**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 **dikala** hujan?

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

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 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 asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik ~~yang~~ dalam kemasan, setara dengan 4 porsi bisa dikonsumsi ~~4 porsi~~ habis dalam 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 ~~yang~~ seperti tahu bulat ~~digoreng dadakan alias~~ yang masih hangat membuat ~~Apalagi dengan makan,~~ tubuh mendapatkan "panas" akibat ~~terjadinya peningkatan~~ metabolisme dalam tubuh yang meningkat.

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

**Ternyata Ini yang Menjadi Penyebabya**  
Selama hujan turun, 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~~ berupa mie instan dan biskuit-biskuit ~~yang~~ ditata dalam toples cantik. Dan bubuk-bubuk minuman manis ditata dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan, karena ~~mau~~ keluar di waktu hujan ~~itu~~ membuat kita berpikir berkali-kali karena merepotkan.

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

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya 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 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 memiliki 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)