**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.*

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 atau hujan sehari-hari begitulah orang sering mengartikannya. Meskipun di tahun 2019 ini awal musim hujan di Indonesia mengalami kemunduran di bulan November hingga Desember, hujan yang datang di bulan Januari datang seperti sebuah perkiraan dansudah sangat terasa sejak awal tahun baru ini.

Hujan seringkali disalahkan karena menghadirkan banyak kenangan yang ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadi ambyar, begitu juga perilaku kita yang lain. Misalnya soal makan. Hujan yang datang dapat membuat kita jadi sering merasa lapar. Lalu mengapa bisa?

**Mengapa Kita Sering Merasa Lapar Ketika Hujan Datang**Siapkah yang suka merasakan jika hujan datang selera makan kita tiba-tiba ikut meningkat?

Kegiatan yang paling asyik dsaat hujan turun adalah makan selain juga mengenang dia, sang kekasih. Walau hanya disebut camilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan makanan pokok.

Misalnya sebungkus keripik dapat dikonsumsi hingga empatporsi . Ditambah lagi dengan gorenganyang bisa menghabiskan, hingga lima buah.Hujan yang datang dapat membuat suasana jadi lebih dingin, dan itulah penyebab mengapa kita jadi suka makan.

Seperti makan tahu bulat yang digoreng dan disajikan dengan hangat. Memakan tahu bulat tersebut menyebabkan tubuh menjadi "panas" dan berakibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padakenyataannya dingin yang terjadi akibat hujan tidak selalu membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Lalu apa sebabnya dingin bisa menjadi perut merasa lapar?

**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. Ehem.

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. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan?

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. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

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 nge-chat.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

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

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)