**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman itu, atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari hujan sehari-hari, begitu orang - orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di awal tahun ini musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, namun juga perilaku kita yang lain. Hujan membuat kita menjadi sering lapar. Kenapa bisa begitu?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan ?**  
Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

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

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Ditambah dengan gorengannya yang satu-dua biji ternyata menjadi banyak.

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

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan dan masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapatkan efek panas akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Ternyata Ini Bisa Jadi Penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

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

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena ketika akan keluar di waktu hujan kita akan berpikir berkali-kali dan itu sangat merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuat salah adalah pemilihan makanan yang tidak tahu diri tanpa memedulikan kalori.

Kita bisa mencoba mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika akan memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang hobi tiduran sambil buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang *nge-chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakarpun ikut mager . Jadi simpanan ditubuhmu ada di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan karena nafsu makan ini adalah salah diri sendiri. 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. Bisa 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)