**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, salah satu dampaknya adalah berat badan naik, selain itu dapat membuat hubungan sama dia tetep temenan aja, karena jarak tidak mempengaruhi kualitas’pertemanan. Huft.*

Menikmati suasana hujan pagi ini dengan. Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih, yang aromanya aduhai dan menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Saat ini bulan Januari biasanya hujan sehari-hari dan membawa kenangan tersendiri untuk suasana yang syahdu dipagi hari, begitu kata orang sering mengartikannya, yang benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan Nopember-Desember tahun 2019, namun hujan tidak benar-benar datang seperti perkiraan, seperti saat ini hujan tidak memiliki musim lagi, namun hujan datang mengikuti arah angin saja. Musim hujan Sudah sangat terasa diawal Nopember dan curah hujan semakin meningkat selama Desember, apalagi sejak awal tahun baru kita yang semakin meningkat.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, namun memunculkan kebiasaan baru yang meerubah apapun perilaku kita yang lain, seperi persoalan makan. Susana yang sejuk yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Walau hanya disebut cemilan, namun jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk dan itu belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan membuat suasana lebih dingin, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa 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, loh. 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 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 ditubuhmu, 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)