**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, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Mana yang lebih romantic? Sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Kemudian mengenai Januari yang sering diartikan hujan sehari-hari. Hal itu benar, meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019. Hujan benar-benar datang seperti perkiraan dan sudah sangat terasa sejak awal tahun baru

Hujan seringkali disalahkan karena mengundang kenangan. Bahkan tak hanya bisa membuat perasaan hati menjadi berubah, tetapi juga perilaku kita. Misalnya adalah makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Bagaimana bisa?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji dan tidak sadar menjadi lima?

Hujan membuat suasana jadi lebih dingin, menjadi salah satu penyebab mengapa kita menjadi suka makan. Terutama makanan seperti tahu bulat yang masih hangat. Kegiatan makan menjadikan tubuh mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Karenanya nafsu makan menjaadi meningkat.

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 Bisa 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. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan? Namun sebaiknya kita mulai memperhatikan label informasi gizi ketika memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan berlebihan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab naiknya berat badan. Apalagi bia terlalu banyak aktifitas tiduran..  Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi tidak diolah tubuh.

Jadi, penyebabnya bukan hujan. Akan tetapi berasal dari nafsu makan yang lebih banyak. Sehinngga mengontrol pola makan dan jumlah kalori yang masuk adalah hal yang penting.

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)