**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun Berdampak PadaKenaikan Berat Badan

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?

Nuansa Bulan Januari identik dengan hujan sehari-hari. Tahun 2019 Musim penghujan terjadi pada Bulan November- Desember. 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 menjadi permasalahan yang beragam yang hinggap dalam benak setiap orang. Ada yang menyalahkan ,namun ada juga yang menjadikannya sebagia harapan. Harapan yang tertampil akan keberadaan hujan berinterelasi dengan kenangan yang beragam dalam hati setiao insan. Hujan identik dengan perilaku manusia yang sarat akan kebutuhan 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?

Kebiasaan makan diwaktu hujan atau “nyamil” berdampak terhadap peningkatan kalori, hal ini dikarenakan jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi porsi makan berat.Konsumsi 4 bungkus keripik porsi habis sekali duduk masih ditambah makanan camilan lain menambah berat kalori yang dimakan.

Suasana hujan yang sarat dengan rasa dingin menggugah selera makan, terutama makanan tinggi lemak seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Konsumsi makanan tinggi kalori berdampak pada peningkatan metabolisme dalam tubuh.  Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Ketika hujan datang, membuat kita berlindung dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Dalam ruangan terdapat almari penyimpanan yang memuat semua bahan persediaan ,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.

Sebenarnya hujan tidak bisa menjadi kambing hitam yang berdampak pada peningkatan kalori. Kesalahan terjadi karena pola pikir yang sesat dalam pemilihan makanan sehingga berdampak pada kenaikan berat badan.Mencermati Perihal tersebut, Tips yang dapat dilakukan melalui mencermati informasi gizi yang tertuang dalam label makanan kemasan yang sehat dan hiegenis yang disesuaikan dengan kebutuhan kalori bagi tubuh. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kenaikan berat badan pada musim hujan adalah rasa malas bergerak yang disebut dengan istilah “kaum-kaum rebahan”. Identik dengan perilaku malas gerak atau tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat.

Pola 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)