**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 mie instan menggugah selera ataupun bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa hawanya, apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan dan perilaku kita ambyar. Hujan juga mengundang persoalan terkait makanan. Ya, hujan 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. Kegiatan ini sering hanya disebut sebagai camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengan 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 yang digoreng dadakan alias masih hangat. Terlebih lagi dengan makan, tubuh akan mendapat ‘panas’ akibat dari terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, *lho*. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.

**Ternyata Penyebabnya Adalah ...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja, khususnya ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini berkaitan dengan akses makanan yang tak lagi berjarak. *Ehem*.

Makanan tersebut beragam. Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di lemari penyimpanan. Semua makanan ini disimpan sebagai bahan persediaan karena amat merepotkan untuk keluar membeli makanan saat hujan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuatnya keliru adalah pemilihan makanan kita yang kurang tepat. Kita cenderung memprioritaskan rasa; yang penting enak, kalori belakangan!

Coba deh, mulai *aja* dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu makan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya, dan pastikan tak berlebihan. Kamu sudah terlalu manis, kata dia kan begitu*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan mudah naik. Apalagi karena munculnya kaum rebahan yang *kerjaannya* tiduran, buka 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*. Jadi simpanan lemak di tubuhmu menyebar di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Nafsu makan ini sepenuh berada di tangan kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jika 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? Tentu bisa 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)