**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, dia tetep temen. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman? Atau mungkin aroma bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang. Benar saja. Meskipun tahun ini musim hujan di Indonesia mundur pada bulan November-Desember 2019, hujan tetap datang sesuai perkiraan.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat ambyar hati kita, tetapi juga perilaku kita yang lain seperti makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang sering merasa napsu makan tiba-tiba meningkat ketika hujan datang?

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

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

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan hangat seperti tahu bulat yang digoreng dadakan. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" karena peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka tetap tinggal di dalam ruangan. Hal ini membuat jarak kita dengan makanan jadi semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi semakin mudah. Ehem.

Semua jenis makanan, mulai dari mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis harus ada di almari penyimpanan untuk persediaan. Persediaan makanan itu disiapkan karena kita tidak ingin repot keluar rumah untuk membeli camilan saat hujan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang salah adalah pemilihan jenis makanan kita. Seringkali kita hanya mementingkan rasa bukan kalori.

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi pada makanan kemasan. Selain itu, saat kamu ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan karena kamu sudah terlalu manis. Kata dia *gitu khan?*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang semakin banyak. Kaum ini kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat.*  Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja.Ini juga yang membuat simpanan lemak ditubuhmu makin banyak.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah 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)