**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinisecara digital!

HujanTurun, BeratBadanNaik

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 lebihromantisdarisepiringmieinstankemasanputih yang aromanyaaduhaimenggodainderapenciumanituataubakwan yang barudiangkatdaripenggorengan di kala hujan?

Januari, hujansehari-hari, begitu kata orang seringmengartikannya. Benarsaja. Meski di tahuniniawalmusimhujan di Indonesia mundur di antaraBulan November-Desember 2019, hujanbenar-benardatangsepertiperkiraan. Sudahsangatterasaapalagisejakawaltahunbarukita.

Hujan yang seringdisalahkankarenamengundangkenanganternyatatakhanyapandaimembuatperasaanhatimu yang ambyar, pun perilakukita yang lain. Soalmakan. Ya, hujan yang membuatkitajadiseringlapar. Kokbisaya?

**Mengapa Kita MerasaLaparKetikaHujan**  
Siapa yang sukamerasabahwahujandatangbersamanapsumakan yang tiba-tibaikutmeningkat?

Selainmengenangdia, kegiatan yang paling asyik di saathujanturunadalahmakan. Seringdisebutcumacamilan, tapijumlahkalorinyanyarismelebihimakanberat.

Sebungkuskeripik yang dalamkemasanbisadikonsumsi 4 porsihabissekali duduk. Belumcukup, tambahlagigorengannya, satu-duabiji eh kokjadi lima?

Hujan yang membuatsuasanajadilebihdingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memangbisajadisalahsatupencetusmengapakitajadisukamakan.

Terutamamakanan yang sepertitahubulatdigorengdadakan alias yang masih hangat. Apalagidenganmakan, tubuhakanmendapat "panas" akibatterjadinyapeningkatanmetabolismedalamtubuh.

Padahalkenyataannya, dingin yang terjadiakibathujan tidak benar-benarmembuattubuhmemerlukankaloritambahandarimakananmu, lho. Dingin yang kitakiraternyata tidak sedinginkenyataannya, kok~

**TernyataIni yang BisaJadiSebabnya...**  
Selamahujandatang, tentukitaakanlebihsukaberlindungdalamruangansaja. Ruangan yang membuatjarakkitadenganmakananmakindekatsaja. Ya, inisoalaksesmakanan yang jaditaklagiberjarak. Ehem.

Mulaidarisegalajenismasakandalambentukmieinstan, biskuit-biskuit yang ditatadalamtoplescantik, ataububuk-bubukminumanmanisdalamkemasanekonomis.

Semuaharusada di almaripenyimpanan. Sebagaibahanpersediaankarenamaukeluar di waktuhujanitumembuatkitaberpikirberkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak adasalahnyamakansaathujan. Yang seringmembuatnyasalahadalahpemilihanmakanankita yang tidak tahudiri. Yang pentingenak, kaloribelakangan?

Cobadeh, mulaiajaduludenganmemperhatikan label informasigiziketikakamumemakanmakanankemasan. Ataujikainginminum yang hangat-hangat, takargulanyajangankelebihan. Sebabkamusudahterlalumanis, kata dia *gitu khan.*

Di musimhujan, rasa malasbergerakjugabisajadibiangberatbadan yang lebihsukanaiknya. Apalagimunculnyakaum-kaumrebahan yang kerjaannyatidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibukpadahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatansepertiinilah yang membuatlemak-lemak yang seharusnyadibakarjadimemilihikutanmagersaja. Jadisimpananditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangansalahkanhujannya. Soalnafsumakaninilebihbanyaksalahnya di kamu. Kamu yang tidak bisamengendalikandiri. Kalautiba-tibaberatbadanikuttergelincirmakinkekanan di saathujan. Cobaingat-ingatapa yang kamumakansaathujan?

Mie rebus kuahsusuditambahtelur. Yabisalahlebihdari 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)