAN DI LUAR

Panduan ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa makanan UMKM Indonesia aman, bersih, dan sehat, sehingga masyarakat tidak perlu khawatir untuk membeli sejauh protokol kesehatan telah dilakukan dengan baik oleh pelaku UMKM. Panduan ini juga bertujuan untuk mendorong masyarakat kembali makan di tempat (*dine-in*) sebagaimana yang telah dilakukan oleh negara-negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, Thailand dan Vietnam.

Seperti diketahui Indonesia memasuki satu fase baru yang disebut sebagai era normal baru, sehingga panduan ini bermaksud memberi gambaran bahwa kesehatan dan ekonomi selayaknya berjalan bersamaan dan berdampingan dengan cara kita bahu membahu membangun protokol kesehatan di mana masyarakat yang sehat dan masyarakat yang produktif bebas dari COVID-19.

Oleh karena itu di dalam memasuki era normal baru ini, para UMKM perlu melakukan berbagai protokol kesehatan di tempat kerja yang berbasis pengendalian risiko.

Panduan ini disusun sebagai UMKM LIVES MATTER dengan menyampaikan dasar (*basic*) sesuai permintaan standar *hygiene* dan sanitasi, yakni:



I. Fasilitas Pemerintah Daerah dan Kementerian

1. Pemerintah Daerah dan Kementerian terkait setempat menyediakan fasilitas di setiap area lokasi jualan:
 - a. Ledeng air, saluran dan tempat pembuangan sampah yang baik dan lancar.
 - b. Desinfeksi dan pembersihan lokasi yang dilakukan satu kali setiap hari.

- c. Pos kesehatan dan kendaraan ambulance dalam jarak tertentu.
- d. Satuan petugas kesehatan keliling (paramedik).
- e. Menyediakan secara gratis alat ukur suhu tubuh (*contactless thermometers*), masker (sampai menutup hidung dan dagu), pelindung wajah, sarung tangan dan cairan desinfektan kepada pelaku (pengusaha) kuliner.
- f. Materi edukasi pencegahan COVID-19 harus dipasang pada papan pengumuman, penanda/ poster/ banner yang ditampilkan sesuai keperluan dan situasi lokasi.



- 2. Pemerintah Daerah dan Kementerian terkait melakukan program aksi nyata protokol kesehatan berbasis pengendalian risiko, yakni dengan:
 - a. Menentukan karyawan dan proses kerja UMKM yang memiliki risiko rendah, sedang dan tinggi dengan melakukan berbagai identifikasi dan stratifikasi serta pengendalian yang berbasis risiko di tempat bekerja secara sistematis.
 - b. Setelah Identifikasi dan stratifikasi dilakukan, maka masuk ke program pengendalian yang bertujuan untuk menurunkan tingkat risiko serta melakukan evaluasi secara berkala dengan mengikuti perkembangan informasi media, memperhatikan peraturan Pemerintah dan mengamati implementasi program-program yang dianjurkan serta melakukan survei singkat yang bisa membantu pengendalian risiko.



3. Pemerintah Daerah dan Kementerian terkait melakukan berbagai identifikasi dan pengendalian yang berbasis risiko di tempat kerja UMKM secara sistematis, yakni dengan melakukan:
 - a. Pembentukan Tim Penanganan Covid-19 UMKM.
 - b. Identifikasi dan stratifikasi risiko pekerja UMKM yang memiliki risiko khusus.
 - c. Identifikasi dan stratifikasi risiko proses kerja UMKM yang memiliki risiko khusus.
4. Pemerintah Daerah dan Kementerian terkait mendorong pelaku UMKM meningkatkan porsi dan penggunaan bahan pangan lokal dengan menyediakan fasilitas pasarnya dari hulu ke hilir secara terintegrasi.
5. Pemerintah Daerah dan Kementerian terkait melakukan kampanye dan sertifikasi "Budaya Bersih Nasional" untuk menjadi standard kebersihan publik dan bagian integral dari kehidupan di

tengah wabah virus corona.

6. Pemerintah Daerah dan Kementerian terkait membentuk Dana Stabilisasi UMKM untuk menyelamatkan pelaku usaha makanan Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) di seluruh negeri, para pekerja yang mereka pekerjakan, dan komunitas yang mereka layani

II. Sanitasi Pekerja

1. Pengelola UMKM menyediakan alat ukur suhu tubuh (*contactless thermometers*), masker (sampai menutup hidung dan dagu), pelindung wajah, sarung tangan dan cairan desinfektan untuk para pekerja (karyawan) dan pemasak.
2. Setiap pemasak dan karyawan yang bertugas harus dilengkapi dan memakai peralatan pelindung diri secara memadai (masker yang sampai menutup hidung dan dagu, pelindung wajah, sarung tangan dan cairan desinfektan)

