**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 yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman ~~itu~~?

Januari sering diartikan oeng sebagai kiasan dari hujan sehari-hari, ~~begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja.~~ Meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, akan tetapi hujan benar-benar turun ~~datang~~ seperti perkiraan. Hal ini ~~Sudah~~ sangat terasa ~~apalagi~~ sejak awal tahun baru kita.

Hujan ~~yang~~ sering disalahkan karena mengundang kenangan, yang ternyata ~~tak~~ tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang galau ~~ambyar~~, tetapi perilaku kita yang lain juga ikut galau. Soal makan~~.~~ ~~Ya~~, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. ~~Kok bisa~~ mengapa ya?

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

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut ~~cuma~~ hanya 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 gorengan, ~~yang~~ seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan ~~makan~~, memakannya, maka tubuh akan mendapat "panas" akibatnya terjadi~~nya~~ peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya.~~..~~**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka ~~berlindung~~ berada dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. ~~Ya,~~ Hal ini soal akses makanan yang ~~jadi~~ tidak 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 almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali yang akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu ~~diri~~. Kita hanya berpikir bahwa yang penting enak, kalori dipikir belakangan.~~?~~

Coba ~~deh,~~ mulai ~~aja dulu~~ dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. ~~Atau~~ Jika ingin minum yang hangat-hangat, maka takar gulanya jangan kelebihan. ~~Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia~~*~~gitu khan.~~*

~~Di~~ Pada musim hujan, rasa malas bergerak ~~juga~~ bisa jadi ~~biang~~ penyebab berat badan ~~yang lebih suka~~ naik~~nya~~. 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. 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)