**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 bersama dirinya hanya berteman saja.*

Apakah ada yang lebih romantis dari pada sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya 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-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Ini sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang sedang gusar. Begitu juga perilaku kita yang lain seperti makan. Ya, hujanlah yang membuat kita sering lapar. Mengapa demikian?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Apakah kamu pernah merasa bahwa hujan datang bersamaan dengan napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

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

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi sekali duduk. Belum tambah lagi gorengannya. Awalnya Cuma satu, kemudian dua, tiba-tiba menjadi lima.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin seperti sikapnya kepadamu, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat yang digoreng dadakan, alias yang masih hangat. Dengan makan tubuh akan mendapatkan "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Menjadi Sebabnya.**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan lah yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ini soal akses makanan yang menjadi tak berjarak lagi.

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 dalam lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Karena kita akan berpikir berkali-kali untuk keluar di kala hujan turun. Ini sangat merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, urusan kalori dipikirkan belakangan.

Coba saja mulai 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.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang cepat naik. Apalagi munculnya kaum-kaum pemalas 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 malah memilih untuk diam saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangan menyalahkan hujan. Soal nafsu makan adalah kesalahan 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.

“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" \l "section1)*