3. Setiap pemasak dan karyawan yang akan bekerja harus diperiksa suhu tubuhnya saat masuk kerja. Jika ditemukan ada karyawan dengan suhu tubuh di atas 37,3 derajat Celsius, maka dalam jarak 5 (lima) menit lakukan pengecekan ulang.
4. Jika hasilnya masih di atas 37,3 derajat Celsius, maka yang bersangkutan tidak boleh bekerja dan dirujuk kunjungi ke pos kesehatan untuk pemeriksaan ulang.
5. Setelah aktifitas *cleaning* dan membuang sampah.
6. Setelah menangani bahan bukan makanan, seperti bahan kimia uang.
7. Setelah batuk, bersin, memegang muka/menggaruk anggota badan.
8. Sebelum dan setelah menggunakan masker dan sarung tangan.



6. Cara mencuci tangan dengan benar adalah sebagai berikut:
 - a. Dengan air yang mengalir, basahi tangan sampai ke pergelangan tangan.
 - b. Oles dengan sabun, diratakan ke seluruh pergelangan tangan, telapak di antara jari dan kuku selama sekitar 15 - 20 detik.
 - c. Bilas bersih dengan air mengalir.
7. Cara memakai masker yang benar:
 - a. Jangan kenakan masker sebagai hiasan leher di bawah dagu apalagi dijadikan hiasan bibir saja.
 - b. Jangan pasang masker di bawah hidung.
 - c. Jangan biarkan dagu terpapar.
 - d. Pastikan batang hidung dan bagian bawah dagu terlindungi oleh masker
 - e. Kencangkan kaitan agar masker pas di wajah tanpa celah.
5. Melaksanakan Pola Hidup Sehat (PHS) yakni cuci tangan sesering mungkin pakai sabun setiap, sebelum, selama dan sesudah bekerja untuk mencegah polusi dan infeksi silang, termasuk:
 - a. Keluar dari kamar kecil.
 - b. Setelah menangani bahan baku makanan (baik yang mentah dan kotor).

- f. Jangan kenakan masker yang longgar dengan celah di bagian samping.
 - g. Jangan kenakan masker hanya dengan menutupi ujung hidung.
 - h. Jika ingin makan, minum atau aktifitas apapun jangan posisikan masker (turun) ke dagu dan sebaiknya lepas saja masker dari wajah.
- c. Menggunakan masker di bawah dagu.
 - d. Kain masker yang memiliki banyak lubang.
 - e. Menggunakan masker secara terbalik.
 - f. Menukar masker bagian luar dan dalam.
 - g. Sering menyentuh masker.
 - h. Menggunakan masker basah atau kotor.
8. Cara melepaskan masker yang baik agar terhindar dari potensi infeksi virus corona:
- a. Lepaskan pengait masker di telinga kanan dengan tangan kanan
 - b. Lepaskan pengait masker di telinga kiri dengan tangan kiri
 - c. Masukkan masker ke dalam kantong plastik
 - d. Cuci tangan dengan air dan sabun atau pakai *hand sanitizer*.
 - e. Jangan mencoba memegang area wajah, terutama mulut, hidung atau mata sebelum mencuci tangan atau memakai hand sanitizer.
 - f. Jika masker berupa kain, dicuci kemudian dikeringkan, setelah itu dapat dipakai kembali.
9. Kesalahan pakai masker yang membuatnya nyaris tidak berguna:
- a. Hanya menutupi lubang hidung.
 - b. Menggunakan masker terlalu longgar.
10. Sarung tangan digunakan oleh mereka yang bersentuhan langsung dengan makanan dan minuman serta yang menyajikan makanan dan minuman ke pengunjung.
11. Etika batuk dengan menutup mulut, olah raga secara rutin, makan makanan dengan gizi seimbang dan hindari penggunaan alat pribadi secara bersama (alat makan, alat sholat, alat basuh muka, alas kaki dan sebagainya).
12. Minimalkan kontak fisik dengan orang lain dengan antara lain tidak berjabat tangan dan hindari keramaian/kerumunan orang.
13. Karyawan dan pemasak diperbolehkan makan dengan langkah jarak aman harus tetap dilakukan yakni dengan:
- a. Mengatur waktu makan secara bergiliran.
 - b. Makan dengan menjaga jarak setidaknya 1 (satu) meter dari yang lain di

- waktu makan yang bersamaan.
- c. Meninggalkan area makan dalam kondisi bersih setelah makan.
- 14. Pengelola UMKM secara rutin memberikan penyuluhan dan evaluasi tentang penerapan sanitasi standar dan steril untuk semua pemasak dan karyawan.



