

Zat Aditif Makanan

Aktivitas 2

Nama : _____

Tanggal : _____

Kelas : _____



Aksi 1

Bacalah artikel berikut dengan cermat dan teliti.



Dampak Zat Aditif pada Kesehatan Tubuh Manusia

Dikutip dari World of Buzz (8/4), pria 25 tahun asal China dengan marga Wang ini harus dilarikan ke rumah sakit. Penyebabnya karena ia merasakan sakit perut hebat usai mengonsumsi mie instan dan minuman soda. Wang diketahui makan semangkuk mie instan di kantornya sebagai menu makan malam. Untuk menghilangkan dahaga, ia lalu menenggak minuman soda. Sekitar satu jam kemudian ia merasakan efek samping. Wang mengaku perutnya sangat sakit, bahkan saking sakitnya ia sampai jatuh pingsan.

Belum lama ini viral juga di media sosial kisah remaja wanita yang alami tumor payudara karena pola makannya yang tak sehat. Salah satu menu yang sering ia konsumsi adalah mie instan. Remaja bernama Sandra itu bahkan harus menjalani operasi pengangkatan tumor payudara pada September 2020. Kepada detikfood (2/3), Sandra mengaku bisa makan mie instan hampir setiap hari. Bukan hanya mie instan matang, tapi juga mie instan mentah. Efek dari akumulasi pola makan tak sehat ini, Sandra merasakan adanya benjolan di payudara.

Menanggapi kasus Sandra ini, ahli gizi memberikan pandangannya. Dr.dr. Tan Shot Yen, M.Hum. menyoroti persoalan akumulasi konsumsi produk ultra proses. Pasalnya makanan ultra proses melalui banyak proses dalam produksinya. Makanan ini biasanya ditambahkan *food additives* seperti gula, garam, lemak, perisa, penguat rasa, dan lainnya yang berakibat buruk pada kesehatan..

(Sumber: <https://food.detik.com/info-kuliner/d-5524711/makan-mie-instan-dan-minum-soda-pria-ini-alami-nyeri-perut-hebat/2>)



Aksi 2

Diskusilah dengan teman dan tuliskan jawabanmu berdasarkan pertanyaan berikut!

1. Berdasarkan permasalahan pada artikel tersebut, kini kalian bisa merumuskan suatu pertanyaan/ rumusan masalah yang akan kita kaji pada pembelajaran ini. Tulislah pertanyaanmu pada kolom di bawah ini.

Pertanyaan yang diajukan:



Lanjutan Aksi 2

Diskusilah dengan teman dan tuliskan jawabanmu berdasarkan pertanyaan berikut!

2. Berdasarkan artikel di atas, apa saja kandungan zat aditif yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan badan bila dikonsumsi secara berlebihan?

3. Apakah setiap jenis zat aditif itu menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan tubuh?



Aksi 3

Mari kita lakukan sesuai dengan langkah kerja yang ada dengan cermat dan teliti.

A. Alat dan Bahan

1. Bungkus mie instan
2. Kaleng/ Botol minuman soda
3. HP/ Laptop
4. Jaringan Internet
5. Buku Panduan
6. Buku Tulis
7. Alat Tulis

B. Langkah Kerja

1. Siapkanlah alat dan bahan yang akan digunakan.
2. Identifikasilah kandungan zat aditif yang terdapat dalam kasus pada aktivitas 1 (orientasi masalah) yaitu mie instan dan soda.
3. Catatlah nama zat aditif, jenis zat aditif, fungsi zat aditif tersebut, dan dampak bagi tubuh.
4. Masukkanlah hasil identifikasimu ke dalam tabel data hasil pengamatan.
5. Silahkan menggunakan berbagai sumber yang relevan untuk membantu menganalisis fungsi dan dampak dari zat aditif yang teridentifikasi.



Aksi 4

Tabel Data Hasil Pengamatan

No.	Nama Zat Aditif	Jenis Zat Aditif	Fungsi Zat yang Ditambahkan	Dampak yang Dapat Ditimbulkan bagi Tubuh
0.	Gula pada minuman bersoda	Zat aditif buatan	Pemanis	Bila dikonsumsi secara terus menerus dan dalam jumlah yang banyak, dapat menyebabkan obesitas dan diabetes
1.				



Aksi 4

Lanjutan pengisian tabel data hasil pengamatan.

No.	Nama Zat Aditif	Jenis Zat Aditif	Fungsi Zat yang Ditambahkan	Dampak yang Dapat Ditimbulkan bagi Tubuh
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				



Aksi 5

Lakukan analisis hasil pengamatan bersama teman berdasarkan pertanyaan berikut.

1. Berdasarkan kajian dari orientasi masalah pada artikel yang disajikan dan identifikasi yang telah kalian lakukan, apakah mie instan dan soda aman untuk tetap dikonsumsi? Berikan penjelasanmu!

2. Berdasarkan kajian terhadap permasalahan pada artikel dan hasil identifikasi bagaimana dampak yang dapat timbul bagi seseorang yang mengonsumsi makanan mengandung zat aditif secara berlebihan? Tuliskan pendapatmu!

3. Berdasarkan identifikasi yang telah kalian lakukan, tentukan zat aditif buatan yang berbahaya serta zat aditif pengganti sebagai solusi dari zat aditif buatan yang ada! (contoh: sakarin dapat diganti dengan gula karena sifatnya sama yaitu sebagai pemanis)

4. Apa yang harus kita lakukan untuk menghindari dampak berbahaya dari zat aditif? Tuliskan pendapatmu!

5. Buatlah artikel (tulisan) tentang dampak dan solusi penggunaan zat aditif pada makanan dan minuman bagi kesehatan serta berikanlah keuntungan dan kelemahan dari solusi yang telah ditawarkan dengan ketentuan sebagai berikut:

- Gunakanlah berbagai sumber yang relevan (cantumkan alamat dari sumber yang kalian ambil pada halaman akhir artikel (tulisan) yang kalian buat)
- Artikel (tulisan) yang dibuat minimal terdiri dari 500 kata
- Artikel (tulisan) dapat ditulis tangan lalu di scan/ foto menjadi file JPG/ JPEG/ PNG/ PDF ataupun file word
- Upload dan kirim foto/ file artikel yang kalian buat dengan format (NAMA SISWA_NO.ABSEN_KELAS) pada grup WA kelas.

6. Apakah solusi yang kalian tawarkan dapat menyelesaikan permasalahan secara efektif berkaitan dengan dampak penggunaan zat aditif bagi kesehatan tubuh kita? Sebutkan kelebihan dan kekurangan dari solusi yang kalian tawarkan?



Aksi 6

Berdasarkan serangkaian kegiatan, tuliskan simpulan sesuai pertanyaan berikut.

Tuliskan kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil analisis data dan solusi tersebut.

Klik FINISH lalu kembali ke media pembelajaran sebelumnya.