**TUGAS OBSERVASI 6**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Tapi Berat Badan Naik

Diterbitkan: 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)

Gambar 1. 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 atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Bulan Januari, hujan setiap hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November - Desember 2019, hujan benar-benar datang sesuai perkiraan. Hal ini sudah sangat terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang *ambyar*, pun perilaku kita yang lain. Soal makan, 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 disaat 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? Ditambah lagi gorengannya, satu sampai 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 yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat ‘panas’ akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berada dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Hal ini yang menjadi akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, beberapa biskuit yang di tata dalam toples cantik atau 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 berulang kali. Akan menjadi merepotkan.

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

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu akan mengkonsumi makanan kemasan atau jika ingin minuman yang hangat, takaran gulanya jangan berlebihan, sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang naiknya berat badan. 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 jadi memilih ikutan *mager* saja. Jadi simpanan lemak ditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di 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. 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)