III. Sanitasi Pihak Ketiga

1. Setiap orang dari pihak ketiga (jasa pengiriman, vendor, supplier, penyewa, kontraktor dan lain sebagainya) yang akan memasuki atau berkunjung ke lokasi tempat jualan harus sebelumnya diperiksa suhu tubuhnya dengan proses serupa Sanitasi Pekerja.
2. Jika suhu tubuh di atas 37,3 derajat Celcius, maka dalam jarak 5 (lima) menit lakukan pengecekan ulang. Jika suhu tubuh tetap di atas 37,3 derajat Celcius, maka disarankan untuk segera ke pos kesehatan di lokasi yang telah ditentukan.
3. Setiap orang dari pihak ketiga yang masuk ke area lokasi tempat jualan diharuskan untuk selalu mengenakan masker (sampai menutup hidung dan dagu), pelindung wajah dan sarung tangan.

IV. Sanitasi Pengunjung

1. Setiap pengunjung ke lokasi tempat jualan harus sebelumnya diperiksa suhu tubuhnya dengan proses serupa Sanitasi Pekerja.
2. Jika suhu tubuh di atas 37,3 derajat Celcius, maka dalam jarak 5 (lima) menit lakukan pengecekan ulang. Jika suhu tubuh
3. tetap di atas 37,3 derajat Celcius, maka disarankan dan dirujuk untuk segera ke pos kesehatan di lokasi yang telah ditentukan.
4. Jika ingin makan, minum atau aktifitas apa pun, beritahu pengunjung jangan posisikan masker (turun) ke dagu dan sebaiknya lepas saja masker dari badan wajah.
5. Setelah selesai makan, pengunjung segera memakai kembali masker.
6. Setiap pengunjung diharuskan memakai masker (sampai menutup hidung dan dagu), pelindung wajah dan sarung tangan, yang hanya dilepas pada saat makan dan minum.
7. Setiap pengunjung di arahkan untuk menggunakan pembersih tangan (*hand sanitizer*) yang terse- dia sebelum duduk di meja, termasuk saat makanan dan minuman diantarkan ke meja



v. Sanitasi Tempat Jualan

1. Perhatikan kebersihan lokasi penjaja (jualan) dengan berjualan di area bersih dan tidak berdekatan dengan pembuangan sampah.
2. Memperhatikan jarak antara kursi dan meja untuk pengunjung yang menyantap makanan di tempat jualan. Minimal 1 meter.
3. Membatasi jumlah pengunjung yang menyantap makanan di tempat jualan.
4. Perhatikan kebersihan penjaja (jualan) dengan menggunakan alat bantu dalam mengambil makanan untuk pengunjung.
5. Perhatikan penyajian makanan dan minuman dijual dalam tempat yang ditutupi.
6. Perhatikan suhu dengan menjaga makanan dan minuman pada suhu aman yakni makanan / minuman dingin penyimpanannya tetap dingin serta makanan / minuman panas penyimpanannya tetap tetap panas.
7. Setiap hari lokasi area tempat jualan sebelum dan setelah jualan di bersihkan dengan diguyur dan disemprot air panas. Dan secara periodik atau teratur dibersihkan dengan cairan antiseptic minimal 1 jam.
8. Jika ada makanan atau minuman yang tumpah, dapat langsung dibersihkan.
9. Setiap hari dan setiap kali setelah jualan, tempat jualan kiosk, gerobak, meja dan kursi harus disikat pakai sabun dan dibilas yang bersih berkali-kali. Kemudian terakhir diguyur dan disemprot dengan air panas mendidih tanpa di lap lagi. Jika jualan di dalam ruangan di sapu dan di pel.
10. Lakukan perawatan rutin maupun pembersihan peralatan dan fasilitas yang berpotensi menyebarkan virus, seperti tempat cuci, kamar mandi dan pembuangan sampah.
11. Setiap hari (dan sesudah waktu tutup dagang) talenan dan peralatan masak-memasak harus dicuci bersih dengan di seduh air panas mendidih, dan kerok kotoran-kotoran yang melekat sama pisau dengan diguyur air secara berulang
12. Jika memungkinkan mencampurkan cairan antiseptik ke tempat yang berpotensi banyak air dan dikunjungi pihak ketiga.
13. Melakukan penyemprotan area lokasi jualan dengan larutan disinfektan secara berkala.



