**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 aromanyamenggoda indra penciuman 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--Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang gundah, juga perilaku kita yang lain. , Hujan juga membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang meningkat?

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

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi sekali duduk. ditambah lagi gorengan, satu-dua biji eh kok jadi lima!

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin,-~~seperti sikapnya padamu~~ memang membuat kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan . Apalagi dengan makan, membuat tubuh menjadi "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin, karenaterjadi hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan . Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat . Ya, ini soal akses makanan yang 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 di waktu hujan. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita . 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 kelebihan. Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan yang naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemakyang seharusnya dibakar jadi disimpa diitubuhmu,.

Jadi, jangan salahkan hujan Karena itunafsu makan ini salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut mengembang makin kekanan di saat hujan. Coba ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur, itu 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)