**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 jadi naik, seperti hubungan sama dia yang hanya temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan dengan kemasan putih yang aromanya sangat menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru matang di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019, hujan turun sesuai perkiraan. Sudah sangat kita rasakan sejak awal tahun baru.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tidak hanya bisa membuat perasaan hatimu yang patah, tetapi karena perilaku kita. Kok bisa hujan selalu membuata kita lapar ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan membuat napsu makan tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut mengemil, tapi dengan mengemil menjadikan jumlah kalori hampir melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 kali makan. Kalau belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

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.

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita perkirakan ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka di dalam rumah. Rumah yang membuat kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tidak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena kalau mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kal yang membuat kita sangat merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering dianggap salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak benar 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 penyebab berat badan naik. 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 pada dirimu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut naik di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah ditambah susu dan 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)