**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. Huft.*

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

Januari sering diartikan orang sebagai“hujan sehari-hari” . Benar saja. Hujan benar-benar datang seperti perkiraan, meskipun awal musim hujan di Indonesia tahun ini mundur di antara November-Desember 2019,. Curah hujan sudah sangat terasa sejak awal tahun baru.

Hujan seringkali disalahkan karena mengundang kenangan yang tidak hanya membuat hati ambyar, tetapi juga perilaku kita yang lain seperti soal makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa. ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasakan bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba meningkat?

, Kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun selain mengenang dia adalah makan. Meskipun , sering disebut hanya camilantetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan dapat dikonsumsi habis empatporsi sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat,. tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tidak lagi berjarak. Ehem.

Segala jenis masakan mlai dari mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis,harus ada di dalam almari penyimpanan. Itu semua sebagai bahan persediaan karena kalau mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali..

Tidak ada salahnya makan saat hujan, tetapi. yang membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori urusan belakang?

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan berlebihan. Kata dia, kamu sudah terlalu manis. *.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga dapat menjadi= biang kenaika berat badan.. Munculnya kaum rebahan yang kerjaannya hanya tiduran dan buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang men-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak, yang seharusnya dibakar, memilih ikutan ‘mager’ saja menjadi, simpanan ditubuhmudi mana-mana.

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

Mie rebus kuah ditambah telur ya bisalah lebih dari 500 kalori. HAHA.

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)