**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 sama dia tetep temenan aja. Huft.

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan, kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman itu 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 bulan November sampai Desember 2019. Hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain, soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya.

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat.

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis 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.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan,, tubuh akan merasakan "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal, kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya kok.

**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. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di almari penyimpanan.sebagai bahan persediaan. Karena kalau mau keluar di waktu hujan, membuat kita berpikir berkali-kali dan akan sangat merepotkan.

Tidak ada salahnya makan disaat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah memilih makanan yang kita tidak tahu. Yang penting enak, kalori belakangan.

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

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan naik. Apalagi munculnya kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatan seperti ini lah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi, simpanan ditubuhmu ada dimana-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 kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat, apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah dan susu 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)