**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)

*Hujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.* (Ilustrasi: *unsplash.com*)

Apa yang lebih romantis daripada sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya *aduhai* menggoda indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski tahun ini permulaan musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November--Desember 2019, hujan benar-benar datang sesuai dengan perkiraan. Sangat terasasejak awal tahun baru.

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

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik dilakukan saat hujan turun adalah makan. Sering disebut camilan, tetapi jumlah kalorinya hampir melebihi makanan berat.

Empat bungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengan satu dua biji, *eh*, *kok* jadi lima?

Hujan, yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus kita jadi suka makan,terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Pada kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan, tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, *lo*. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok*.

**Ternyata Ini Sebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita lebih suka berlindung dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. *Ehem*.

Segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam stoples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Keluar pada waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali. Hal itu akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan kita terhadap makanan yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan.

Coba, *deh*, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya, jangan berlebihan. Sebab, kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu, kan?*

Pada musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan naik. Apalagi, muncul 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 ikut *mager* saja. Jadi, simpanan lemak di tubuhmu di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini, lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan saat hujan. Coba ingat-ingat, apa yang kamu 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)