**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinisecara digital!

HujanTurun, 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

Januari yaitu hujansehari-hari, begitulah orang-orang menyebutnya. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara November hingga Desember 2019, hujan datang sesuai perkiraan.

Hujan sering disalahkan, tak hanya pandai membuat hatimu jadi galau, tetapi juga mengubah perilaku kita yang lain. Misalnya, hujan bisa membuat kita sering lapar.

**Alasan Mudah Lapar Ketika Hujan**  
Apakah kalian pernah merasa bahwa hujan terkadang datang bersama napsu makan yang tiba-tiba meningkat?

Makan merupakan kegiatan yang paling asyik ketika hujan turun. Walaupun hanya makan camilan, tapi terkadang secara tidak sadar jumlah kalori yang masuk yaris melebihi makan pada umumnya.

Misalnya, sebungkus keripik yang bisa dikonsumsi empat orang bisa habis sekali duduk. Namun, kita masih merasa belum cukup dan makan makanan yang lainnya.

Penyebab utamanya karena hujan membuat suasana menjadi lebih dingin dari biasanya sehingga membuat kita lebih cepat lapar.

Misal, ketika kita mengonsumsi makanan yang masih hangat.tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

**Ternyata Ini Sebabnya**  
Selama hujan datang, kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. Apa lagi jika akses makanan di ruangan tersebut mudah

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan simpanan ketika hujan. Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, roti kering yang ditata dalam toples cantik, atau minuman kemasan ekonomis.

Supaya tidak keluar mencari makan ketika hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan, yang sering membuat salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Coba, mulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika memakan makanan kemasan.

Di musim hujan, malas bergerak bisa jadi menambah berat badan. Kegiatan inilah yang membuat lemak yang harusnya hilang jadi tersimpan ditubuhmu. Jadi, jangan salahkan hujannya.

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)