**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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

Berat Badan Naik Ketika Hujan Turun

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.*

Apakah 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 awal tahun ini musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hal tersebut sangat terasa, apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan sering disalahkan, karena mengundang kenangan. Ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, sama halnya dengan 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 secara ajaib ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering sih disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan terdapat 4 porsi, bisa langsung habis dikonsumsi dalam sekali duduk. Belum merasa cukup? Tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin “*seperti sikapnya padamu”*. Hal tersebut, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Ketika sedang 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 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 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 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. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah 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 minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. 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 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 lemak ditubuhmu, ada 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)