**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

[](https://assets-a2.kompasiana.com/items/album/2020/01/05/photo-1561497268-131821f92985-5e11e63d097f362701721a02.jpeg?t=o&v=760)

Ilustrasi | Sumber : 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 atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala 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 awal tahun baru kita. Seringkali hujan disalahkan karena mengundang kenangan yang membuat hatimu menjadi *ambyar*. Namun juga mengundang perilaku kita yang lain, yaitu soal makan. Ya, hujan membuat kita 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 adalah makan. Seringkali disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Misalnya, sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi dalam sekali duduk. Belum cukup? Tambah lagi gorengannya, satu atau dua biji *eh* *kok* jadi lima?

Hujan bisa 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 masih hangat. Apalagi, melalui makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh. Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan kita, *lho*. Dinginnya hujan ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok.*

**Ternyata, Ini yang Bisa Jadi Penyebabnya...**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ini karena 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 almari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Karena akan merepotkan jika mau keluar di waktu hujan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Masalahnya adalah pemilihan makanan yang penting enak, kalori belakangan?

Coba deh, mulai dengan memperhatikan label informasi gizi sebelum memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat, maka takar gulanya secukupnya. Sebab kita sudah terlalu manis, katanya *gitu kan.*

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 ikutan *mager* saja. Jadi simpanan ditubuh kita ada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya ada pada kita. Kita yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kita 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)