**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini dengan menggunakan tanda-tanda koreksi.

Hujan Turun, Penyebab 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, dan hubungan sama dia tetep temenan aja.* ***Huft****.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan berkemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman atau bakwan 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 prakiraan. Hal ini sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang *ambyar*, pun perilaku kita yang lain. Soal makan, misalnya. Hujan yang membuat kita menjadi sering lapar. Kenapa bisa terjadi 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. Orang sering menyesebutnya cuma ‘camilan’, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus kripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi hingga 4 porsi bisa habis dalam sekali duduk. Belum cukup itu saja, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji bahkan hingga lima.

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin, seperti sikap seseorang pada kita,, memang bisa mejadi salah satu pemicu mengapa kita menjadi suka makan. Terutama makanan yang masih hangat seperti tahu bulat digoreng dadakan. Apalagi dengan makan, tubuh kita akan menjadi hangat akibat peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan, tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan, *lho*. Dingin yang kita rasa sebenarnya tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentunya kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Jadi, ini sebenarnya soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, hingga bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua itu ada di lemari penyimpanansebagai bahan persediaan di waktu hujan. Keluar rumah akan membuat kita berpikir berkali-kali dan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan disaat hujan. Yang sering membuat salah adalah pemilihan makanan sehingga kita yang tidak tahu diri lagi. Yang penting enak, kalori dianggap belakangan?

Tidak ada salahnya kita mulai memperhatikan label informasi gizi ketika akan mengomsumsi makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar ukuran gulanya agar jangan kelebihan. “Sebab kamu sudah terlalu manis,” kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang naiknya berat badan. 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 di tubuhmu, di bagian mana saja.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahmu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan atau naik , coba ingat-ingat apa yang kamu makan di saat hujan?

Mie rebus, kuah susu ditambah telur lagi. 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)