**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 mi instan kemasan putih yang aromanya mengganggu indera penciuman itu, atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan?

Januari adalah bulannya hujan. Begitu orang sering mengartikannya. Benar saja, meski ditahun ini musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November sampai Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hal ini, sudah dirasakan sejak awal tahun.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan. Tidak hanya pintar membuat perasaan hatimu *ambyar*, tetapi juga perilakumu yang lain, terutama misalnya soal makan. Kenapa, ya? Hujan kadang membuat kita menjadi lapar.

**Mengapa kita merasa lapar ketika hujan?**

Siapa yang ketika hujan datang, nafsu makan tiba-tiba meningkat?

Selain mengenang seseorang, hal yang bisa dilakukan saat hujan adalah makan. Sering disebut hanya camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi dalam sekali duduk. Belum cukup keripik, tambah lagi gorengannya satu, dan dua biji. Eh, kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan, alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan menjadi "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. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata ini penyebabnya ...**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang tidak lagi berjarak. Hhmm ...

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 lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan, karena keluar diwaktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan saat hujan, yang menjadi kesalahan adalah saat kita memilih makannya. Soal makanan yang penting enak, soal kalogi bisa belakangan. Coba deh, mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan sampai berlebihan. Kamu sudah terlalu manis, kata dia begitu, ‘kan?*.*

Pada musim hujan, rasa malas beraktivitas juga bisa jadi masalah utama berat badan menjadi naik. Apalagi, munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media social, atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak ikutan malas beraktivtas, dan malah menjadi simpanan di tubuhmu. Jangan salahkan hujannya kalau berat badan menjadi bertambah, karena kesalahannya ada pada kamu. Kalau berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan, coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi rebus kuah susu, ditambah telur. Ya ... bisalah lebih dari 500 kalori. Hahaha ...

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)