**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

**Jika Hujan Turun, Maka 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

Jika hujan turun, maka berat badan naik, hubungan sebab akibat yang terjadi, ketika hujan turun maka berat badan naik. Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan ketika hujan. Pada bulan Januari, waktunya musim hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, walaupun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November sampai Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa oleh kita apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang rapuh, begitupun perilaku kita yang lainnya. Soal makanan. Betul sekali hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Menagapa bisa begitu? Kita Merasa Lapar Ketika Hujan dating, sehingga itu menjadi suatu keadaan normal yang dialami oleh manusia. Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat. Selain mengenang dia yang baik, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat. Sebungkus keripik yang dalam kemasan besar, bisa dikonsumsi oleh empat orang habis sekali duduk. Namaun hal itu belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu, dua buah dan akhirnya sampai lima buah. Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin seperti sikapnya padamu, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

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

Inilah penyebabnya ketika hujan turun, tubuh kita menjadi lapar. Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Penyebab 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-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. 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? Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. 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 seperti inilah yang membuat lemak-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 kekanan di saat 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)