**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Pasti Naik

5 Januari 2020   20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020   05:43  61  10 3

[](https://assets-a2.kompasiana.com/items/album/2020/01/05/photo-1561497268-131821f92985-5e11e63d097f362701721a02.jpeg?t=o&v=760)

Ilustrasi | unsplash.com

*Hujan turun, berat badan pasti naik, dan hubungan sama dia pun tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan yang aromanya menggoda atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Pada bulan Januari, hujan deras seharian. Meski di tahun ini awal musim hujan, namun di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, namun menimbulkan perilaku sehingga membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang merasa bahwa hujan datang menimbulkan napsu makan yang meningkat?

Dengan turunnya hujan, sekaligus teringat bayangannya membuat asik untuk makan meskipun cuma cemilan. Namun, cemilan tersebut menimbulkan jumlah kalorin yang nyaris melebihi makan makanan yang berat.

Sebungkus keripik pun yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi, belum cukup, dan ditambah lagi gorengan yang lainnya, bisa lebih dari dua biji dan malahan bisa lebih dari lima biji dikarenakan efek hujan deras.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Selain itu, dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat . Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan di waktu hujan sehingga tidak repot untuk keluar rumah.

Tidak ada salahnya makan saat hujan dan yang sering membuat salah adalah pemilihan makananya dan yang penting enak, kalori belakangan. Betulkan?

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis.

Ketika hujan pun, rasa malas bisa jadi biang berat badan naik, apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar menjadi memilih ikutan mager saja.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan, coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mau mencoba mie rebus kuah susu ditambah telur? Ya bisalah asal jangan lebih dari 500 kalori.

Salam,  
Listhia H. Rahman

*Sumber:* [*https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1*](https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1)