**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, namun hubungan sama dia tetap temenansaja..*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman itu? atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala 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 dan 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, begitu 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 sering merasakan, nafsu makan tiba-tiba ikut meningkat saat hujan?

Selain mengenang hal itu, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik bisa dikonsumsi 4 porsi sekali duduk. Belum cukup, ditambah lagi gorengannya dan satu-dua biji bahkan lima biji?

Hujan yang 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. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Ternyata Ini Penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita lebih suka berlindung dalam ruangan saja Karena ruangan membuat jarak kita dengan makanan menjadi semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

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.

Semua harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena mau keluar rumah di waktu hujan. Hal itu membuat kita berpikir berkali-kali karena akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah kita memilih makanan dengan tidak tahu diri karena yang penting enak sementara kalori urusan belakangan.

Coba kita mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kita memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya dan jangan berlebihan.

Di musim hujan, malas bergerak bisa jadi biang naiknya berat badan . Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tidur-tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar malah semakin bertambah, sehingga lemak di ditubuhmu bertambah banyak.

oleh karena itu, persoalan makan ini ada di diri kita, sehingga jangan menyalahkan hujan. Kaerna kitayang tidak bisa mengendalikan diri. jika berat badan tiba-tiba ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan, coba ingat-ingat apa yang kita makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur, ya bisa lah 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)