**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, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman atau aroma bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan?

Bulan Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November hingga Desember tahun 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah terasa apalagi sejak awal tahun baru tiba.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, tetapi juga berhasil bikin nafsu makan meningkat tajam. Soal makan. Ya, hujan yang 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 tetiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan tiba adalah makan. Mie instan yang sering kita konsumsi, sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis dalam sekali duduk. Masih merasa belum cukup? bisa ditambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan macam tahu bulat yang digoreng dadakan alias masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapatkan "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya kok.

**Ternyata, ini yang bisa menjadi penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja, dibanding harus berjalan di luar. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

Mulai mie instan, beraneka biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau beragam minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus tersimpan rapi dalam almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan tentunya.

Sebenarnya, tidak ada salahnya makan saat hujan. Namun, yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang kita konsumsi secara berlebihan. Kita hanya fokus pada rasa, jumlah kalori kita pikir belakangan.

Bisa dimulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum minuman hangat, takar gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan*?

Di musim hujan, ada rasa malas bergerak dapat menjadi penyebab kenaikan berat badan.. Apalagi sejak munculnya para kaum rebahan yang kegiatannya hanya tiduran dan bermain media sosial atau pura-pura sibuk, padahal tidak ada yang mengirim pesan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat tumpukan lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager alias mengendap saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-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 kekanan di saat hujan, jangan disalahkan hujannya. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie 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)