**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 dengan dia tetap pertemanan saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai dan menggoda indera penciuman, atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan? Januari adalah bulan penghujan, begitu orang sering mengartikannya. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur ke bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, tetapi hujan juga memengaruhi perilaku kita yang lain. Misalnya dalam kebiasaan makan kita. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Mengapa bisa sepert itu ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersamaan dengan nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat? Sebungkus keripik dalam kemasan dapat dikonsumsi 4 porsi sekaligus. Itupun belum cukup, ditambah lagi dengan gorengannya, awalnya satu-dua potong, eh kok tiba-tiba sudah jadi lima? Terutama jika gorengannya adalah tahu bulat goreng yang masih hangat. Walaupun keripik dan gorengan sering dianggap camilan saja, jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.  Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat panas akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Padahal dalam kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan, lho.

**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.

Makanan yang tersedia sangat beragam. Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, sampai dengan bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua tersedia di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan, karena keluar di waktu hujan akan merepotkan kita.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang salah adalah pemilihan makanannya. Kita mengutamakan rasa daripada kalori. Yang penting rasa makanannya enak, kalori yang diasup tidak menjadi masalah?

Mari kita mencoba memperhatikan asupan kalori kita, dimulai dengan memperhatikan label informasi gizi pada makanan kemasan. Selain itu, jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya agar jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, bukan begitu?

Di musim hujan, malas bergerak dapat menyebabkan naiknya berat badan kita. Terutama bagi mereka yang lebih senang tiduran sambil mengakses media sosial atau berpura-pura sibuk padahal tidak melakukan apapun. Hal inilah yang membuat lemak di dalam tubuh yang seharusnya terbakar ketika kita bergerak menjadi menumpuk di setiap bagian tubuh kita.

Jadi, kita tidak perlu menyalahkan hujan. Nafsu makan yang besar bukan sebuah kesalahan. Tetapi ketidakmampuan mengendalikan diri adalah sumber masalahnya. Kalau tiba-tibajrum di timbangan berat badan mengarah semakin ke kanan di saat hujan, coba diingat apa yang kita makan pada saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur? Jumlah asupan makanan kita menjadi lebih dari 500 kalori. Wajarlah jika berat badan kita semakin bertambah.

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)