**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 aduhai menggoda indra penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

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

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, pun perilaku kita yang lain. 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 disebut camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik kemasan bisa habis sampai 4 porsi hanya dalam sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu sampai dua biji, *eh kok* jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin memang bisa menjadi salah satu pencetus alasan kita suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi 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, lho. Dingin yang kita kira itu ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok*~

**Ternyata Ini 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 jadi tak lagi berjarak.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada ditata penyimpanan sebagai bahan persediaan karena kita akan berpikir berkali-kali untuk keluar rumah saat hujan. Hal itu pasti akan sangat merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Namun, pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri yang sering salah. Makan enak dulu, pikir kalori belakangan.

Coba *deh*, mulailah dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Selain itu, jika ingin minum yang hangat-hangat, jangan tambahkan gula terlalu berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu kan.*

Pada musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak sedang bertukar pesan dengan orang lain.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar lebih memilih ikutan mager saja. Jadi, simpanan lemak di tubuhmu bertambah.

Oleh karena itu, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan, itu karena kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah menambah 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)