**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan 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 dan berat badan naik apa hubungannya? Sedangkan hubungan aku sama dia tetep temenan aja. Hmmmm.

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

Bulan Januari merupakan saat musim hujan tiba di Indonesia, oleh karenanya hujan terjadi setiap hari. Pada tahun ini musim hujan mundur antara bulan November sampai dengan Desember 2019.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata membuat perasaan hatimu yang sedang sedih, begitupun perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya cemilan, tapi jumlah kalorinya melebihi makan berat. Contohnya saja sebungkus keripik yang bisa dikonsumsi 4 porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima biji?

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

Terutama makanan seperti tahu bulat goreng yang masih hangat. Kemudian dimakan dengan nasi sehingga membuat tubuh menjadi panas karena terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal sebenarnya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena jika keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali karena tentu akan merepotkan.

Sebenarnya tidak ada salahnya jika makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak kendalikan. Yang penting enak persoalan kalori tidak terlalu dipikirkan.

Kita bisa mencoba memperhatikan label informasi gizi ketika akan memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan terlalu banyak.

Di musim hujan malas untuk bergerak juga bisa menjadi penyebab berat badan cepat 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 jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu ada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan karena persoalan 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? Kamu makan mie rebus kuah susu ditambah telur? Ya makanan itu bisa lebih dari 500 kalori. Hahaha.

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)