VI. Sanitasi Peralatan

1. Semua kain lap yang digunakan pemasak dan pekerja harus dicuci setiap hari sampai bersih.
2. Kain lap pemasak dan pekerja terbagi :
 - a. Lap piring dan alat makan
 - b. Lap tangan
 - c. Lap meja makan
 - d. Lap meja dapur
3. Cara mencuci lap dengan ambil baskom, diisi air panas yang mendidih dan masukan sabun bubuk cuci baju.
4. Urutannya mencuci lap sebagai berikut (jangan dicampur):
 - a. Pertama: masukan lap tangan di baskom, digosok berulang-ulang, kemudian angkat dan di bilas dan dijemur.
 - b. Kedua : masukan lap piring di baskom, dengan proses seperti di atas.
 - c. Ketiga: masukan lap meja makan di baskom, dengan proses seperti di atas.
 - d. Keempat: masukan lap dapur di baskom, dengan proses seperti di atas.
5. Membuka makanan dari kaleng harus dikeluarkan dan ditempatkan di wadah lain dengan ditutup rapat. Tidak boleh disimpan di kaleng karena bisa keracunan (*poisoning*).
6. Minyak makan goreng jangan dipakai lebih dari 3 (tiga) kali, itupun dilihat untuk goreng apa saja agar tidak hitam.
7. Untuk terasi sebelum dipakai harus dibakar terlebih dahulu untuk matikan kumannya.
8. Semua bagian tempat duduk harus diatur dengan jarak 1 (satu) meter dari orang lain untuk menghindari kerumunan dan mencegah penyebaran virus.
9. Melakukan penyimpanan bahan baku makanan dan minuman yang baik (tidak bocor atau diinduksi udara) dengan menjaga sirkulasi udara pada suhu yang memadai dan merata.



10. Jika jarak antar meja kurang dari 1 (satu) meter dengan menggunakan partisi atau mengosongkan 1(satu) meja.
11. Keluarga yang serumah dan ingin duduk bersama dapat diperkenankan dengan tetap memakai masker (sampai menutup hidung dan dagu), dan hanya dilepas pada saat makan dan minum.
12. Semua area yang tersentuh pengunjung, termasuk benda, permukaan luar dan dalam daftar menu, maupun permukaan meja dan lainnya, harus segera dibersihkan dan didesinfeksi

dengan desinfektan setelah setiap memberi pelayanan.

13. Di setiap tempat berjualan, tersedia pembersih tangan (hand sanitizer), tempat cuci tangan dan dengan sabun dan cairan desinfektan.



VII. Sanitasi Antrian

1. Pada area dimana antrian kemungkinan terjadi diperlukan tanda untuk jaga jarak antara satu orang dengan yang lain.
2. Pengaturan antrian disediakan dengan penanda batas berjarak minimal 1 (satu) meter satu sama lainnya untuk batas antrian.
3. Tamu dipersilahkan menunggu di depan area dengan himbauan untuk menjaga jarak minimal 1 (satu) meter dari tamu lain.



VIII. Sanitasi Pembayaran dan Pesan Antar

1. Pengaturan pembayaran disarankan dengan non tunai. Jika dengan tunai akan dilakukan melalui perantara berupa *money tray* yang diletakan di atas meja dengan dibawakan pembersih tangan (*hand sanitizer*) yang digunakan setelah aktifitas pembayaran tunai dilakukan.
2. Pesan antar (*take away*) sedapat mungkin dilakukan dengan *contactless pick-up* dengan menyiapkan area khusus untuk pengambilan pesanan dengan penanda batas berjarak 1 (satu) meter dan meja satu sama lainnya untuk pengambilan pesanan.
3. Karyawan yang melakukan kontak dengan pesan antar, seperti saat menyerahkan makanan, segera setelah itu mencuci tangan dengan

menggunakan sabun cuci dan *hand sanitizer* sebelum melanjutkan kegiatan operasional.

IX. Sanitasi Makanan

1. Makanan yang dipesan melalui online dan atau di bawa pulang harus dikemas dalam kemasan yang aman dan berlapis.
2. Keranjang peralatan makanan (sendok, garpu, piring, gelas dan lain sebagainya) tidak diperbolehkan diletakkan di atas meja sebelum pengunjung datang.
3. Keranjang peralatan makanan ditempatkan di station yang disiapkan setelah pengunjung datang dan duduk di meja.
4. Wadah kemasan pesan antar (*take away*) harus dalam keadaan selalu bersih dan telah disanitasi dan disteril.



