**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. 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

[](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 antara 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 orang sering mengartikannya. Benar saja, meskipun tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur ke Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan orang. Hujan sudah sangat terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, tapi juga perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang merasakan ketika hujan datang, nafsu makan Kita tiba-tiba ikut meningkat juga?

Kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun, selain mengenang dia, adalah makan. Kegiatan ini sering disebut camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

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

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -seperti sikapnya padamu, memang bisa menjadi salah satu pencetus kita jadi suka makan, terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan, alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh kita memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang 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 makanan ada di almari penyimpanan, menjadi bahan persediaan. Keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali. Ini tentu akan merepotkan.

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

Coba *deh*, kamu mulai dulu memperhatikan label informasi gizi ketika memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar dulu gulanya, jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia, *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan naik. Apalagi muncul 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 menjadi penyebab kita mager. Lemak tersebut menjadi simpanan di tubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini kamu lebih banyak salahnya. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan, coba ingat-ingat lagi 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)