**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 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 turun setiap ~~sehari-~~hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November sampaiDesember 2019 dan 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~~ menjadi 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 nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

~~Selain mengenang dia~~, Kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup, ditambah lagi mengonsumsi 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~~. Suasana 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~~ dan soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. ~~Ehem.~~

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 almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena ~~mau~~ ketika keluar di waktu hujan itu membuat ~~kita~~ berpikir berkali-kali dan akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan, ~~Yang sering membuatnya~~ kesalahannya adalah pemilihan makanan ~~kita~~ yang tidak tahu diri. Rasanya yang penting enak dan jumlah kalori belakangan.~~?~~

~~Coba deh,~~ Mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika ~~kamu~~ memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat takaran gulanya jangan ~~ke~~berlebihan. ~~Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia~~*~~gitu khan.~~*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan ~~yang lebih suka~~ naik~~nya~~. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya 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 dibakar jadi memilih ikutan *mager* saja~~. Jadi~~ dan menjadi simpanan di tubuhmu~~, 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)