**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.~~ Hujan turun, berat badan naik dan si dia tetap sebagai teman.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya ~~aduhai~~ membangkitkan selera ~~menggoda indera penciuman itu~~ atau bakwan jagung 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.~~ Meskipun jadwal musim penghujan tahun 2019 ini mundur pada bulan Nopember dan Desember, hujan masih tetap turun dengan derasnya setiap hari hingga pada bulan Januari. Cuaca dingin seperti ini selain membangkitkan romantisme, ternyata membangkitkan rasa lapar yang terus datang setiap hari. Mengapa demikian?

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

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang pernah merasakan bahwa rasa lapar meningkat pada cuaca dingin saat hujan turun? ~~suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?~~

~~Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.~~

~~Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?~~

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

Udara dingin, diakui menjadi salah satu penyebab orang cenderung makan dan mengkonsumsi camilan. Beberaoa makanan khas untuk itu adalah keripik dan gorengan. Makanan seperti tahu bulat misalnya, dpaat menghangatkan tubuh dan meningkatkan metabolisme di tengah udara dingin. Padahal kenyataannya, udara dingin sesungguhnya tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan dan minuman.

~~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, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Alasan yang paling utama sebetulnya adalah akses yang mudah terhadap makanan karena saat hujan berlangsung kita cenderung berada di dalam rumah.

~~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.~~

Dengan demikian, berbagai ~~Mulai dari segala~~ jenis makanan dan masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit dan camilan menjadi sasaran untuk dikonsumsi. ~~yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis~~. Berpikir untuk keluar rumah di saat seperti itu bukan pilihan terbaik.

~~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?~~

Lalu apa piluhan terbaik untuk jenis makanan yang yang baik bagi kesehatan selama musim penghujan?

Tips pertama adalah~~Coba deh,~~ mulai ~~aja dulu~~ dengan memperhatikan label informasi gizi seluruh makanan kemasan yang ada di dalam stok. ~~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.~~* Perhatikan juga kandungan gula di dalam setiap makanan tersebut. Jika hal ini tidak diperhatikan maka, kecenderungan makan akan membuat berat badan kita naik akibat kekurangan aktifitas. Hujan lebih banyak membuat kita bermalas-masalan di rumah tanpa kegiatan. Pembakaran lemah tidak berjalan sebagaimana mestinya. Hal inilah yang menyebabkan berat badan menjadi naik dan tubuh menjadi penuh dengan lemak.

~~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 kalau berat badan naik dan bermasalah dengan kesehatan selama musim penghujan maka yang salah bukanlah makannya tetapi kontrol terhadap seluruh makanan itu. Ingat, satu mangkok mi rebus kuas saja dapat menambah 500 lebih kalori bagi tubuh kita.

~~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)