**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Saat 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

Saat Hujan turun, berat badan naik, dan hubungan sama dia tetap berteman saja.

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

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara Bulan November sampai Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya membuat perasaan hatimu yang hancur, tetapi perilaku yang lain. Saat hujan tiba sering membuat kita menjadi lapar. Mengapa demikian?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang suka merasa bahwa saat hujan datang bersama nafsu makan yang ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling menarik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu sampai lima buah.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, memang bisa jadi salah satu alasan mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat rasa hangat akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Ternyata Ini yang Jadi Sebabnya...**

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 jadi 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. Bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali, akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri, yang penting enak, kalori belakang? Coba, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang menulis.  Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut ke arah ke kanan di saat hujan. Coba ingat apa yang kamu makan saat hujan? Mie rebus kuah susu ditambah telur 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)