**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.*

Manakah yang lebih romantis tersaji dikala hujan: sepiring mie instan putih bertabur sayuran dan telur yang aromanya menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur dari perkiraan, dia benar-benar datang di sekitar Bulan November-Desember 2019. Hujan sudah sangat terasa sejak awal tahun baru 2020.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan kelam ternyata tidak hanya pandai membuat hati kita menjadi ambyar tetapi juga mempengaruhi perilaku kita yang lain. Ini soal makan. Ya, hujan membuat kita sering merasa lapar. Bagaimana bisa?

**Mengapa Kita sering Merasa Lapar ketika Hujan?**  
Adakah yang merasakan bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Seringkali makanan yang kita santap hanya disebut sebagai camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan yang dapat dikonsumsi untuk 4 porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana menjadi dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang dapat menjadi salah satu pencetus mengapa kita suka makan.

Utamanya makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias gorengan yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Pada kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan sebenarnya tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Dingin yang kita rasakan, ternyata tidak sedingin kenyataannya,

**Ternyata ini yang Menjadi Penyebabnya….**  
Selama hujan turun, kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Inilah yang menjadikan makanan tidak berjarak dengan kita. Di dalam ruangan tersedia segala jenis makanan dan masakan siap saji apakah itu mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, bahkan bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua makanan ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena hujan akan membuat kita berpikir berkali-kali untuk keluar rumah.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang seringkali salah adalah pemilihan jenis makanan yang kita konsumsi. Pertimbangan yang sering kita pakai adalah yang penting enak, kalori belakangan.

Kita dapat memulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kita memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan berlebihan.

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

Kegiatan-kegiatan seperti itu yang membuat lemak yang seharusnya dibakar menjadi ikutan mager saja sehingga menjadi simpanan di seluruh bagian tubuh.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Ini hanya masalah nafsu makan yang menjadi letak kesalahannya. Kita yang tidak bisa mengendalikan diri. Ketika tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan, cobalah diingat apa yang kita makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah 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)