**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Pun 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 pun badan naik. Hubungan sama dia, tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggugah selera dan menggoda indera penciuman, atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Ternyata meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan di bulan Januari benar-benar datang seperti perkiraan. Hal ini sudah sangat terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu melankolis. Hujan pun mengubah perilaku kita yang lain, terutama soal makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Bagaimana bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa kalau hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba meningkat?

Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Tidak cukup sampai disitu, biasanya kegiatan camilan akan ditambah lagi dengan gorengan satu atau dua biji yang tanpa disadari malah menjadi lima biji.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Melalui kegiatan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak sepenuhnya membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.

**Ternyata Ini Sebabnya...**  
Saat hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan ini yang kemudian membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini semua soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

Segala jenis masakan mulai dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis, semuanya harus disimpan di almari penyimpanan. Sehingga jika harus dikeluarkan saat cuaca sedang hujan, akan membuat kita berpikir berulang kali untuk mengambilnya karena akan merepotkan.

Sebenanrnya tidak ada salahnya makan di saat hujan. Kesalahan yang sering dibuat adalah dalam pemilihan makanan. Kita sering tidak menyadari kandungannya. Yang penting enak, kalori belakangan.

Penilaian makanan bisa dimulai terlebih dahulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu akan mengkonsumsi makanan kemasan. Jika kamu ingin minuman yang hangat, takaran gulanya harus diperhatikan agar tidak kelebihan.

Saat musim hujan, malas bergerak juga bisa menjadi penyebab naiknya berat badan. Apalagi sejak istilah kaum rebahan muncul yang kegiatannya lebih banyak tiduran; mengakses media sosial atau mengaku sibuk padahal tidak ada hal penting dikerjakan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak di dalam tubuhmu semakin menumpuk.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Nafsu makan yang muncul saat hujan sepenuhnya kesalahan kita yang tidak mampu mengendalikan diri. Nah, mari ingat lagi apa yang kita konsumsi saat cuaca sedang hujan?

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)