**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 dengandia 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 dikala hujan?

Januari, hujan sehari-hari. Begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun 2019 ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November dan Desember, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa, apalagi di awal tahun..

Hujan, yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu galau. Begitu pula dengan perilaku kita yang lain, seperti soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

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

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

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi sampai 4 porsi, habis sekali duduk. Belum cukup, ditambah lagi dengan gorengan, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang dapat membuat suasana menjadi lebih sejuk -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi 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 menjadi "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.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin 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 di tata dalam toples cantik, sampai bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan, sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Merepotkan!

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Namun, yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kitayang sembarangan.. 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 keladi berat badan jadi bertambah. 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 lemak di tubuhmu dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini kesalahannya lebih banyak di kamu sendiri. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri kalau tiba-tiba jarum timbangan 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)