**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Meningkat

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 meningkat, hubungan sama dia tetap temenan aja.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya sangat menggoda indera penciuman ini atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Bulan Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang yang 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 apalagi sejak awal tahun baru ini.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering merasa lapar. Bagaimana bisa ya?

**Alasan Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersamaan dengan nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

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

Sebungkus keripik yang terdapat dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi langsung habis dalam sekali duduk. Jika belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji tiba-tiba menjadi lima?

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

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

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

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam wadah cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Hal itu akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang tidak kita jaga. Yang terpenting enak, kalori dipikir belakangan?

Coba mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia begitu*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan yang suka meningkat. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kegiatannya hanya tiduran dan buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengajak bertukar pesan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya terbakar menjadi sia-sia. Jadi lemak ditubuhmu berada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jika tiba-tiba berat badan ikut meningkat di saat hujan. Cobalah untuk mengingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya 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)