**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 di kala hujan, sepiring mie instan yang aromanya menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan?

Januari adalah hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun awal musim hujan di Indonesia mundur di antara November-Desember 2019, namun hujan benar-benar datang seperti perkiraan.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat ambyanya perasaan. Ternyata, pun pada perilaku kita yang lain, misalnya soal pola makan. Ia membuat kita menjadi sering lapar. Kok bisa ya?

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 dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup, tambah gorengannya, satu-dua biji eh, kok jadi lima. Makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat, mengakibatkan terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang merasa bahwa datangnya hujan membuuat napsu makan jadi turut meningkat? Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

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 Penyebabnya.**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan 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 dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua tersimpan rapi di almari. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pilihan 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 jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan berlebih ini masalahnya ada 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 yang kuahnya ditambahi telur, kemudian minum susu, ya bisalah lebih dari 500 kalori.

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)