**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.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi *instan* yang berkemasan putih, aromanya sungguh menggoda indera penciuman, atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, yang berarti hujan berhari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun 2019 ini awal musim hujan di Indonesia mundur diantara Bulan November-Desember, di tahun ini hujan benar-benar datang seperti perkiraan dansudah sangat terasa sejak awal tahun ini.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, tetapi 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 suka merasa bahwa hujan membuat nafsu makan meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asik disaat hujan adalah makan. yang empatkali,dalam Jika bbisa didengan malah.

Walaupun sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Hujan memang membuat suasana jadi lebih dingin, dan menjadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan gorengan seperti tahu bulat yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Pada kenyataanya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan. Dingin yang kita rasakan, ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Ketika hujan datang, kita lebih suka berada didalam ruangan. Hal ini membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat.

Segala jenis bahan makanan dalam bentuk mi *instan*, biskuit-biskuit dan minuman manis dalam kemasan ekonomis tertata dalam toples cantik.

Semua harus ada didalam lemari penyimpanan,sebagai bahan persediaan, karena untuk keluar di waktu hujan, membuat kita berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan disaat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanannya Hanya sekedar ”yang penting enak”, kalori belakangan.

Coba dimulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan kelebihan.

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

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar malah disimpan didalam tubuh.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahmu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan meningkatdi saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi 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)