**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Berat Badan Naik saat Musim Hujan

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

*Pada musim hujan berat badan cenderung naik, tapi hubungan anda dengan dia tetap berteman saja.*

Apa yang lebih romantis dari semangkok mie instan kemasan putih dengan aroma yang menggoda atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

‘Januari, hujan sehari-hari’, begitu ungkapan yang sering dikatakan orang.. Benar saja, Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur ke periode bulan November s.d. Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah terasa bagi kita, apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, namun hujan juga mempengaruhi perilaku kita yang lain , yaitu mengenai makan. Ya, sering membuat kita jadi sering lapar. Mengapa bisa begitu?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Apakah anda sering merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Seringnya makanan ini disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Jika dirasa belum cukup bisa ditambah lagi dengan gorengan, awalnya hanya satu-dua biji, sampai tidak terasa tiba-tiba sudah habis lima.

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

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

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

Mulai mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua ada di lemari penyimpanansebagai bahan persediaan karena keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang seringkali membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Hanya mementingkan rasanya yang enak tanpa memikirkan kalorinya.

Anda bisa mulai mencoba dengan memperhatikan label informasi gizi ketika memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minuman yang hangat, perhatikan takaran gula agar tidak jangan berlebihan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi alas an berat badan yang lebih mudah naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang Chat yang masuk.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi sulit hilang. Jadi lemak tersebar dimana-mana didalam tubuh.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan ini, lebih banyak kesalahanya ada pada kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jika tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan, cobalah mengingat apa saja yang kamu makan saat hujan?Misalkan, Mie rebus kuah susu ditambah telur, bisa mengandung 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)

Harusnya

**Rahman, Listi (2020). *Hujan Turun, Berat Badan Naik* . [online]. Tersedia :** [*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)*.* Diakses tanggal *..*