**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.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggoda indra penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur diantara bulan November̶Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hujan sudah sangat terasa, apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu *ambyar*, juga perilaku kita yang lain. Tentang 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 napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi, habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya satu-dua biji, eh kok jadi lima?

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

Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan, alias yang masih hangat. Apalagi 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 dari makananmu loh. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya kok~

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Penyebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. 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 keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-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 saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu makan 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 bergerak juga bisa jadi biang kenaikan berat badan.. Apalagi munculnya kaum-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 yang seharusnya dibakar jadi ikutan *mager* saja sehingga disimpan ditubuhmu dimana-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 kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?,Apakah mie rebus kuah susu ditambah telur? Jika ya, bisalah kamu menimbun 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)