**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

Hujan Turun, Berat Badan Naik

5 Januari 2020   20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020   05:43  WIB

[](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. Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih, aromanya yang menggoda indera 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, musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November - Desember 2019. Hujan datang seperti perkiraan, sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun 2020. Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan dan pandai membuat perasaan ambyar dan lapar. Soal makan, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba meningkat? Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujanadalah makan. Meskipun hanya sebatas cemilan tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi bisa habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima? Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan. Apalagi dengan makan, tubuh akan 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 yang Bisa Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, beragam biscuit, atau minuman manis berkemasan. Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir dua kali dan akan merepotkan. Tidak ada salahnya makan saat hujan yang salah adalah pemilihan makanan yang tidak tepat. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan kandungan gizi ketika memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan*.* Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan naik. Apalagi munculnya kaum rebahan yang kegiatannya tiduran dan buka tutup media sosial. Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak tertimbun dalam tubuh. Jadi, jangan salahkan hujan jika berat badan bertambah banyak. Nafsu makan yang tinggi menjadi faktor utama, maka dari itu harus 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.

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)