**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 tetap berteman saja.*

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

Januari, hujan sehari-hari, orang sering mengartikannya seperti itu. Walaupun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hal itu sangat terasa bagi kita apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering dikambinghitamkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya bisa membuat perasaan hatimu yang hancur, bahkan perilaku kita yang lain. Dalam hal makanan, kenapa hujan sering membuat kita lapar?

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

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asik dilakukan saat hujan turun adalah makan. Walaupun hanya camilan, tapi jumlah kalori yang masuk hampir melebihi makanan pokok.

Satu bungkus keripik yang ada dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi dalam satu kali makan. Bahkan, tambah dengan gorengan, satu atau dua porsi sampai lima secara tak sadar.

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

Terutama makanan seperti tahu bulat yang belum lama digoreng atau masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat ‘panas’ akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya dingin yang terjadi akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang kita pikir ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**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 lebih dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

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 lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Hal itu akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Kesalahan yang sering dilakukan adalah pemilihan makanan kita berlebihan. Hanya mementingkan rasa, tapi mengabaikan jumlah kalori.

Hal yang harus diperhatikan tentang kalori dapat dimulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, maka takar gulanya secukupnya. Kamu sudah terlalu manis, kata dia begitu katanya*.*

Musim hujan, rasa malas juga bisa menjadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi muncul kaum rebahan yang kerjanya tiduran dan hanya mengakses media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengajak mengobrol.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar menjadi lemak yang menumpuk. Jadi simpanan ditubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Nafsu makan ini lebih banyak salahnya pada diri kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jika berat badan ikut bertambah saat musim hujan, cobalah introspeksi diri apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus, kuah susu, dan telur bisa menambah 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)