**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 saya dan dia hanya berteman saja.

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

Januari sering di artikan sebagai hujan sehari-hari. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November hingga Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidah hanya membuat perasaan hatimu yang gundah gulana maupun perilaku kita. Seperti halnya makanan. Hujan yang membuat kita menjadi mudah lapar. Mengapa?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tetiba meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya cemilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, menambah gorengan, satu-dua buah menjadi lima buah?

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin selayaknya sikapnya kepadamu, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita menyukai makan.

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

Kenyataanya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang dipikirkan ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata ini yang bisa jadi sebabnya...**  
Selama hujan datang, kita lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ini merupakan soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena jika keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berulang kali, membuat kerepotan.

Tidak salahnya makan di saat hujan. Sering terjadinya kesalahan adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri yang penting enak, sedangkan kalori dipikirkan belakangan?

Cobalah dipikirkan, dimulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia.*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak membuat biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tidur dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengkontak.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, 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 ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Kalori yang dihasilkan lebih dari 500 kalori, tawanya.

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)