**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, tapi hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya begitu menggoda indera penciuman itu, atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, istilah lain dari hujan sehari-hari. Seperti itu istilah orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November s.d. Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hal tersebut sudah sangat terasa, terlebih sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang galau, begitu pun perilaku kita yang lain. Tapi soal makan, ternyata hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa ketika hujan datang bersamaan dengan napsu makan yang tiba-tiba saja ikut meningkat?.

Selain mengenangnya, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Meskipun seringnya makan sat hujan disebut sekedar camilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Jika belum dianggap cukup, akan menambah lagi makanan gorengan, dari satu atau dua buah, malah terkadang sampai lima.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi salah satu penyebab mengapa kita menjadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan, yakni 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 makanan, lho. Sebab dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam sebuah ruangan. 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 ditata 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, sebab tentu hal tersebut akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuat salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Kita lebih mengedepankan yang penting enak, sementara kalori belakangan?.

Kita bisa mulai mencoba memperhatikan label informasi gizi ketika kamu mengkonsumsi makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat, takar gulanya jangan sampai berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *begitu khan.*

Selain itu, di musim hujan rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih cepat naiknya. Apalagi munculnya 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 di tubuhmu ada di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya pada diri 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 dan 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)