**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

[](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, Ada apa?*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari menjadi bulan yang frekuensi hujan turun sangat sering menjadi nyata. Pernyata ini menjadi kenyataan. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan Novembe sampai dengan 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 gundah, 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 tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Paling asyik jika makan camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat yang biasa diakukan.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup ditambah lagi gorengannya yang tanpa terasa dari satu menjadi dua bahkan sampai lima lima.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin bisa menjadi pemicu tingginya nafsu makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat dan 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,

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

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

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering salah adalah pemilihan makanan kita yang makan yang hanya mementingkan rasa dibandingkan kesehatan.

Pemilihan makanan sehat dimulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memilih makanan kemasan. Jika ingin minum yang sehat, maka kita harus memperhatikan kandungan gulanya. Hal ini akan berdampak pada Kesehatan kita dikemudian hari.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan naik. Apalagi kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial saja yang hanya melakukan olahraga tangan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar menjadi memilih tidak bergerak alias mager.

Jangan salahkan hujannya. Nafsu makan bisa dikendalikan dengan mengkonsumsi makanan yang sehat. Hujan bisa meningkatkan nafsu makan sehingga bisa menyehatkan

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)