**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Meningkat

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 meningkat, hubungan sama dia tetap temanan aja.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya sangat menggoda indera penciuman ini atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Bulan Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang yang 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 sejak awal tahun baru ini.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar juga 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 dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi lansung habis hanya dalam sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua buah tiba-tiba jadi lima?

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

Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan kita makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata Ini Penyebabnya**  
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 seperti mie instan, biskuit-biskuit yang ada di dalam toples cantik atau minuman-minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali karena sangat merepotkan.

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

Mulailah dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya terlebih dahulu jangan sampai berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi menjadi penyebab berat badan meningkat. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya hanya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengajak berutukar pesan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi tidak terbakar saja. Jadi simpanan di tubuhmu, 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 bergerak ke kanan saat menimbang. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah 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#section1)