**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

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman atau 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 Bulan November-Desember 2019.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang gundah hingga persoalan makan dan berat badan, kok bisa ya?

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

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut sebagai camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu biji, dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin memang dapat menjadi salah satu pemicu kita menjadi suka makan terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Hal ini disebabkan karena 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, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata ini yang menjadi sebabnya...**  
Selama hujan, kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin 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 minuman manis dalam kemasan ekonomis. Makanan-makanan tersebut makin dekat dengan kita karena semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali yang akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan, yang membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri, yaitu makanan yang penting enak tanp menimbang kalori yang dihasilkan. Hal ini dapat dilakukan dengan memperhatikan label informasi gizi ketika akan memakan makanan kemasan. Sama hal-nya dengan minuman hangat yang kita konsumsi, takar gulanya jangan berlebihan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga menjadi penyebab naiknya berat badan. 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 inilah yang membuat lemak-lemak tersimpan lama di dalam tubuh. Sehingga penyebab berat badan semakin naik bukanlan 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)