**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 dengan dia hanya berteman t.*

Apa yang lebih menggiurkan selain dari sepiring mie instan yang aromanya menggoda indera penciuman di kala hujan?

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan. Ternyata tak hanya itu, ia pandai membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa, ya?

**Mengapa Kita Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang merasa kalau hujan datang bersama nafsu makan yang ikut meningkat?

Selain mengingat kenangan, kegiatan yang paling asyik di saat hujan adalah makan. Sering disebut dengan *ngemil*..

Keripik bisa dikonsumsi empat bungkus sekali duduk. Belum cukup, ditambah lagi dengan gorengan, pertama hanya satu, kemudian jadi lima?

Hujan membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi salah satu pencetus kita jadi ingin makan. Seperti tahu bulat yang masih hangat. Ketika makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat peningkatan metabolisme dalam tubuh. Padahal, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Mulai dari mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan, agar tidak perlu keluar rumah kalau lapar di saat hujan.

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

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasanatau jika ingin minuman yang hangat, gulanya jangan berlebihan.*.*

Di musim hujan, malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan meningkat. Apalagi, kaum-kaum rebahan yang kegiatannya hanya tiduran dan membuka media sosial, pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat. Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih menetap menjadi simpanan di tubuh.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Kamu yang tidak bisa mengendalikan nafsu makan. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi instan kuah susu ditambah telur. Ya bisalah 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)