**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinisecara digital!

HujanTurun Berat Badan Menjadi 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

*Hujanturun, beratbadannaik, hubungansamadiateteptemenanaja. Huft.*

Apa yang lebih *romantic* dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan? Januari, hujansehari-hari begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019, hujanbenar-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 hatimu ambyar, pun perilakukita yang lain. Soal makan, ya... hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bias ya?Mengapa kita merasa lapar ketika hujan? Siapa yang suka merasa bahwa hujan dating 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 kalori nyanyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bias dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belumcukup, tambah lagi gorengannya, satu sampai dua biji eh kok jadi lima? Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin –seperti sikapnya padamu, memang bis saja disalah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan yang seperti tahu bulat di goreng 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 kitakira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

Ternyata ini yang bias 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.Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari 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 kan*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa sajadibiangberatbadan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibukpadahal tidak ada yang ngechat.  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 bias 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)