**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinidenganmenggunakantanda-tandakoreksi.

HujanTurun, BeratBadanNaik

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 tetap berteman saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan setiaphari, 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 yang diperkirakan; sudah sangat terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, pun membuat perilaku kita yang lain--s kebiasaan makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Mengapa bisa?

**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 asiik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya camilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, ditambah lagi dengan gorengan, satuatau dua buah, menjadi lima buah?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin –~~seperti sikapnya padamu~~, 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 terjadi peningkatan metabolism dalam tubuh.

Padahal, dingin yang terjadia kibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya .~

**TernyataIni yang BisaJadiSebabnya...**  
Selamahujandatang, tentukitaakanlebihsukaberlindungdalamruangansaja. Ruangan yang membuatjarakkitadenganmakanan semakindekat. Ya, ini masalah aksesmakanan yang menjadi tidaklagiberjarak. Ehem.

Mulaidarisegalajenismasakandalambentukmieinstan, biskuit-biskuit yang ditatadalamtoplescantik, ataububuk-bubukminumanmanisdalamkemasanekonomis,

Semuaharusada di lemaripenyimpanan. sebagaibahanpersediaankarenamaukeluar di waktuhujanitumembuatkitaberpikir berulang kali karena Akan merepotkan.

Tidak adasalahnyamakansaathujan. Yang seringmembuatnyasalahadalahpemilihanmakanankita yang tidak tahudiri. Yang pentingenak, kaloribelakangan.

Maridi mulai denganmemperhatikan label informasigiziketikakamumemakanmakanankemasan. Ataujikainginminum yang hangat-hangat, takargulanyajangan berlebihan. Sebabkamusudahterlalumanis, kata dia *gitu khan.*

Di musimhujan, rasa malasbergerakjugabisa jadi penyebab beratbadan cenderung naik. Apalagimunculnyakaum-kaum *rebahan* yang kerjaannyatidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibuk, padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan sepertiinilah yang membuatlemak-lemak yang seharusnyadibaka r jadi memilih ikut *mager* saja; menjadisimpananditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangan menyalahkan hujan. Masalah nafsumakaninilebihbanyaksalahnya di kamu. Kamu yang tidak bisamengendalikandiri. Kalautiba-tibaberatbadanikuttergelincirmakinkekanan di saathujan, coba diiingat apa yang kamumakansaathujan?

Mie rebus kuahsusuditambahtelur, ya bisalah lebihdari 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)