**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, dan 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, walau di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita. Sejak awal tahun baur, sudah sangat terasa.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang hancur, pun perilaku kita yang lain. Mengenaik makan, hujan membuta kita menjadi sering lapar. Mengapa demikian

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

Selain mengenang Dia, kegiatan yang paling menyenangkan di saat hujan turun adalah makan. Walaupun sering disebut sebagai cemilian, namun jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali makan. Kemudian, apabila belum merasa cukup, ditambah lagi gorengannya, satu-dua bua, mengapa tibaa-tiba jadi lima?

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

Makananan seperti seperti tahu bulat yang digoreng mendadak, sehingga masih hangat. Deengan makan, tubuh akan mendapat ‘*panas*’ akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan tersebut. Dingin yang kita menyangkan nyata tidak sedingin kenyataannya.

**Hal yang Menjadi Penyebab**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak.

Dimulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, dan bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di dalam lemari penyimpanan. Bahan persediaan tersebut membuat kita berpikir berkali-kali bila mau keluar di waktu hujan. Hal ini karene akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan, yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tepat, hanya memikirkan enak dan bukan kalori

Cobalah, untuk memulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika Anda memakan makanan kemasan. Apabila ingin minum yang hangat-hangat, takarlah gulanya jangan berlebih. Sebab Anda sudah terlalu manis, begitu kata dia.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan yang nai. Apalagi munculnya orang-orang yang kerjaannya tiduran dan hanya membaca media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang menghubungi.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi tidak hilang, sehingga disimp dalam tubu diberbagai tempat

Jadi, jangan salahkan hujannya. Nafsu makan ini lebih banyak salahnya. Anda tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut naik makin di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang Anda makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur, dapat lebih dari 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)