

Dampak dan Upaya Pencegahan Penggunaan Zat Aditif

Kelompok :

Nama :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Kelas VIII
Semester 1

KEGIATAN 3

Tujuan pembelajaran :

Melalui kegiatan studi literatur, peserta didik dapat :

1. Menemukan 3 dampak dan 3 upaya pencegahan dari penggunaan MSG dengan tepat
2. Membuat poster mengenai 3 dampak dan 3 upaya pencegahan penggunaan MSG dengan tepat

Konstruktivisme

Bacalah artikel 1 dengan seksama !



Gambar 3. Mie Instan



Peredaran mie instan di Indonesia sudah sangat luar biasa. Hampir di semua warung, toko, supermarket, dan mall ada saja mie instan yang dijual. Puluhan merk dengan puluhan rasa yang berbeda menggugah selera. Namun perlu diperhatikan, sebenarnya mengonsumsi mie instan adalah sesuatu yang tidak baik, apalagi jika dilakukan berlebihan. Mie instan dalam produksinya dicampur dengan berbagai zat kimia, di antaranya pewarna kuning (tartrazine), natrium polifosfat (pengemulsi, penstabil dan pengental), food additive, dan MSG.

Sumber : dinkes.jogjapro.go.id

Menurut pendapatmu, apa yang menyebabkan mie instan digemari oleh sebagian besar orang?

2 Menemukan

Apa bahan yang ditambahkan pada pembuatan mie instan, yang menyebabkan mie instan memiliki rasa gurih dan sedap?

3 Bertanya

Bacalah artikel 2 dengan seksama !

Mi Instan yang Banyak Disukai

Indonesia mendapat peringkat kedua di dunia untuk konsumsi mi instan, ini berdasar WINA (World Instant Noodles Association). Apa yang membuat mi instan kurang baik bagi tubuh?

Mi instan memiliki kandungan nutrisi yang rendah, namun kaya akan lemak, kalori, dan sodium serta dicampuri dengan pewarna buatan, pengawet, zat aditif, dan perasa. Dr. Sunil Sharma seorang dokter umum Madan Mohan Hospital Malviya Hospital, New Delhi berpendapat bahwa "Dalam meningkatkan rasa dan ketahanan mi instan, dalam kebanyakan kasus mi instan ditambahkan Monosodium Glutamat (MSG) serta Hidrokuinon Tersier Butil (TBHQ), walaupun bahan-bahan tersebut boleh dikonsumsi dalam takaran tertentu tetapi dapat menyebabkan masalah kesehatan (memungkinkan terjadinya sindrom metabolik karena tinggi sodium, dan lemak jenuh yang tidak sehat)". Pada tahun 2013 sekumpulan dokter dari Amerika melakukan eksperimen bagaimana proses pencernaan mi instan, hasilnya yaitu lambung perlu beberapa jam untuk mencerna dan menghancurkan mi instan.

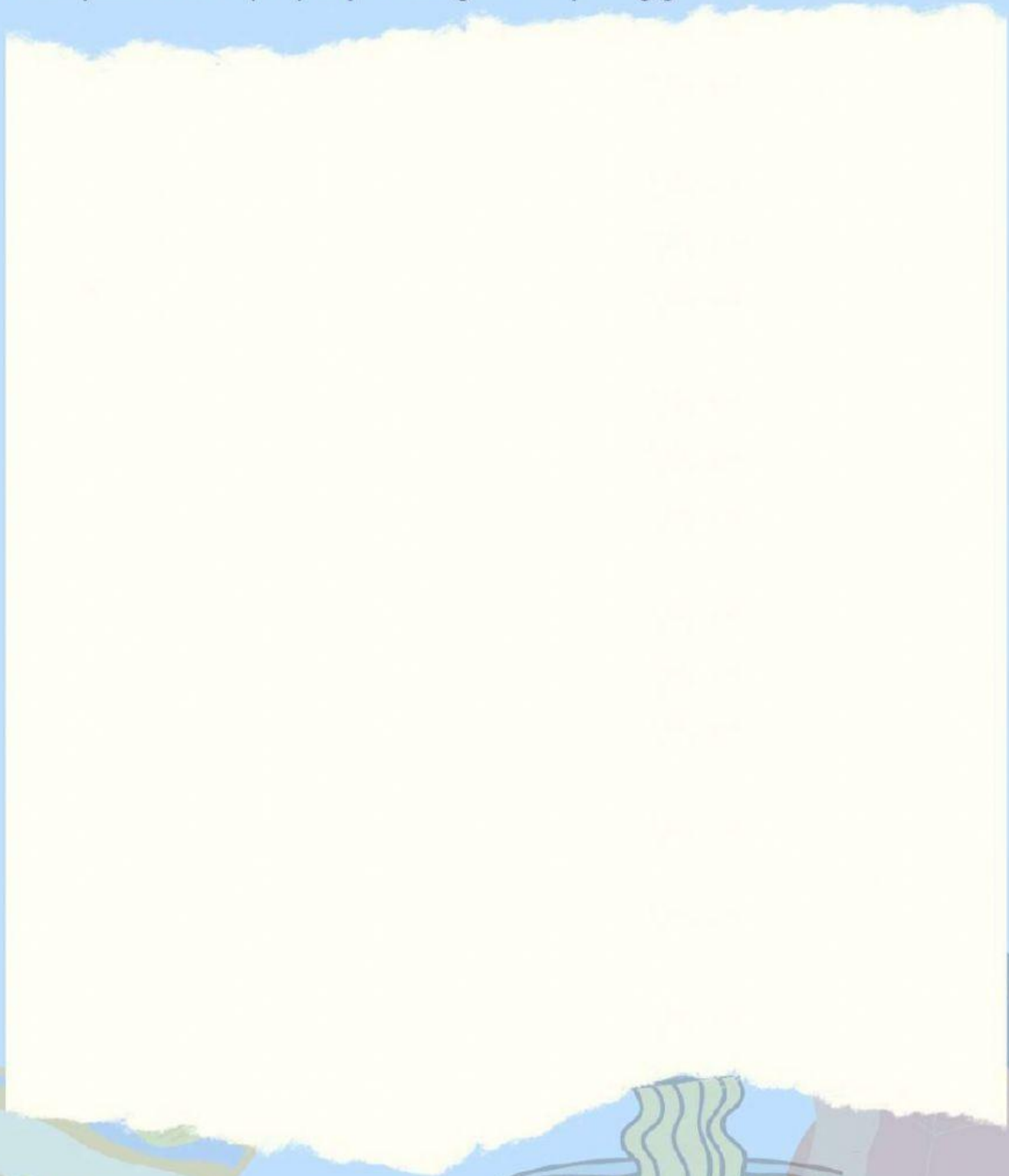
Sumber : <https://hai.grid.id/read/071634481/> pada 4 desember 2021

