

ORIENTASI PADA MASALAH

Bahaya buat Tubuh, Kenapa Minuman Manis Bikin Ketagihan?



Jakarta, CNN Indonesia -- Minuman dan makanan manis jadi idola banyak orang. Apalagi kini banyak minuman manis kemasan tersedia di pasaran dengan harga bersaing.

Namun, bukan rahasia lagi, terlalu banyak konsumsi makanan dan minuman manis berbahaya untuk tubuh, mulai dari memicu obesitas hingga diabetes tipe 2.

Pertanyaannya kemudian, mengapa gula begitu adiktif bagi sebagian besar orang? Faktanya, ada alasan di balik gula yang bikin ketagihan.

Dokter spesialis penyakit dalam, Zubairi Djoerban mengatakan, ketagihan gula bisa terjadi karena kebiasaan. Kebiasaan ini terjadi sejak kecil. Misal, permen yang diberikan untuk mengatasi anak kecil marah atau ngambek.

"Kalau semua dikonsumsi berlebihan tentu berbahaya," kata Zubairi dalam cuitan di akun Twitter, Senin (26/9). CNNIndonesia.com telah mendapatkan izin untuk mengutip cuitan tersebut.

Kecanduan makanan manis juga terjadi karena kebiasaan lain. Misalnya saja mengikuti dorongan untuk mengonsumsi makanan dan minuman manis saat stres.

"Makan gula itu melepaskan dopamin dalam tubuh kita, sehingga kita merasakan 'kesenangan', ingin mengulangnya lagi, dan frekuensinya akan semakin meningkat," jelasnya.

MENGORGANISIR PESERTA DIDIK UNTUK BELAJAR

Setelah membaca berita di atas,, bersama kelompok kalian rumuskan permasalahan yang dapat diselidiki! (FOCUS)

Jawab:

MEMBIMBING PENYELIDIKAN SECARA INDIVIDU DAN KELOMPOK

Selanjutnya kalian harus menjawab pertanyaan di bawah ini!



1. Menurut berita di atas, mengonsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan dapat membahayakan tubuh dan memicu obesitas. Setujukah kamu dengan hal tersebut? Jelaskan alasanmu dan kaitkan dengan fakta relevan yang ada (**REASON**)



Jawab:

2. Menurut pendapatmu, bagaimana bisa makanan dan minuman manis yang dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas dan penyakit lainnya? (**INFERENCE**)



Jawab:



3. Zat apakah yang terkandung dalam makanan manis tersebut? Bagaimana perannya dalam tubuh manusia? Berapa batas konsumsi yang aman bagi manusia sehingga tidak sampai menyebabkan penyakit? **(SITUATION)**



Jawab:



4. Selain makanan manis, makanan yang kita konsumsi sehari-hari juga mengandung banyak zat yang diperlukan tubuh. Berikan contoh zat yang diperlukan tubuh dan peranannya! **(CLARITY)**

Jawab:

MENGEMBANGKAN DAN MENYAJIKAN KARYA

Setelah menjawab semua pertanyaan di atas, tinjaulah kembali jawabanmu dan berikanlah kesimpulan! ([OVERVIEW](#))



Jawab:

Presentasikan hasil diskusi kelompokmu di depan kelas!

MENGANALISIS DAN MENGEVALUASI PROSES PEMECAHAN MASALAH

Selanjutnya jawablah rumusan masalah yang kalian tulis di awal pembelajaran, kaitkan dengan fakta yang relevan dan analisislah bersama teman dan guru.



Jawab: