

TUGAS OBSERVASI 5

SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH

2. Suntinglah artikel berikut ini dengan menggunakan tanda-tanda koreksi.

Hujan Turun, Berat Badan Naik

5 Januari 2020 20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020 05:43 61 10 3



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. Aromanya aduhai menggoda indra 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 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 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 napsu 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 kalornya nyaris melebihi makan berat.

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

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, seperti sikapnya padamu, memang bisa jadi salah satu pencetus, alasan kita jadi suka makan. Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan 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 makananmu, lo. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok*.

Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya.

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

Mulai 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 lemari penyimpanan, sebagai bahan persediaan, karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Tentu akan merepotkan kita.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuat salah adalah pemilihan makanan. Kita lah yang tidak tahu diri, yang penting enak, kalori belakangan?

Coba *deh*, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gula jangan berlebihan. 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 kerjanya 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 pada tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan. 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.

Salam,
Listhia H. Rahman

Sumber: <https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1>