**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 tetap temanan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai? Yang 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 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 kita.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan. Tetapi ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain. Soal makan misalnya. Ya, hujan 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 adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengan, satu-dua buah eh kok jadi lima?

Hujan membuat suasana lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme.

Padahal kenyataannya, dingin akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan, 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 kamar saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan: ada mie instan, biskuit-biskuit dalam toples cantik, atau minuman manis kemasan ekonomis.

Semua ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan di waktu hujan itu.. Sungguh merepotkan!

Tidak ada salahnya makan waktu hujan. Yang salah adalah pemilihan makanan. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba deh, mulai aja membaca label informasi gizi yang ada di kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya. Jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, begitu bukan kata si dia*?*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang naiknya berat badan. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan. Yang kerjaannya hanya tiduran dan buka tutup media sosial. Atau pura-pura sibuk, padahal tidak ada yang chat yang masuk.

Kegiatan seperti ini membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar, jadi ikutan mager. Dia jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana Berubah menjadi pipi yang lebih tembem, tangan jadi berotot, dan kaki menjadi seperti atlet binaraga. Fuihh.

Jadi, jangan salahkan hujan. Don’t blame it on the rain, kata Scorpion ya? Soal nafsu makan ini, lebih banyak salahnya 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. Itu bisalah lebih dari 500 kalori lho. Waspada-waspada!

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)