**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, tetapi berat badan naik. Hubungan dengannya tetap bertemen saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan turun tiap hari.. Meski di tahun ini, awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang sesuai perkiraan. Apalagi, hujan sudah sangat terasa, sejak awal tahun baru.

Hujan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hati menjadi ambyar, tetapi juga berpengaruh terhadap perilaku kita yang lain. Misalnya saja soal makan. Ya, ternyata hujan dapat membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa ketika hujan turun, nafsu makan tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang tentang Si Dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Meski cuma camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi dalam sekali duduk. Lebih dari itu, gorengannya pun bisa sampai lima butir.

Hujan, yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu alasan mengapa kita jadi suka makan. Hal ini karena ada anggapan bahwa dengan makan makanan hangat, tubuh akan mendapat "panas". Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, *lho*. Dingin yang kita pikirkan tersebut, ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ketika di dalam ruangan, akses makanan jadi tak lagi berjarak..

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Memang ridak ada salahnya makan saat hujan turun. Namun, yang menjadi salah adalah ketika pemilihan makanan yang tidak tahu diri. Dengan kata lain, “Yang penting enak, kalori belakangan”.

Tipsnya, coba *deh*, mulai sekarang perhatikan dulu label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Selain itu, jika ingin minum yang hangat-hangat, lihat takaran gulanya jangan berlebihan. Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan naik. Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar, jadi simpanan lemak di tubuh.

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

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)