**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 aduhai menggoda indera penciuman itu 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. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadiambyar, 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 dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sekalipun makan hanya makan camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

ebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi habis sebanyak 4 porsi dalam sekali duduk. Apabila belum cukup, dapat ditambah lagi dengan gorengan, satu-dua biji eh kok jadi lima?

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

Terutama makanan seperti tahu bulat *digoreng dadakan* atau tahu yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapatkan "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**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 makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tidak 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 bahan persediaan harus ada di almari penyimpanan karena hujan akan membuat kita berpikir berkali-kali agar tidak merepotkan. ~~keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan~~.

Sebenarnya tidak ada salahnya makan pada saat hujan tetapi ang sering membuatnya salah adalah cara pemilihan makanan kita yang tidak sesuai. Kita lebih mementingkan rasa enak daripada kalori. ~~belakangan?~~

Coba deh, mulai aja 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 *gitu kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan lebih suka naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjanya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang menge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikut malas bergerak saja sehingga menyebabkan simpanan ditubuhmu adadi mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini, lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba timbangan berat badan ikut bergeser makin kekanan di saat hujan,oba diingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah naik lebih dari 500 kalori,haha… ~~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)