**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun Buat 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 yang aromanya menggoda atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan? Januari, sering diartikan hujan sehari-hari. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hujan sudah terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan yang membuat perasaan ambyar, ternyata berhubungan dengan perilaku kita soal makan. Bagaimana hujan yang bisa membuat kita jadi sering lapar?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh seperti mendapat panas akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan.

**Ternyata Ini Penyebabnya**

Sebenarnya, selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak. 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 karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Hal itu akan merepotkan. Jadi, tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang tidak terkendali. Yang penting enak, soal kalori belakangan. Coba mulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu makan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang naiknya berat badan. Apalagi ditambah dengan kebiasaan 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 simpanan di tubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan yang salah lebih banyak berhubungan dengan pengendalian diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan,

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)