**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

HujanTurun, 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 tetap berteman saja. 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, hujanbenar-benar dating seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bias ya?

**Mengapa Kita MerasaLaparKetikaHujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan dating bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenangdia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut Cuma camilan, tapi jumlah kalorinyan yaris melebihi makanberat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bias dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-duabiji eh kokjadi lima?

Hujan yang membuatsuasanajad ilebihdingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memangbisajadisalahsatupencetusmengapakitajadisukamakan.

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

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibathujan 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)