**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 kata orang sering mengartikannya. Meski tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara November hingga Desember 2019, namun sesuai perkiraan, hujan benar-benar datang sejak awal tahun baru.

Hujan bukan hanya sering disalahkan karena mengundang kenangan yang pandai membuat perasaan ambyar, namun juga mempengaruhi perilaku kita soal makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. *Kok*, bisa?

**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. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi, habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji. *Eh, kok jadi lima*?

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

Makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias hangan sulit ditolak. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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.

**Penyebab Dingin**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan ini membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis mudah dijangkau.

Semua makanan ini harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Alasannya, keluar di waktu hujan akan sangat merepotkan

Sebenarnya, tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanannya. Sering kali yang dipilih hanya yang penting enak, tapi mengesampingkan kalori?

Yang perlu dilakukan adalah memperhatikan label informasi gizi ketika memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Lagipula, kamu sudah terlalu manis, kata dia. *Gitu kan?*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang keladi kenaikan berat badan. Apalagi munculnya 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 ikut *mager* saja. kemudian, lemak ini menjadi simpanan ditubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di Kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jika tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan 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)