**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, Berat Badan Naik, Hubungan tetap menjadi teman..*

Mie instan dengan aroma yang menggoda melalui indra penciuman bersama dengan bakwan yang masih hangat dari penggorengan saat hujan.

Januari terjadi hujan setiap hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan sering kali disalahkan karena mengundang kenangan di masa lalu. Mengenai makan, hujan membuat terjadi persaaan lapar yang berlebihan.

**Mengapa Merasa Lapar saat terjadi Hujan**  
Siapa yang merasa bahwa hujan datang bersamaan dengan napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang peristiswa masa lalu, kegiatan yang paling menyenangkan saat hujan adalah makan. Banyak orang menyebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi dalam sekali duduk. Tidak cukup itu, ditambah lagi gorengan satu-dua buah hingga lima.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi salah satu membuat mengapa kita menyukai makan saat hujan..

Terutama makanan yang disajikan secara dadakan membuat terjadiknya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Faktor-Faktor**  
Selama hujan, tentu kita akan lebih suka berada di dalam ruangan, sehingga membuat jarak antara kita dan makanan semakin lebih dekat.

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

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena saat terjadi hujan di waktu hujan membuat berpikir berkali-kali untuk berbelanja.

Tidak ada salahnya makan saat terjadi hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan dan tidak memikirkan kalori dari makanan yang telah di makan.

Cobalah mulai memperhatikan label informasi gizi ketika memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya tidak kelebihan yang membuat rasanya terasa manis.

Di musim hujan, perasaan malas bergerak yang membuat berat badan menjadi naik. Apalagi munculnya kebiasaan istirahat, membuka sosial media, main games dan lain-lain

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

Maka dari itu, jangan salahkan hujannya. Mengenai nafsu makan harus dapat mengendalikan diri sehingga berat badan dapat terkendali dengan baik.

Mie rebus kuah susu ditambahkan telur akan menghasilkan 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)