x. Pengolahan Makanan

1. Menggunakan bahan yang disimpan dengan benar dengan cara membuang bagian makanan yang rusak untuk melindungi keutuhan makanan secara keseluruhan. Hal ini bertujuan untuk menjamin keamanan dan kemurnian makanan, mencegah konsumen dari penyakit, mencegah penjualan makanan yang akan merugikan pembeli maupun mengurangi kerusakan atau pemborosan makanan.
2. Pasokan air bersih (jernih, tidak berbau dan tidak berasa) yang mencukupi untuk mencuci bahan baku masakan dan minuman.
3. Memilih es batu yang aman dengan memastikan menggunakan air matang (air minum) dan es tidak dipegang menggunakan tangan secara langsung serta disimpan dalam wadah yang bersih
4. Prinsip pengelolaan makanan berupa:
 - a. Keadaan bahan makanan
 - b. Cara penyimpanan bahan makanan
 - c. Proses pengolahan
 - d. Cara pengangkutan makanan yang telah masak
 - e. Cara penyimpanan makanan masak
 - f. Cara penyajian makanan masak
5. Saat menyentuh makanan sudah harus mencuci tangan dengan menggunakan tutup kepala, masker (sampai menutup hidung dan dagu), pelindung wajah, sarung tangan, celemek dan lap.
6. Cuci tangan dengan sabun cair sesering mungkin untuk mencegah polusi dan infeksi silang serta disinfektan harus tersedia di area masak (dapur)
7. Menjaga kebersihan peralatan dan perlengkapan untuk bekerja sebelum dan sesudah masak.
8. Pemisahan tempat lokasi untuk mencampur dan mengolah

makanan mentah dengan makanan yang telah dimasak, seperti sayuran, daging dan buah.

9. Memiliki area penyimpanan bahan baku makanan dan minuman yang akan diproses pada hari itu dan untuk cadangan atau persiapan nantinya di hari itu.
10. Memilih beras yang berwarna putih, kering dan tidak berbau.
11. Bebas dari cemaran fisik (tidak ada benda asing seperti kerikil/steples).
12. Bebas dari cemaran biologis (rasa dan bau tidak menyimpang)
13. Bebas dari cemaran kimia (bebas dari bahan kimia berbahaya)

14. Gunakan bahan baku aman.

15. Menyediakan tempat sampah khusus agar tidak mence- mari tempat sampah secara langsung , seperti menggu- nakan kantong plastik yang mudah dibungkus dan dibuang saat sudah penuh



XI. Kebersihan Peralatan

1. Peralatan makan (piring, gelas, sendok dan garpu maupun lainnya), harus selalu dicuci bersih setelah digunakan (atau tidak digunakan) dengan menggunakan air panas yang caranya dicelup selama 10 - 15 detik.
2. Simpan peralatan makanan dan minuman yang telah bersih di tempat yang bebas dari debu dan kotoran lainnya sesuai jenis di tempat yang telah ditentukan secara terpisah serta dibungkus dengan plastik.
3. Peralatan makanan dan minuman, termasuk tisu / serbet, tidak boleh diletakkan di tempat terbuka.
4. Pengeringan peralatan makanan dan minuman harus menggunakan handuk kertas sekali pakai. Demikian juga untuk meja dan serbet harus selalu dicuci.
5. Setelah dibersihkan dan dikeringkan, peralatan disimpan ke rak penyimpanan, chiller atau freezer.
6. Disiapkan lokasi untuk sisa makanan dan minuman serta lokasi pencucian peralatan memasak serta tempat sampah yang memadai.
7. Sanitasi kemasan barang yang dikirim pihak ketiga (jasa pengiriman, vendor, supplier dan lain sebagainya) dilakukan dengan larutan disinfektan. Kemasan kardus atau plastik atau lainnya dibuang.





XII. Bahan Pangan Anti Virus dan Imun Booster

Indonesia kaya akan berbagai jenis bahan pangan kaya gizi dan kaya bahan bioaktif fungsional, terutama tanaman rempah dan obat (herbal) untuk menjadi fitofarmaka sebagai antivirus terhadap Covid-19, walaupun belum mendapatkan kadar yang terstandar. Indonesia kaya akan berbagai jenis bahan pangan kaya gizi dan kaya bahan bioaktif fungsional, terutama tanaman rempah dan obat (herbal) untuk menjadi fitofarmaka sebagai antivirus terhadap Covid-19, walaupun belum mendapatkan kadar yang terstandar.

Karena ada kebutuhan mendesak sebagai alternatif yang aman dalam penanganan Covid-19, tidak ada salahnya memanfaatkan bahan tanaman berkhasiat antiviral dan immune booster dalam penyajian jualan kuliner antara lain:

1. Herbal :

Jahe, Kunyit, Temulawak, Teh
Daun Gambir, Sirih dan Secang

2. Holtikultura :

Bawang Putih, Bawang Merah, Jambu Biji,
Manggis, Jeruk, Cabai dan Paprika, Tomat,
Stroberi, Labu Kuning, Daun Kelor, Brokoli
dan Wortel

3. Pangan Pokok :

Beras Merah, Beras Hitam,
Sorgum, Ubi Jalar Ungu, Jali,
Tempe dan Kacang Hijau

4. Hewani :

Susu Fermentasi, Yoghurt,
Telur Ayam dan Madu



Selain bahan tanaman di atas, disarankan juga menyajikan makanan kuliner yang mengandung limfosit yang berfungsi sebagai bagian dari sistem imun daya tahan tubuh manusia, yakni:

1. Lactobacilus (bakteri gram positif) agar banyak ada di usus, yaitu antara lain asinan kubis, acar, tempe, miso, teh jamur, kefir atau yogurt, yakult, keju dan lain sebagainya; untuk meningkatkan jumlah dan fungsi Sel NK (natural killer cell) dalam tubuh manusia.
2. Sayur-sayuran dan jamur shitake yang memiliki efek antiviral dan antibakterial serta dapat memperbaiki inflamasi.



