**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

*Ketika hujan turun, maka berat badan naik, tetapi hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya ~~aduhai~~ menggoda indra 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~~ ke bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain seperti 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 napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya ~~nyaris~~ hampir melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi hanya dalam sekali. Belum cukup, tambah 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 yang seperti tahu bulat yang digoreng ~~dadakan~~ alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

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

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena jika mau keluar di waktu hujan, maka akan merepotkan dan membuat kita berpikir berkali-kali.

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

Coba deh, mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika mengonsumsi makanan kemasan. Atau jika ingin minuman yang hangat, kadar gulanya tidak boleh berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga menjadi penyebab berat badan naik. Apalagi munculnya kaum rebahan yang hanya berbaring sambil berselancar di media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang pesan yang masuk.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

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

Mi rebus kuah susu ditambah telur yang bisa mencapai 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)