**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 tetap menjadi teman saja..*

Pada saat hujan, apa yang lebih cocok untuk dimakan? Apakah sepiring mie instan yang aromanya menggoda selera atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan?

Januari sering diartikan dengan hujan sehari-hari, begitu istilah orang-orang mengarikannya . Hal itu sesuai dengan faktanya, meskipun awal musim hujan di Indonesia pada tahun ini mengalami kemunduran waktu antara Bulan November-Desember 2019,namun hujan terjadi sesuai dengan perkiraan, yaitu awal tahun 2020.

Hujan seringkali disalahkan sebagai pengundang kenangan yang dapat membuat perasaan hati gundah gulana. Hujan pun dapat berpengaruh terhadap perilaku lainnya, diantaranya berpengaruh terhadap perut yang sering merasa lapar.

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang sering merasakan jika kedatangan hujan akan dibarengi dengan nafsu makan yang tiba-tiba meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik pada saat hujan turun adalah makan. Makan pada saat hujan sering disebut camilan, tetapi tanpa disadari jumlah kalorinya hampir melebihi aktivitas makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi dan dihabiskan sampai 4 porsi dalam sekali duduk. Belum cukup itu saja, ditambah lagi makan gorengan yang tidak disadari bisa sampai 5 buah juga dalam sekali duduk.

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin, memang bisa menjadi salah satu penyebab keinginan untuk makan menjadi meningkat.

Terutama makanan hangat seperti tahu bulat dadakan Apalagi dengan makan hangat, tubuh akan mendapatkan "panas" sebagai akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Penyebab Nafsu Makan Meningkat Pada Saat Hujan**  
Selama hujan, berlindung dalam ruangan menjadi aktivitas favorit yang sering dilakukan. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan menjadi semakin dekat. Hal ini menyebabkan akses ke makanan menjadi tidak memiliki jarak.

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

Semua harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena keluar pada waktu hujan merepotkan.

Pada saat hujan, pemilihan makanan yang salah dapat menyebabkan tidak terkontrolnya kalori yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini sering diabaikan dan hanya mementingkan rasa enak pada makanan tersebut.

Untuk memulainya, coba perhatikan label informasi gizi ketika akan memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat, coba mulai takar gulanya dan pastikan tidak kelebihan.

Di musim hujan, rasa malas untuk bergerak juga bisa menjadi penyebab berat badan naik. Apalagi munculnya istilah kaum rebahan yang aktivitasnya hanya tiduran dan hanya buka tutup media sosial, atau pura-pura sibuk padahal tidak sedang melakukan *chating*.

Kegiatan seperti ini akan membuat lemak menjadi tidak terbakar dan akan tertimbun dalam tubuh sehingga akan menaikan berat badan.

Jadi, jangan menyalahkan hujan ketika berat badan naik. Soal nafsu makan ini lebih banyak pada pola hidup dan pola makan yang salah. Pola hidup dan pola makan yang tidak terkendali akan membuat pola konsumsi asal-asalan tanpa memperhatikan jumlah kalori yang dihasilkan dari makanan tersebut. Sebagai contoh sederhana, jika mengkonsumsi mie instan rebus kuah susu ditambah telur, maka akan dihasilkan 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)