**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. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November‒Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa, apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadi ambyar, begitu 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. Makanan yang cocok di saat hujan turun adalah makan makanan ringan atau yang sering disebut camilan. Meskipun jenisnya makanan ringan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengan, awalnya satu‒dua biji, eh, kok jadi lima?

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

-

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 Bisa Menjadi Penyebabnya ...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan menjadi semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak, *ehem*.

Bermula 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 sebagai bahan persediaan, karena jika mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. -

Tidak ada salahnya makan di saat hujan. Hal yang sering membuatnya salah ialah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin meminum minuman yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan kelebihan, “Sebab kamu sudah terlalu manis”, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan cepat naik. 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, sehingga simpanan di tubuhmu menumpuk di mana-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 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" \l "section1)*