**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 mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan?

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

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun 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 datang bersama nafsu makan yang tetiba meningkat?

Kegiatan yang paling asyik disaat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, ditambah dengan gorengan, satu-dua biji eh kok menjadi lima?

Hujan membuat suasana lebih dingin -, memang bisa menjadi salah satu pencetus kita suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat goreng hangat. 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 makanan. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya

**Ternyata Ini Bisa Jadi Penyebabnya**  
Selama hujan, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di almari penyimpanansebagai bahan persediaan, karena akan keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

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

Mulai dahulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu akan mengonsumsi makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat, takar gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan lebih mudah naik. Apalagi munculnya kaum rebahan yang pekerjaannya tiduran dan hanya membuka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang*nge-chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat 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 ke kanan disaat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus 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)