**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 hanya berteman. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya aduhai 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 pada tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur pada November—Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hujn sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar. Pun perilaku kita yang lain, yaitu soal makan. Ya, hujan 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 makanan tersebut disebut hanya camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis dalam sekali duduk. Bila belum cukup, ditambah lagi gorengannya, satu-dua biji hingga akhirnya menjadi lima.

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin, seperti sikapnya padamu, memang dapat menjadi satu dari penyebab kita menjadi suka makan.

Makanan tersebut terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadi peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataan.

**Ternyata Ini yang Bisa Menjadi Penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruang saja. Ruang itu membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ini soal akses makanan yang tidak lagi berjarak.

Semua masakan mulai yang dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis harus ada di lemari penyimpanan. Semua itu sebagai bahan persediaan karena keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali. Itu merepotkan kita.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pada saat pemilihan makanan kita tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori urusan belakang.

Cobalah mulai dulu memerhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat, takar gulanya agar tidak kelebihan. Penyebabnya kamu sudah terlalu manis. Kata dia begitu bukan?

Pada musim hujan rasa malas bergerak juga dapat menjadi penyebab berat badan naik, apalagi muncul kaum rebahan yang pekerjaannya tidur dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang ber-*chat*.

Kegiatan seperti itu membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar menjadi memilih ikut *mager* saja sehingga menjadi simpanan di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan iitu kesalahannya lebih banyak pada kamu. Kamu yang tidak dapat mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan, coba ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi rebus dan kuah susu ditambah telur bisa 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)