XIII. Limbah

1. Buang limbah sampah makanan dan minuman serta dan kemasannya di tempat yang ditentukan dan jangan sampai ada yang tertinggal di meja makan, ruang penyimpanan makanan dan minuman maupun lantai ruang makan.
2. Menerapkan ramah lingkungan untuk meminimal timbunan sampah kemasan dan pembuangan limbah makanan.
3. Pengurangan penggunaan plastik sekali pakai (PSP), berupa kantong plastik, lateks, polistirena, polysteria (styrofoam) dan sedotan (pipet) minum plastik atau bahan sejenis lainnya.
4. Menggantikan penggunaan plastik dengan penggunaan kantong belanja ramah lingkungan dari bahan apa pun, baik daun kering, kertas, kain, polyester dan turunannya yang bisa dipakai berulang kali dan dapat di daur ulang.



XIV. Kontaminasi

1. Kontaminasi makanan adalah terdapatnya bahan atau organisme berbahaya dalam makanan secara tidak sengaja. Bahan atau organisme berbahaya tersebut disebut kontaminan.
2. Pisahkan bahan makanan mentah dan matang untuk menghindari kontaminasi silang.
3. Hindari kontaminasi makanan dan minuman dengan menggunakan bungkus kemasan yang aman. Perhatikan juga waktu dan jarak pengiriman serta pengaturan suhu makanan dan minuman agar tetap *fresh* pada saat diterima oleh pembeli.
4. Perhatikan kemasan bahan pangan olahan; bahan-bahan tersebut terkemas harus utuh, tidak rusak, tidak bocor, tidak penyok dan tidak gembung.
5. Perhatikan kemasan bahan pangan siap saji yakni:
 - a. tidak menggunakan kertas koran atau kertas bekas
 - b. tidak menggunakan kantong plastik hitam
6. Kontaminan dalam makanan dapat terjadi melalui 2 (dua) cara yakni:
 - a. Kontaminasi langsung adalah kontaminasi yang terjadi pada bahan makanan mentah, baik tanaman maupun hewan, yang diperoleh dari tempat hidup atau asal bahan makanan tersebut. Contoh kontaminan jenis ini adalah terdapatnya mikroba pada sayuran yang berasal dari tanah, air, atau udara di sekitar tempat tumbuh tanaman. Kontaminan juga dapat berasal dari kontaminasi insektisida pada buah-buahan.
 - b. Kontaminasi silang adalah kontaminasi pada bahan makanan mentah ataupun makanan masak melalui berbagai pembawa antara lain serangga, tikus, peralatan masak ataupun manusia yang menangani makanan tersebut. Dengan demikian, kontaminasi silang dapat terjadi selama

makanan ada pada tahap persiapan, pengolahan, pema-
sakan, maupun penyajian.

7. Peranan makanan sebagai media penularan penyakit berupa:
 - a. Agen: makanan dapat berperan sebagai agen penyakit, contohnya: jamur *Aspergillus*- yang merupakan spesies dari genus *Aspergillus*-diketa hui terdapat dimana-
mana dan hampir dapat tumbuh pada semua substrat. Fungi ini akan tumbuh pada buah busuk, sayuran, biji-
bijian, roti dan bahan pangan lainnya.
 - b. Vehicle: makanan juga dapat sebagai pembawa (vehicle) penyebab penyakit. Makanan dapat dicemari oleh zat-zat yang membahayakan kehidupan, seperti: bahan kimia atau parasit yang ikut termakan bersama makanan dan juga bebera pa mikroorganisme yang patogen, serta bahan radioaktif.
 - c. Media: makanan sebagai media penyebab penya kit, misalnya kontaminasi yang jumlahnya kecil jika dibiarkan berada dalam makanan dengan suhu dan waktu yang cukup dapat menyebabkan penyakit yang serius