Buatlah 2 pertanyaan terkait dengan artikel 2 !



4 Masyarakat Belajar

Silahkan, kalian diskusikan secara berkelompok pertanyaan yang telah kelompok kalian buat . Kemudian , temukanlah dampak dan upaya pencegahan penggunaan MSG.

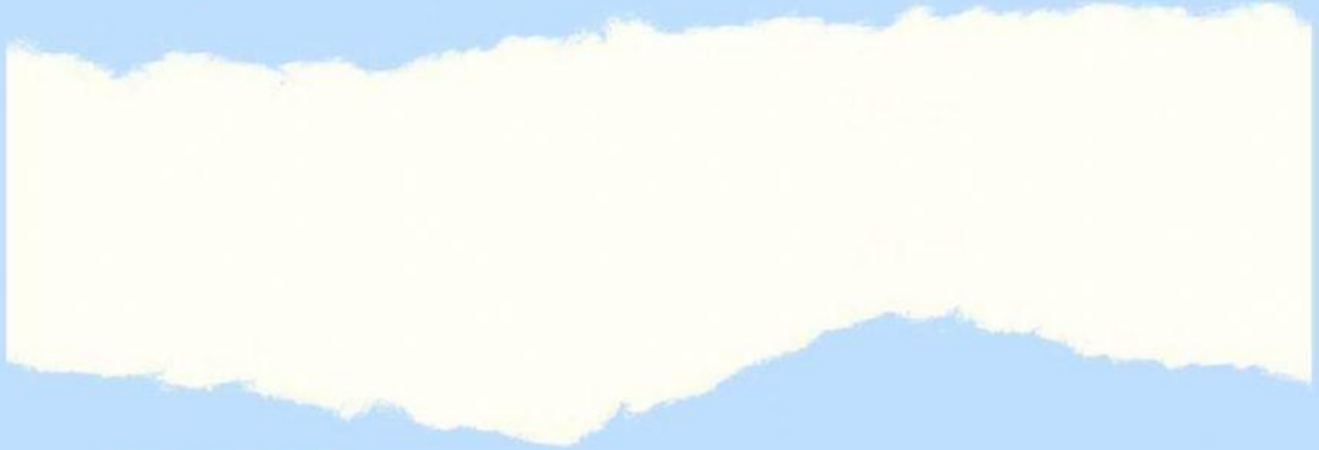


5 Pemodelan

Dalam diskusi kelompok, kalian diperbolehkan untuk mencari sumber-sumber yang relevan, melalui buku paket, internet, dan artikel.

6 Refleksi

Apa yang sudah kalian pahami pada kegiatan ini?



7 Penilaian yang sebenarnya

Buatlah poster terkait dengan dampak dan upaya pencegahan penggunaan MSG sesuai dengan hasil diskusi yang telah dilakukan!



Daftar Pustaka

Diakses dari [https://shopee.co.id/Sirup-Marjan-Botol-\(460-ml\)-i.139035889.6079134337](https://shopee.co.id/Sirup-Marjan-Botol-(460-ml)-i.139035889.6079134337) tanggal 5 November 2021 pukul 09.33 WIB.

Diakses dari <https://www.indozone.id/food/qEsjON5/5-fungsi-es-batu-sebagai-campuran-adonan-bakso/read-all> tanggal 5 November 2021 pukul 09.32 WIB.

Diakses dari <https://dinkes.jogjaprov.go.id/berita/detail/mie-instan-bahaya-kesehatan-msg-additive-konsumsi-instan-mienya-instan-juga-bahanya> tanggal 4 Desember 2021

<http://www.modifikasi.com/showthread.php/578736-Jangan-Lakukan-2-Hal-Ini-Ketika-Makan-Mie-Instan> tanggal 4 Desember 2021

<https://hai.grid.id/read/071634481/> pada 4 desember 2021

