**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 dengan dia tetap berteman saja. Huft.*

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

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru. Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hati kita yang ambyar, pun perilaku kita yang lain. Soal 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 seseorang, kegiatan yang paling asyik disaat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik 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 menjadi lebih dingin, 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 mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita kira, ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata Ini yang Bisa menjadi Sebabnya...**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berada dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di almari penyimpanan, sebagai bahan persediaan, karena mau ke luar diwaktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan disaat hujan. Yang sering menjadi salah adalah pemilihan makanan, kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan? Coba, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kita memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya dan jangan berlebihan, sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan naik. 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-lemak, yang seharusnya dibakar, jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kita. Kita yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan disaat hujan, coba ingat-ingat apa yang kita makan saat hujan?

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)