**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, dan hubunganmu dengan dia tetap sebatas teman saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai dan menggoda indera penciuman itu, atau 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 yang diperkirakan. Hal ini sudah dapat dirasakan sejak awal tahun baru kita.

Hujan, yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, tetapi juga mempengaruhi perilaku kita yang lain. Soal makan, ya, hujan membuat kita sering lapar. Kok bisa, ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar ketika Hujan?**  
Siapa yang merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang si dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi dalam sekali duduk. Belum cukup? Tambah lagi gorengannya, satu-dua biji. Kok jadi lima?

Hujan, yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan, alias yang masih hangat. Terlebih lagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" karena peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal, dalam kenyataannya, dingin yang terjadi karena hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan, lho. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Menjadi Penyebabnya.**   
Selama hujan turun, tentu kita lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini tentang akses makanan yang menjadi tidak lagi berjarak.

Segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis tersedia.

Semua harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Karena, untuk keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali, pasti merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak semestinya, yang penting enak, kalori belakangan.

Coba deh, kita mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi sebelum memakan makanan kemasan. Atau jika kita ingin minuman yang hangat, takar gulanya, jangan berelebihan. Karena kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas untuk bergerak juga bisa menjadi sebab berat badan yang cenderung naik. Apalagi, bermunculan kaum-kaum rebahan yang kerjanya hanya tidur-tiduran dan buka tutup media social, atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang *nge-chat*. Kegiatan-kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar menjadi ikut *mager*. Jadi timbunan lemak ditubuhmu menyebar kemana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan. Dalam hal ini, nafsu makanmu lebih pantas disalahkan. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba timbangan berat badanmu ikut tergelincir ke kanan saat musim penghujan, coba ingat-ingat lagi apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah, susu ditambah telur, ya bisa jadi lebih dari 500 kalori.

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)