**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Camilan Sebabkan Berat Badan Naik Di Kala Hujan Turun

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)

Mengkonsumsi minuman di saat hujan (Sumber: unsplash.com).

Di bulan Januari, hujan turun setiap hari. Benar saja. Meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November dan Desember 2019, hujan benar-benar datang sesuai perkiraan dan sudah sangat terasa sejak awal tahun.

Hujan yang sering mengundang kenangan ternyata tak hanya membuat perasaan hatimu ambyar, tapi juga perilaku kita yang lain, yaitu persoalan makan. Ya, hujan membuat kita menjadi sering merasa lapar. Kok bisa?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Pada Saat Hujan?**  
Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersama dengan nafsu makan yang meningkat tiba-tiba? Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik pada saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tetapi jumlah kalorinya hampir melebihi porsi makanan berat.Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi sebanyak empat porsi. Namun , itu pun belum cukup. Biasanya ditambah dengan satu atau dua buah gorengan yang sering bertambah menjadi lima buah.

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin memang bisa menjadi salah satu penyebab mengapa kita menjadi sering makan.Hal ini karena dengan makan tubuh akan mendapatkan "panas" yang mengakibatkan terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Apalagi dengan memakan makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias masih hangat.

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

**Hal Ini Bisa Jadi Penyebabnya**  
Pada saat hujan, kita lebih suka berada di dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan menjadi semakin dekat. Ya, ini adalah persoalan akses makanan yang menjadi tak lagi berjarak. *Ehem*!Mulai dari berbagai jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit, hingga bubuk-bubuk minuman manis. Semua harus tersedia di dalam lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Keluar pada waktu hujan membuat kita berpikir ulang dan akan sangat merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuat itu salah adalah pemilihan makanan kita yang sembarangan. Yang penting enak, tanpa memikirkan jumlah kalorinya.Kamu bisa memulai dengan memperhatikan label informasi gizi saat kamu akan mengkonsumsi makanan kemasan. Jika kamu ingin minuman hangat, takarlah gulanya agar tidak berlebihan.

Pada musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi penyebab kenaikan berat badan. Apalagi saat ini muncul kaum rebahan lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial tanpa aktif bergerak.Kegiatan inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar menjadi tersimpan di dalam tubuh.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Persoalan nafsu makan pada saat hujan ini lebih banyak salahnya di kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Coba ingat kembali, apa saja yang kamu makan pada saat hujan?

Mie rebus, kuah susu, dan ditambah dengan 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)