**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 sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie dadak kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

“Januari, hujan sehari-hari” begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Walaupun di 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 hati yang ambyar, tetapi juga membuat perilaku berbeda. Soal makan? Ya, hujan juga membuat kita menjadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama nafsu?

Selain mengenang “dia”, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma mencamil, tetapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Jika belum cukup, ditambah lagi gorengannya. Satu,dua biji, eh, kok menjadi lima?

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kita menjadi sering 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 karena hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, *lho*. Dingin yang dikira ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok*.

**Ternyata Ini yang Menjadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. *Ehem*.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Hal itu disebabkan karena kita berpikir berkali-kali untuk keluar di saat hujan.. Hal itu 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. Jika ingin minum yang hangat, gulanya ditakar, jangan kelebihan sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia begitu*, kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya, apalagi munculnya “kaum-kaum rebahan” yang kerjaannya tidur-tiduran. Merekahanya membuka tutup 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, simpanan di tubuhmu berada di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu sendiri. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri sehingga tiba-tiba berat badan ikut tergelincir semakin ke kanan di saat hujan. Coba diingat-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)