**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinisecara digital!

HujanTurun, BeratBadanNaik

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

*Hujanturun, beratbadannaik, hubungansamadiateteptemenanaja. Huft.*

Apa yang lebihromantisdarisepiringmiinstankemasanputih yang aromanyaaduhaimenggodainderapenciumanituataubakwan yang barudiangkatdaripenggorengan di kala hujan?

Januari, hujansehari-hari, begitu kata orang seringmengartikannya. Benarsaja. Meski di tahuniniawalmusimhujan di Indonesia mundur di antaraBulan November--Desember 2019, hujanbenar-benardatangsepertiperkiraan. Sudahsangatterasaapalagisejakawaltahunbarukita.

Hujanyangseringdisalahkankarenamengundangkenanganternyatatakhanyapandaimembuatperasaanhatimu yang ambyar, juga perilakukita yang lain. Soalmakan. Ya, hujan yang membuatkitajadiseringlapar. Kokbisa,ya?

**Mengapa Kita MerasaLaparKetikaHujan?**  
Siapa yang sukamerasabahwahujandatangbersamanafsumakan yang tiba-tibaikutmeningkat?

Selainmengenangdia, kegiatan yang paling asyik di saathujanturunadalahmakan. Seringdisebutcumacamilan, tapijumlahkalorinyanyarismelebihimakanberat.

Sebungkuskeripik yang dalamkemasanbisadikonsumsi empat porsihabissekali duduk. Belumcukup, tambahlagigorengannya, satu-duabiji, eh kokjadi lima?

Hujan yang membuatsuasanajadilebihdingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memangbisajadisalahsatupencetusmengapakitajadisukamakan.

Terutamamakanan yang sepertitahubulatdigorengdadakan alias yang masih hangat. Denganmakan, tubuhakanmendapat "panas" akibatterjadinyapeningkatanmetabolismedalamtubuh.

Padahalkenyataannya, dingin yang terjadiakibathujan tidak benar-benarmembuattubuhmemerlukankaloritambahandarimakananmu, lho. Dingin yang kitakiraternyata tidak sedinginkenyataannya, kok.

**TernyataIni yang BisaJadiSebabnya...**  
Selamahujandatang, tentukitaakanlebihsukaberlindungdalamruangansaja. Ruangan yang membuatjarakkitadenganmakananmakindekatsaja. Ya, inisoalaksesmakanan yang jaditaklagiberjarak. *Ehem.*

Mulaidarisegalajenismasakandalambentukmiinstan, biskuit-biskuit yang ditatadalamtoplescantik, ataububuk-bubukminumanmanisdalamkemasanekonomis.

Semuaharusada di almaripenyimpanan sebagaibahanpersediaankarenamaukeluar di waktuhujanitumembuatkitaberpikirberkali-kali. Tentu akan merepotkan.

Tidak adasalahnyamakansaathujan. Alasan yang seringmembuatnyasalahadalahpemilihanmakanankita yang tidak tahudiri, yang pentingenak, kaloribelakangan?

Coba,deh, mulaiajaduludenganmemperhatikan label informasigiziketikakamumemakanmakanankemasan ataujikainginminum yang hangat-hangat, takarangulanyajangankelebihan. Sebabkamusudahterlalumanis, kata dia *gitu,* kan*?*

Di musimhujan, rasa malasbergerakjugabisajadibiangberatbadan yang lebihsukanaik. Apalagimunculnyakaum-kaumrebahan yang kerjaannyatidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibukpadahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatansepertiinilah yang membuatlemak-lemak yang seharusnyadibakarjadimemilihikutan*mage*rsaja, jadisimpananditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangansalahkanhujannya. Soalnafsumakaninilebihbanyaksalahnya di kamu. Kamu yang tidak bisamengendalikandiri. Kalautiba-tibaberatbadanikuttergelincirmakinbesar di saathujan.,cobaingat-ingatapa yang kamumakansaathujan.

Mie rebus kuahsusuditambahtelur. Yabisalahlebihdari 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)