**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 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 Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

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 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 asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. 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 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, 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 makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

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

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita 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, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. 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 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. 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)

**NASKAH HASIL SUNTINGAN**

*Hujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja.*

Apa yang lebih romantis di kala hujan selain ditemani sepiring mie instan beraroma menggoda atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan?

Januari, hujan turun sehari-hari, demikian kata orang bilang. Memang benar, Meski, di Indonesia tahun 2019 ini awal musim hujan mundur antara bulan November-Desember. Intensitas hujan sudah terasa sejak awal tahun baru.

Hujan diasosiasikan jugan dengan kenangan. Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan yang tak hanya pandai mengubah suasana dan perasaan menjadi *ambyar*, pun memberi dampak pada perilaku yang lainn. Salah satunya kebiasaan makan. Hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa, ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang sering merasa napsu makan meningkat kala hujan datang?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik dilakukan saat turun hujan adalah makan. makanan yang menjadi favorit salah satunya camilan. Meskipun disebut camilan tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa 4 porsi habis dikudap dalam sekali duduk. Jika belum cukup kadang kala ditambah lagi makan gorengan, tidak sadar bahkan bisa habis lima buah gorengan?

Hujan yang menyebabkan suasana jadi lebih dingin, memang menjadi salah satu alasan mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan hangat seperti tahu bulat yang digoreng dadakan. Ditambah lagi apabila kita mengonsumsi makanan, tubuh akan mendapat "panas" disebabkan terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang diakibatkan saat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan.

**Ternyata Ini yang Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, kita cenderung lebih suka berlindung dalam ruangan. Apalagi ruangan yang posisinya dekat dengan makanan. Posisi yang dekat dengan makanan memudahkan kita untuk mengaksesnya.

Semua jenis makanan harus tersedia juga ada di almari penyimpanan. Karena keluar rumah di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Karena merepotkan.

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

Cobalah, mulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi di kemasan makanan. Kalau ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan.*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi alasan berat badan naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang lebih suka tidur dan bermain media sosial ketimbang berolahraga.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak jadi menimbun ditubuh.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak kita yang salah karena tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba diingat apa yang kita makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Bisa lebih dari 500 kalori. HAHA. 