**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, dan hubungan sama dia pun tetep berteman saja*. Huft.*

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

Januari, hujan sehari-hari. Begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November hingga Desember 2019. Hujan benar-benar datang seperti perkiraan, sangat terasa.

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 sering lapar. *Kok* bisa, ya?

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

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering kita menyebutnya sebagai camilan, tapi jumlah kalori nyaris melebihi makan berat.Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk, belum cukup. 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 seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan "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 Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak. *Ehem*. Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam stoples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena ketika keluar di waktu hujan akan membuat kita berpikir berkali-kali. Tentunya akan merepotkan.

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

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

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadikan berat badan lebih suka naik. Apalagi munculnya kaum-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 ikutan mager saja. Jadi, simpanan tubuhmu di mana-mana.

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

Mi rebus kuah susu ditambah telur. Ya, bisa lebih dari 500 kalori. Hahaha

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)