**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? Aromanya aduhai menggoda indera penciuman. Atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan.

Januari ‘hujan sehari-hari’. Begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November dan 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 sering merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba meningkat? Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengan, satu dua biji, eh, kok, jadi lima? Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin --seperti sikapnya padamu, memang bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias 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, lho! Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.

**Ternyata ini bisa menjadi penyembabnya...**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak. *Ehem*. Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang ditata di 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 membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan 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, takar gulanya dan jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia, *gitu khan?*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan menjadi naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjanya 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 memilih untuk ikut *mager*. Jadi, simpanan ditubuhmu di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan ini lebih banyak salah di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan? 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)