**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 berteman saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis antara sepiring mie instan yang aromanya aduhai dan bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Awal musim hujan di Indonesia mundur antara November-Desember 2019. Hujan benar-benar datang seperti perkiraan.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan dan membuat hatimu *ambyar*. Hal lainnya, hujan pun membuat kita sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan bisa meningkatkan nafsu makan?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik ketika hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Empat bungkus keripik bisa habis sekali duduk. Itu pun belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua buah. Eh, kok jadi lima?

Hujan 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. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, *lho*.

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

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 harus ada di lemari penyimpanan karena keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali. Merepotkan!

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang keliru, yaitu pemilihan makanan kita yang tidak tepat. Enak menjadi utama, sdangkan kalori belakangan.

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

Pada musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang naiknya berat badan. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial. Belum lagi pura-pura sibuk, padahal tidak ada yang *chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak di tubuhmu tidak terbakar.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Kendalikanlah nafsu makan kita agar badan tidak semain melebar. Ayo introspeksi dan coba ingat-ingat makanan apa saja yang harus dihindari saat hujan.

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)