xv. Disinfeksi

1. Pilih solusi desinfektan dengan nomor registrasi BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan). Periksa tanggal kadaluarsa dan ikuti instruksi untuk digunakan pada label produk.
2. Gunakan sarung tangan sekali pakai.
3. Pastikan ventilasi yang baik dan terbuka selama melakukan disinfeksi.
4. Jika permukaannya kotor, bersihkan dulu dengan sabun/deterjen dan air.
5. Khusus untuk perangkat elektronik, disinfeksi dapat dilakukan dengan cara:
 - a. ikuti instruksi disinfeksi atau
 - b. gunakan tisu basah yang mengandung alkohol atau semprotan yang mengandung setidaknya 70% alkohol kemudian keringkan.
6. Khusus untuk peralatan linen atau kain meja dibersihkan dengan cairan desinfektan atau larutan natrium hipoklorit 0,5% atau sesuai standar BPOM

xvi. Risiko Penularan

Dilakukan oleh individu *super-spreader* (penyebarnya super) yang mampu menularkan infeksi virus atau penyakit ke jauh lebih banyak orang daripada mayoritas. Individu tersebut dapat menularkan ke belasan, puluhan, bahkan ratusan orang dalam waktu singkat. Kiranya, sekitar 20% orang yang terinfeksi bertanggung jawab atas 80% penularan Covid-19.

Super-spreader biasanya terjadi, saat 1 (satu) orang penderita tanpa sadar mudah menularkan orang lain dengan bertemu banyak orang dalam ruang sempit dan dalam waktu singkat, sehingga akan banyak orang tertular.

Menurut penelitian, 80% penderita Covid-19 adalah tanpa gejala (*asymptomatic*), jika sang penular adalah tanpa gejala, maka kasus *super-spreader* akan lebih membahayakan.

Virus Covid-19 agresif juga menular lewat aerosol dari mulut penderita. Aerosol yang lebih ringan dari cairan tubuh, bisa bertahan lebih lama di dalam ruangan yang penuh orang dan jelek sirkulasi udara ruangnya

Resiko penularan disebabkan oleh :

1. Ventilasi: Berada di ruang tertutup (dengan AC atau Kipas Angin) membuat virus ter-resirkulasi. Selain itu membuka jendela kecil selama 10 menit sebanyak 2 x sehari tidaklah cukup untuk mengganti dan me-resirkulasi semua udara yang ada di ruangan.
2. Durasi: Dua jam merupakan waktu yang cukup lama untuk seseorang menularkan virus terhadap pengunjung lainnya, secara langsung atau tidak langsung (toilet, gagang pintu, dll)
3. Jarak: Walaupun *social distancing* (jarak sosial) 1 (satu) meter diberlakukan antar meja, namun transmisi tetap dapat terjadi.
4. Kemungkinan kapasitas ruangan dengan 80 (delapan puluh) pengunjung terlalu ramai dan padat.
5. Ventilasi-Durasi-Jarak (VDJ) : Dalam waktu 2 (dua) jam dengan protokol VDJ yang buruk, 1 (satu) orang dapat menularkan Covid-19 ke 56 (lima puluh enam) orang lainnya.
6. Masker : Saat memesan makanan dan minuman, pengunjung dan pegawai (pekerja) melepas atau tidak menggunakan masker, sehingga resiko infeksi menjadi sangat tinggi.

Semakin faktor VDJ dijaga, semakin tingkat penyebaran virus rendah. Semakin ketiga faktor VDJ tumpang tindih (*overlap*), resiko penularannya paling tinggi.

Gunakan masker dimanapun dan kapanpun, terutama saat berada di luar rumah. Khususnya saat VDJ tidak optimal atau buruk.

XVII. Pembayaran Pihak Ketiga

1. Mendorong transaksi non-tunai. Jika transaksi tunai tidak dapat dihindarkan, transaksi harus dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan sebagaimana disebutkan pada poin VIII.
2. Penghematan biaya, penundaan investasi, penundaan pembelian furnitur, perlengkapan, dan peralatan makan
3. Relaksasi pinjaman kepada pihak ketiga (*vendor, supplier, penyewa, kontraktor* dan lain sebagainya).
4. Optimalisasi pembelian stok bahan baku yang *slow moving* sesuai kemampuan *budget* anggaran dan karakter yang dimiliki untuk mendapatkan diskon sale yang bisa dirundingkan.
5. Menegosiasi ulang harga kontrak pembelian bahan baku makanan dan minuman untuk rantai pasokan seperti bahan persediaan harian.



PENUTUP

Terlepas dari tragedi pandemi yang terjadi di seluruh dunia yang menyebabkan seluruh negara tertutup bagi dunia luar, kita memiliki keyakinan bahwa industri kuliner pada akhirnya akan berlanjut dan bermanfaat seperti sebelumnya.

Ketika hubungan antarmanusia dan negara kembali terbuka secara normal di kemudian hari, kita telah memiliki pengalaman gaya makan baru di tempat (dine in) yang baik. Transformasi gaya hidup dan gaya makan yang lebih sehat pada akhirnya berdampak positif pada kehidupan kita.

