**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, mengapa hal tersebut saling berhubungan? Hal apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih dengan aromanya yang menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan? Januari, setiap hari turun hujan, begitu kata orang sering mengartikannya. Meskipun di tahun ini, awal musim hujan di Indonesia mundur diantara Bulan November-Desember 2019, hujan datang sesuai perkiraan. Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang gundah, pun perilaku kita yang lain. Terkait soal makan, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Mengapa demikian?

Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan? Ketika hujan datang, nafsu makan tiba-tiba ikut meningkat, apakah ada yang merasakannya? Kegiatan yang menyenangkan pada sat turun hujan adalah makan. Makanan htersebut sering disebut camilan, tetapi jumlah kalorinya melebihi makan berat. Sebungkus keripik kemasan bisa dikonsumsi empat porsi dalam sekali duduk. Terlebih ditambahkan dengan gorengan. Hujan membuat suasana jadi lebih dingin menjadi salah satu penyebab mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan yang seperti tahu bulat yang masih hangat. Pada saat kita makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Kenyataannya, suhu dingin yang terjadi akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Suhu dingin yang terjadi tidak seperti kenyataannya, mengapa demikian? Hal tersebut terjadi karena selama hujan datang, kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan ketika hujan turun.

Tidak ada salahnya kita makan saat hujan. hal yang membuat salah adalah pemilihan makanan dengan tidak memperhatikan faktor kesehatan. Sehingga mulai dari sekarang, kita perhatikan label informasi gizi pada saat memakan makanan kemasan. Jika ingin minum minuman hangat, maka takar gula secukupnya.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga dapat menjadi faktor naiknya berat badan. Terlebih banyak orang hanya tidur dan membuka media sosial tanpa melakukan aktivitas lainnya. Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar menjadi tertimbun. Jadi, jangan menyalahkan huja apabila nafsu manakn meningkat dan tidak dapat mengendalikan diri terhadap makanan. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri.

Salam,  
Listhia H. Rahman

Sumber: <https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1>