**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, namun hubungan dengan dia tetap hanya sekadar teman. Huft.*

Manakah yang lebih romantis antara sepiring mie instan yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman 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 di antara bulan November s.d. Desember 2019, hujan benar-benar datang sesuai dengan perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadi *ambyar*, namun juga menyebabkan perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan membuat kita menjadi sering merasa lapar. Bagaimana hal ini bisa terjadi?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang merasa bahwa hujan datang bersama dengan nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat? Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut sebagai camilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.Sebungkus keripik dalam kemasan yang seharusnya bisa dikonsumsi sebanyak empat kali porsi makan, namun habis sekali duduk. Belum cukup makan camilan, tambah lagi makan gorengan. Satu-dua biji akhirnya habis lima biji?

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin-seperti sikapnya padamu, memang menjadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.  Terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang kita kira, ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok*.

**Ternyata Ini Penyebabnya**  
Selama hujan turun, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan inilah yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ya, ini tentang akses makanan yang menjadi tak berjarak. *Ehem*.

Mulai dari segala jenis masakan, mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang tidak sadar diri. Yang penting enak, kalori belakangan. Mari kita coba, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi penyebab naiknya berat badan. Apalagi munculnya “kaum rebahan” yang kerjanya tiduran, hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang menge-*chat*. Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan *mager* saja. Jadi simpanan lemak ditubuhmu, dimana-mana.

Jadi jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak kesalahannya ada di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir semakin kekanan di saat hujan, coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan? Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya, bisa 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)