**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, dan hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft!*

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

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-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa, apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan 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 dengan napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi empat 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 padam-, memang bisa menjadi salah satu pencetus kita jadi suka makan.

Terutama makanan, 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, lho. Dingin yang kita kira, ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.

***Ternyata Ini Penyebab Kita Merasa Lapar Ketika hujan*.**

Selama hujan, 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, seperti bentuk mie instan, biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan, sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berulang kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal 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 bisa juga bergerak menjadi biang berat badan naik. Apalagi bermunculan kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran, dan hanya buka tutup media social, 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 di tubuhmu di mana-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 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)