**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 dengan dia tetap berteman saja. Huft.*

Apakah 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, begitulah orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski 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.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang *ambyar*, pun perilaku kita yang lain, yaitu soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**

Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat? Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik 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 menjadi suka makan. Makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapatkan "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Meskipun pada kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan, loh! Dingin yang kita perkirakan, ternyata bukanlah dingin yang senyatanya kok.

**Ternyata, hal ini yang bisa menjadi penyebabnya**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. 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. Sementara untuk keluar rumah di waktu hujan akan membuat kita berpikir berkali-kali karena akan cukup merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pada jenis makanan yang kita pilih. Yang penting enak, urusan kalori menjadi urusan yang kesekian. Coba kamu mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika menyantap makanan kemasan. Atau jika kamu 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 menjadi biang penyebab berat badan naik. Apalagi munculnya kaum rebahan yang pekerjaannya hanya tiduran dan hanya membuka menutup media sosial, atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang *nge-chat.* Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya terbakar jadi memilih ikutan *mager*, mejadi simpanan di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya, karena soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya pada dirimu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jangan menyalahkan hujan, jika tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan? Mie rebus kuah, atau susu ditambah telur. Ya bisalah 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" \l "section1)*