**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, 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

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 dengan nafsu makan yang ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng mendadak alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya

**Ternyata Ini Penyebabnya**  
Selama hujan kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat Hal ini terkait akses makanan yang tidak lagi berjarak.

Mulai dari mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan yang akan dikeluarka saat hujan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang salah adalah pemilihan makanan. Yang penting enak, kalori belakangan.

Mulailah memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasanAtau Jika ingin minuman hangat, gulanya ditakar, jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi penyebab kenaikan berat badan . Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang pekerjaannya hanya tidur ,dan buka tutup media sosial atau berpura-pura sibuk, padahal tidak ada yang menghubungi.

Hal inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar, jadi ditimbun . Jadi simpanan lemak di tubuhmu berada di berbagai jaringanJadi, jangan salahkan hujann. Soal nafsu makan, kesalahan lebih banyak di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan saat hujan. Coba ingat, apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Bisalah melebihi 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)