**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 berteman saja.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih, yang aromanya menggoda indera penciuman itu? Atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan?

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

Hujan, yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, tetapi juga perilaku kita yang lain. Soal makan, hujan membuat kita sering lapar. Mengapa hal tersebut dapat terjadi?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik disaat hujan turun adalah makan. Sering disebut dengan camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris lebih besar daripada makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan dapat dikonsumsi empat porsi dalam sekali duduk. Jika belum cukup, tambah dengan gorengan. Mulanya hanya satu atau dua buah gorengan, lalu terus bertambah menjadi lima.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, seperti sikapnya padamu, memang dapat menjadi salah satu pencetus mengapa kita suka makan. Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat kalori akibat peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini Penyebabnya**

Saat hujan datang, kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ini soal akses makanan yang jadi tidak lagi berjarak.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Hal ini untuk mengurangi aktivitasi di luar rumah ketika hujan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan, yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan. Rasa yang utama, sedangan kandungan kalori tidak dipermasalahkan.

Kita bisa mulai dengan memperhatikan label informasi gizi keika memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum minuman hangat, tambahkan gula sesuai takaran.

Saat musim hujan, rasa malas bergerak juga dapat menjadi penyebab berat badan yang tidak terkontrol. Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar jadi terdepositkan di jaringan tubuh.

Hujan bukan menjadi penyebab naiknya berat badan saat hujan, tetapi nafsu makan yang tidak mampu kita control. Apabila tiba-tiba berat badan naik saat hujan. Coba diingat kembali apa yang kita makan saat hujan.

Sebagai contoh, mie rebus kuah susu ditambah telur memiliki kandungan 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)