**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

Hujan Turun, Berat Badan Naik

[](https://assets-a2.kompasiana.com/items/album/2020/01/05/photo-1561497268-131821f92985-5e11e63d097f362701721a02.jpeg?t=o&v=760)

Ilustrasi | unsplash.com

Apa yang lebih romantis di kala hujan? Sepiring mie instan yang aromanya menggoda indera penciuman atau sepiring penuh bakwan yang baru diangkat dari penggorengan?

Januari itu hujan sehari-hari, begitu 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. Hujan sehari-hari terasa,terutama sejak awal tahun baru.

Hujan identik dengan romantisme yang mengundang kenangan. Tapi ternyata, hujan tak hanya pandai membuat perasaan hati menjadi ambyar, hujan pun mempengaruhi perilaku yang lain, terutama tentang makan. Dingin hujan membuat perut menjadi mudah lapar.

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Nafsu makan jadi meningkat di kala musim hujan datang. Camilan menjadi favorit dimakan disaat menikmati hujan. Meski jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan pokok, tapi sering diabaikan orang. Tidak cukup menikmati sebungkus keripik, di saat hujan kita bahkan bisa menghabiskan 4 bungkus sekaligus sekali makan. Demikian pula camilan lainnya, seperti gorengan misalnya, bisa nambah sampai empat lima biji sekali makan.

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

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, kita cenderung akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan itulah yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja.

Rupanya ini hanya soal akses menuju makanan saja. Biasanya orang akan menimbun bahan makanan sebagai persedian di musim hujan. Tentu ini disebabkan karena rasa malas berbasah-basah keluar rumah akibat hujan. Solusinya semua harus ada di almari penyimpanan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya menjadi salah adalah pemilihan makanan kita yang berlebihan dan tidak diperhitungkan. Biasanya hanya mempertimbangkan rasa saja, kandungan kalori diperhitungkan belakangan

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat. Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

Solusinya, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan.

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

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)