**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 dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya *aduhai* menggoda indera penciuman? Atau sebuah bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

“Januari, hujan sehari-hari” Begitulah orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November hinggabulan Desember 2019, hujan benar-benar datang sesuai perkiraan. Sudah sangat terasa, apalagi sejak awal tahun baru ini.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata takhanya pandai membuat hanya perasaan hati kita yang *ambyar*, tetapi juga perilaku kita yang lain. Soal makan, ya, hujanlah yang membuat kita menjadi sering lapar. *Kok, bisa, ya?*

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

Selain mengenang “dia”, kegiatan yang paling asik saat hujan turun adalah makan. Meskipun sering disebut sekedar camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan, dapat dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu dua biji, *eh*, *kok*, jadi lima?

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

Terutama makanan seperti tahu bulat yang 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 makanan 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 menjadi memilih ikutan *mager* saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

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