



80

Bersatu Berdaulat  
Rakyat Sejahtera  
Indonesia Maju

KKP  
2025

panganbiru

08  
PUSAT MUTU  
PASCAPANEN

EKONOMI BIRU UNTUK  
INDONESIA EMAS

# WASPADA

## BAHAYA HISTAMIN PADA IKAN SCOMBROID



### Tahukah kamu?

Konsumsi ikan seperti tuna dan tongkol bisa  
sebabkan keracunan histamin jika tidak ditangani  
dengan benar!



 PUSAT MUTU  
PASCAPANEN

*geser untuk info lebih lanjut*





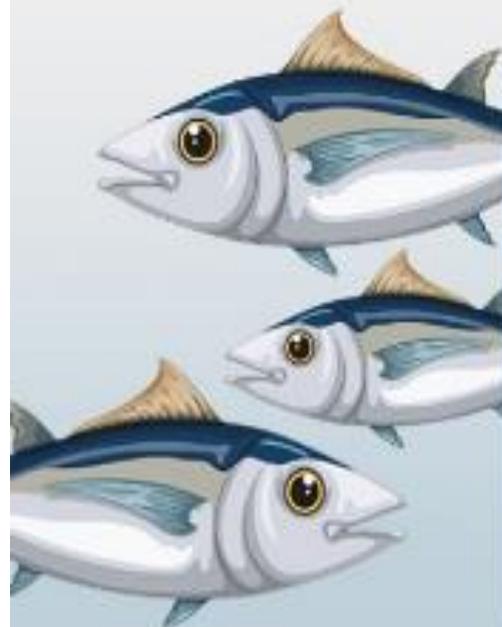
# APAITU

## HISTAMIN & IKAN SCOMBROID?

### HISTAMIN

adalah senyawa yang bisa terbentuk dari ikan **scombroid** yang tidak disimpan dengan baik

**Histamin** terbentuk dari senyawa alami histidin yang diubah oleh bakteri saat ikan mulai rusak. Memasak ikan **tidak** menghilangkan histamin!



### IKAN JENIS SCOMBROID

1. TUNA
2. TONGKOL
3. MAKAREL
4. CAKALANG
5. KEMBUNG

# GEJALA

## KERACUNAN HISTAMIN



**Gejalanya bisa muncul sangat cepat!**

Biasanya antara 10 menit hingga 1 jam setelah makan ikan yang terkontaminasi histamin.



### 1. Wajah memerah & Sakit kepala

Terjadi karena pelebaran pembuluh darah akibat histamin.

Wajah dan leher bisa tampak "blushing" seperti terbakar matahari. Sering disertai rasa hangat atau kesemutan di kulit.



### 2. Mual, Muntah, & Diare

Sistem pencernaan langsung bereaksi. Perut terasa tidak nyaman, mual hebat, bahkan bisa muntah berulang. Diare juga bisa terjadi dalam waktu singkat.



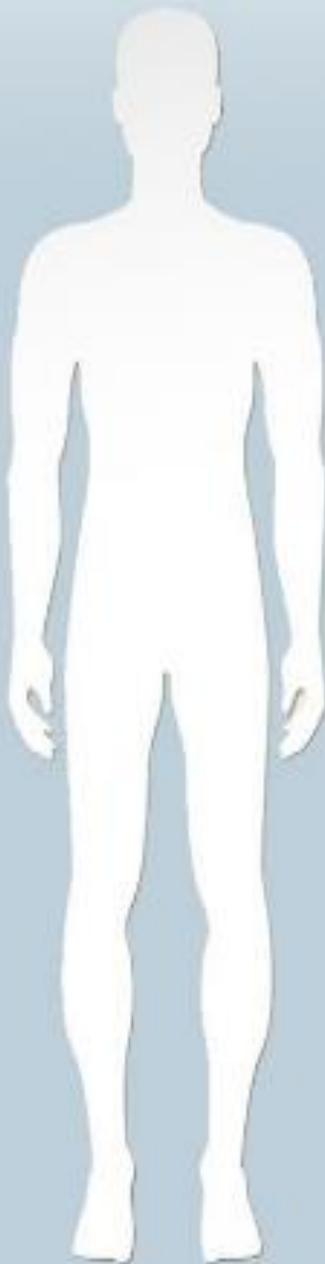
### 3. Gatal-gatal & Ruam Kulit

Kulit terasa gatal, bisa muncul bentol-bentol seperti alergi. Terkadang juga ada bengkak ringan di sekitar mata atau bibir.



### 4. Jantung Berdebar & Pusing

Histamin dapat memengaruhi sistem kardiovaskular menyebabkan jantung berdetak cepat atau tidak teratur. Bisa disertai pusing, bahkan sensasi hampir pingsan.



### Catatan Penting!

Gejala ini sering disangka reaksi alergi makanan, padahal sebenarnya ini adalah keracunan histamin.

# PENCEGAHAN DAN TIPS AMAN

## CARA MENCEGAH



**PILIH IKAN SEGAR & TIDAK BAU MENYENGAT**



**SIMPAN IKAN DI SUHU DINGIN (<4°C)**



**MASAK SEGERA SETELAH BELI**



**HINDARI IKAN YANG TAMPAK BUSUK**



**Histamin itu nyata dan berbahaya!**  
Tapi bisa dicegah dengan penanganan ikan yang tepat.

