**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 sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apakah yang lebih romantis dari sepiring mie instan ~~kemasan putih~~ yang aromanya ~~aduhai~~ menggoda indera penciuman itu? Ataukah bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari - hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara ~~B~~bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, ~~pun~~ namun juga perilaku kita yang lain seperti soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Bagaimanabisa?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan makanan ringan. Sering disebut Cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Dan ternyata itu belum cukup. Tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

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

Terutama makanan yang 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 benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang kita kira, ternyata tidak sedingin kenyataannya.**Ternyata Ini yang menjadi Penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Kita dapat mengakses makanan dengan mudah.

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

Semua harus ada di almari penyimpanansebagai bahan persediaan karena akan merepotkan jika harus keluar cari makan di waktu hujan.

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

Akan lebih baik jika kita memperhatikan label informasi gizi sebelum membuka kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga menjadi biang berat badan lebih suka naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya 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 memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan lemak di tubuhmu, dimana-mana.

Oleh karena itu, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya didiri kita. Kita ternyata yang tidak bisa mengendalikan diri

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori. HAHA.

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)