**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, hubunganku dengannya tetep hanya sebatas teman.*

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 kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain. 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 nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dirinya, makan adalah kegiatan yang paling menyenangkan ketika hujan turun. Makan ketika hujan sering disebut hanya *camilan*, tapi jumlah kalorinya hampir melampaui makan berat.

Sekali duduk, Anda dapat menghabiskan empat bungkus keripik dalam kemasan. Kadang Anda merasa belum cukup, kemudian menambah dengan makan gorengan. Pertama hanya satu atau dua potong, tiba-tiba Anda sudah menghabiskan lima potong!

Hujan membuat suhu menjadi lebih dingin. Keadaan ini dapat menjadi salah satu pemicu mengapa kita suka makan.

Makanan yang kita sukai biasanya adalah makanan yang masih hangat, misalnya tahu bulat yang digoreng mendadak. Dengan makan seperti itu, tubuh akan mendapat ‘panas’ karena peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Mungkin ini penyebabnya**  
Selama hujan datang, kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. Berada dalam ruangan tertutup membuat jarak kita dengan makanan lebih dekat. Ini membuat akses kita pada makanan tak lagi berjarak, mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam stoples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua disimpan dalam almari penyimpanan sebagai bahan persediaan agar karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang salah adalah pemilihan makanan kita yang penting enak, sementara kalori belakangan.

Kita mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika memakan makanan kemasan, atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, katanya*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi ada kaum-kaum rebahan yang hanya tidur dan hanya buka tutup media sosial, atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang *chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuh Anda, di mana-mana.

Jadi, Anda jangan menyalahkan hujan. Soal nafsu makan, Anda yang menentukan. Anda yang tidak bisa mengendalikan diri, jika tiba-tiba berat badan ikut naik di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang Anda makan ketika hujan? Mie rebus kuah susu ditambah telur? Itu sudah 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" \l "section1)*