Kita semua hanya berharap transformasi tersebut terjadi lebih cepat sehingga pelaku usaha kuliner tetap eksis untuk mempersiapkan, mengolah serta menyajikan makanan secara sempurna di atas meja dan tetap memberi warna kepada Panca Indra kita (mata, hidung, dan lidah) untuk ikut "makan".

Demikian disampaikan.

REFERENSI

1. Chosun Media
2. CNBC Indonesia, DW, Time, WHO The Guardian
3. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19), Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan, Maret 2020, April 2020
4. Pedoman Produksi dan Distribusi Pangan Olahan Pada Masa Satus Darurat Kesehatan Corona Virus Disease (Covid-19), BPOM, April 2020
5. Tips Keamanan Pangan Edisi Ramadhan Khusus Mencegah Covid-19, BPOM, Maret 2020
6. Panduan Interim Covid-19 dan Keamanan Pangan : Panduan Untuk Otoritas Yang Berwenang Atas Sistem Pengawasan Keamanan Pangan Nasional, FAO dan WHO
7. Buku Saku Bahan Pangan Potensial Untuk Anti Virus dan Imun Booster, Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, Kementerian Pertanian, Cetakan Pertama Juni 2020
8. Panduan Normal Baru Hotel dan Restoran Dalam Pencegahan Covid-19, PHRI, Juni 2020

Tim Penyusun Panduan Bersih, Sehat dan Aman Makan Di Luar (BSA MDL)

1. Agus Trihartono, Ph.D.
2. Betha Ketaren (Indra)
3. Obin of BINhouse
4. dr. Yitro AC Wilar MKK, Sp.OK
5. Yuliana Riana Prasetyawati M.M

Tim Kerja Panduan Bersih, Sehat dan Aman Makan Di Luar (BSA MDL)

Penasihat

1. Agus Trihartono, Ph.D., Co-Founder Centre for Gastrodiplomacy Studies
2. Arif Budimanta, Dewan Pembina Adi Gastronom Indonesia
3. Betha Ketaren (Indra), Co-Founder Adi Gastronom Indonesia
4. Dewi Motik Pramono, Dewan Kehormatan Adi Gastronom Indonesia
5. Dr Diena M. Lemy, Dekan Fakultas Pariwisata, Universitas Pelita Harapan
6. Halida Hatta, Dewan Pembina Adi Gastronom Indonesia
7. Hendryk Karosekali, Presiden Adi Gastronom Indonesia
8. Prita Kemal Gani, Founder dan CEO LSPR Communication dan Business Institute
9. Dr. Thanon Aria Dewangga, Dewan Pembina Adi Gastronom Indonesia

Koordinator

Sirikit Katianda, Dewan Pembina Adi Gastronom Indonesia

Wakil Koordinator

1. Dr. Amelda Pramezwary, A.Par., M.M., Ketua Program Study Manajemen Perhotelan, Fakultas Pariwisata, Universitas Pelita Harapan
2. Dr. Ray Wagiu Basrowi, MD., PhD., Ketua Health Collaborative Center
3. Suyani Indriastuti, PhD., Peneliti Center for Gastrodiplomacy Studies
4. Dr. Yitro AC Wilar MKK, Sp.OK, Health Collaborative Center
5. Yuliana Riana Prasetyawati M.M, Kaprodi Fakultas Bisnis, LSPR Communication dan Business Institute

Anggota

1. Deandra Ashthyn Pakasi, Asisten Dosen Fakultas Pariwisata, Universitas Pelita Harapan
2. Jati Paras Ayu, Asisten Kepala Program Studi Pariwisata, LSPR Communication dan Business Institute
3. Fikry Zuledy Pamungkas, S.Sos, Junior Researcher Center for Gastrodiplomacy Studies
4. Patria Mutiara Nusa, Wakil Presiden Adi Gastronom Indonesia
5. Ratna Tobing, Sekretaris Jenderal Adi Gastronom Indonesia
6. Vriandi Hapsara, Asisten Dosen Fakultas Pariwisata, Universitas Pelita Harapan



Penerbit
LP3M

Penerbit Lembaga Penelitian, Publikasi dan
Pengabdian Masyarakat (LP3M) LSPR
LSPR Sudirman Park, Kampus C, Lt. 2. - LP3M
Jl. KH. Mas Mansyur Kav. 35. Karet, Tanah Abang
Jakarta Pusat 10220, Indonesia
E-mail: publication@lspr.edu

Anggota IKAPI
Kategori Buku Umum
Hasil Karya Penelitian

ISBN 978-623-92848-7-9 (PDF)



9 786239 284879