**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Mengapa Saat 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

Saat hujan turun, berat badan naik. Hubungan dengan *si dia* tetap pertemana saja. *Huf!*

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

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

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, tetapi perilaku kita yang lain juga berubah termasuk selera makan. Ya, hujan membuat kita menjadi sering lapar. Kok bisa, ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar ketika Hujan?**  
Siapa yang sering merasakan ketika hujan datang nafsu makan pun tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang si dia, kegiatan yang paling asyik pada saat hujan turun adalah makan. Meskipun mengonsumsi camilan, jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam aturan yang tertera di kemasan mestinya dikonsumsi oleh empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi makanan gorengan, satu-dua buah, tidak terasa menjadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Aktivitas makan membuat tubuh mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lo. Dingin yang tiada terkira ternyata tidak sedingin kenyataan.

**Faktor Berikut Inilah Penyebabnya**  
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. Ehem.

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

Semua harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan di waktu hujan. Keluar rumah di musim hujan tentu akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang tidak tahu diri. Apakah yang penting enak, kalori belakangan?

Cobalah, mulai dahulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Kamu sudah terlalu manis, kata dia begitu,kan?

Pada saat musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang hobinya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang *ngechat*.

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

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 ke kanan di saat hujan. Coba ingat-ingat, apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya, bisalah lebih dari 500 kalori. Ha, …

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)