**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Naik

Dipublikasikan: 5 Januari 2020 pukul 20:48

Diperbarui: 6 Januari 2020 pukul 05:43

[](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 menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan? Januari sering dikatakan sebagai hujan sehari-hari. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur diantara Bulan November - Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Dampaknya sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru. Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat ambyar hatimu. Namun juga mempengaruhi perilaku kita yang lain, terutama soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat? Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, memang bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kita jadi lebih suka makan.Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. 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 makananmu, lho. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**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. Hal ini berkaitan dengan 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 keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali dan akan merepotkan

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

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

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini,kamu lebih banyak salahnya. 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. 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)