**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikutinisecara 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 bada nnaik, hubungan sama diateteptemenanaja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda dan mendera indra penciuman atau aroma bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari menjadi bulan yang akan selalu huijan, begitu kata orang sering mengartikannya. Benarsaja,Meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember, hujan benar-benardatangsepertiperkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yanyang sering disalahkan karena mengundang kenangan. Ternyata Ternyata hujan tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain, seperti masalah makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kokbisaya?.

**Mengapa Kita Merasa LaparKetikaHujan**  
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. Seringdisebut cuma camilan, tapijumlahkalorinyanyarismelebihimakanberat.

Sebungkuskeripik yang dalamkemasanbisadikonsumsi 4 porsihabissekali duduk. Belumcukup, tambahlagigorenganbisa dihabiskan satu bungkus tampa sadar.

Hujan yang membuatsuasanajadilebihdingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memangbisajadisalahsatupencetusmengapakitajadisukamakan.

Terutamamakanan yang sepertitahubulatdigorengdadakan alias yang masih hangat. Apalagidenganmakan, tubuhakanmendapat "panas" akibatterjadinyapeningkatanmetabolismedalamtubuh.

Padahalkenyataannya, dingin yang terjadiakibathujan tidak benar-benarmembuattubuhmemerlukankaloritambahandarimakananmu, lho. Dingin yang kitakiraternyata tidak sedinginkenyataannya, kok~

**TernyataIni yang BisaJadiSebabnya...**  
Selamahujandatang, tentukitaakanlebihsukaberlindungdalamruangansaja. Ruangan yang membuatjarakkitadenganmakananmakindekatsaja. Ya, inisoalaksesmakanan yang jaditaklagiberjarak. Ehem.

Mulaidarisegalajenismasakandalambentukmieinstan, biskuit-biskuit yang ditatadalamtoplescantik, ataububuk-bubukminumanmanisdalamkemasanekonomis.

Semuaharusada di almaripenyimpanan. Sebagaibahanpersediaankarenamaukeluar di waktuhujanitumembuatkitaberpikirberkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak adasalahnyamakansaathujan. Yang seringmembuatnyasalahadalahpemilihanmakanankita yang tidak tahudiri. Yang pentingenak, kaloribelakangan?

Cobadeh, mulaiajaduludenganmemperhatikan label informasigiziketikakamumemakanmakanankemasan. Ataujikainginminum yang hangat-hangat, takargulanyajangankelebihan. Sebabkamusudahterlalumanis, kata dia *gitu khan.*

Di musimhujan, rasa malasbergerakjugabisajadibiangberatbadan yang lebihsukanaiknya. Apalagimunculnyakaum-kaumrebahan yang kerjaannyatidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibukpadahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatansepertiinilah yang membuatlemak-lemak yang seharusnyadibakarjadimemilihikutanmagersaja. Jadisimpananditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangansalahkanhujannya. Soalnafsumakaninilebihbanyaksalahnya di kamu. Kamu yang tidak bisamengendalikandiri. Kalautiba-tibaberatbadanikuttergelincirmakinkekanan di saathujan. Cobaingat-ingatapa yang kamumakansaathujan?

Mie rebus kuahsusuditambahtelur. Yabisalahlebihdari 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)