**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 penciuman itu, atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember, kedatangannya benar-benar seperti yang sudah diperkirakan. Hal ini sudah sangat terasa khususnya semenjak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadi *ambyar*, tetapi juga perilakumu yang lain. Persoalan makan salah satunya. Ya. Hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Kebiasaan ini sering disebut hanya sebagai “camilan”, tetapi ternyata, jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan yang biasa dijual di warrung atau toko kelontong bisa dikonsumsi hingga 4 porsi yang habis dalam sekali duduk. Seolah belum cukup, masih ditambah dengan gorengan. Awalnya sih hanya satu atau dua biji. Eh, tanpa sadar kok sudah habis lima?

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

Kita sering tidak merasa berat mengkonsumsi makanan “kecil” saat hujan, terutama makanan berlemak yang mudah didapatkan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan makanan seperti ini, tubuh serasa 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.* Sensasi yang sering kita kira dingin 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 menjadi semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tidak lagi berjarak. *Ehem.*

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 almari penyimpanan. Kita sering menganggap ini sebagai bahan persediaan karena jika ingin keluar di waktu hujan, kita tentu berpikir berkali-kali. Merepotkan.

Tidak ada salahnya makan di saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang seolah tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan, itu yang sering terjadi. Betul kan?

Coba deh mulai memperhatikan kalori dalam makananmu. Bisa dimulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya agar jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan?*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. 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 di tubuhmu, di mana-mana.

*So,* 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 ia datang membersamaimu, *hehe.*

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori. HAHA, *Peace...*

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)