**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 mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciumanatau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala 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-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak 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 yang membuat kita jadi sering lapar. *Kok bisa ya*?

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

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

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

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

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

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

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. *Ehem*.

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

Semua harus ada di *lemari* penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena keinginan keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

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

Coba*deh*, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya janganberlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia. “*gitu khan?”..*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan semakin naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar memilih ikutan *mager* saja, menjadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, janganmenyalahkan hujan. Soal meningkatnya nafsu makan ,salahnya ada pada kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?.

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah 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)