**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, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan yang memiliki kemasan putih dan memiliki yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Bulan Januari, hujan sudah mulai turun setiap -hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November sampai Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Tak terasa telah dirasakan apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering kita disalahkan dan menjadi penyebab dan mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang hancur , akan tetapi 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 makanan kecil , tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu atau dua biji bahkan menjadilima limaHujan yang membuat suasana jadi lebih dingin dan romantis -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu penyebab “ mengapa kita jadi suka makan?”.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan dengan kata lain masih hangat. Apalagi 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,. Dingin yang kita kira ternyata tidak seperti apa yang dirasakan sedingin kenyataannya,

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Ketika hujan datang, tentu kita akan lebih suka berada dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Memang ini merupakan tentang makanan yang tidak memiliki jarak yang jauh karena bberada dalam satu ruangana..

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples bagus k, atau minuman kemasan yang siap seduh dalama kemasan ekonomis.

Semua harus tersimpan dalam lemari . Persediaan makanan yang tersimpan dalam lemari sebagai bahan persediaan diwaktu hujan, biasanya saat mau keluar rumah u membuat kita berpikir berulang kali sehingga sangat merepotkan kita..

Ketika hujankita tidak ada salahnta untuk makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang terlalu berelebihan dan kita merasakan yangpenting makanan itu enak untuk dinikmati , tanpa memperdulikan kalori yang ada dalam makanan tersebut.

Mulai saat ini sebaiknya kita perlu memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat dapat menakar gulanya sehingga kadar gula yang kita konsumsi tidakberlebihan. *.*

Di musim hujan, biasanya rasa malas bergerak juga bisa jadi beratbadan kita bertambah . Apalagi banyaknya waktu kita di rumah yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang interaksi melalui alat komunikasi..

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan untuk malas-malasan . Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal napsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut meningkat dan melebar kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori. HAHA.

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)