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

Apa yang lebih nikmat dari sepiring mie instan kemasan yang aromanya menggoda ind~~e~~ra penciuman ~~itu~~ atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember tahun 2019, hujan benar-benar datang seperti yang diperkirakan. Hujan sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang hancur, namun juga perilaku kita yang lain. Soal makan, ya, hujan memang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

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

Sebungkus keripik yang di dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji, tapi kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu alasan 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. 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. Ruangan itulah 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 di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

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

Tidak ada salahnya makan saat hujan, yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Hal 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 kan?*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang mudah mengalami kenaikan. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengirim pesan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan malas 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. Mungkin jumlahnya bisa 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)