**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)

Gambar 1. Ilustrasi Seorang Wanita Sedang Minum Kopi Pada Saat Hujan Turun

Sumber: Ilustrasi | unsplash.com

*Hujan turun. Berat badan naik. Hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft…*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi seduh kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan pada saat hujan?

“Bulan januari, setiap hari hujan”, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun pada tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November–Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti yang telah diperkirakan. Sudah terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang hancur juga perilaku kita yang lain. Terkait tentang makan. 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 menyenangkan saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa 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, bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kita suka makan. Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi makan, tubuh akan mendapat ‘panas’ akibat terjadinya peningkatan metabolisme di dalam tubuh.

Pada 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 Menjadi 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 masakan dalam bentuk mi seduh, biskuit-biskuit yang disimpan di dalam toples cantik atau bubuk-bubuk minuman manis di dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena akan keluar pada waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Hal itu akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan ketika hujan. Hal yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Makanan yang penting enak, kalori belakangan? Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan. “Sebab kamu sudah terlalu manis”, kata dia gitu kan?

Pada musim hujan, rasa malas bergerak bisa menjadi biang berat badan kita naik. 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. Akibatnya simpanan di tubuhmu ada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya ada pada kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan pada saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

*Mi rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori. Hahaha…*

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)