**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.*

Januari: Hujan sehari-hari, begitu 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.

Apa yang lebih romantis di kala hujan daripada sepiring mi instan kemasan putih—yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman itu—atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan?

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat hati ambyar, tetapi juga berpengaruh pada perilaku kita yang lain., yakni makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa, ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang merasa bahwa hujan datang bersama nafsu 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 berisi empat porsi bisa habis dalam sekali duduk. Belum cukup kenyang, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji, eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan, terutama makanan yang seperti tahu bulat: Digoreng dadakan, alias masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat meningkatnya metabolisme dalam tubuh.

Akan tetapi, pada kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh kita memerlukan kalori tambahan dari makanan, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.

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

Mi instan, biskuit-biskuit dalam toples cantik, atau minuman manis dalam kemasan ekonomis, semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Sebab, keluar di waktu hujan untuk berbelanja itu merepotkan.

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

Coba deh, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Lalu, jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya agar tidak kelebihan. Sebab, kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang kerok naiknya berat badan. Apalagi muncul 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 menumpuk di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan ini kesalahannya lebih banyak pada dirimu, tepatnya kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badanmu ikut tergelincir ke kanan di saat hujan, coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Kalau jawabanmu mi 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)