**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinidenganmenggunakantanda-tandakoreksi.

**Hujan Turun, Berat Badan Naik**

5 Januari 2020 pukul 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 akan tetapi berat badan naik, hubungansamadiateteptemenanaja. Huft. Apa yang lebih romantis dari sepiring mieinstan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman ituataubakwan yang barudiangkatdaripenggorengan di kala hujan?

Januari, hujansehari-hari, begitu kata orang seringmengartikannya. Benarsaja. Meski di tahuniniawalmusimhujan di Indonesia mundur di antaraBulan November-Desember 2019, hujanbenar-benardatangsepertiperkiraan. Sudahsangatterasaapalagisejakawaltahunbarukita.

Hujan yang seringdisalahkankarenamengundangkenanganternyatatakhanyapandaimembuatperasaanhatimu yang ambyar, pun perilakukita yang lain. Soalmakan. Ya, hujan yang membuatkitajadiseringlapar. Kokbisaya?

**Mengapa Kita MerasaLaparKetikaHujan**  
Siapa yang sukamerasabahwahujandatangbersamanapsumakan yang tiba-tibaikutmeningkat?

Selainmengenangdia, kegiatan yang paling asyik di saathujanturunadalahmakan. Seringdisebutcumacamilan, tapijumlahkalorinyanyarismelebihimakanberat.

Sebungkuskeripik yang dalamkemasanbisadikonsumsi 4 porsihabissekali duduk. Belumcukup, tambahlagigorengannya, satu-duabiji eh kokjadi lima?

Hujan yang membuatsuasanajadilebihdingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memangbisajadisalahsatupencetusmengapakitajadisukamakan.

Terutamamakanan yang sepertitahubulatdigorengdadakan alias yang masih hangat. Apalagidenganmakan, tubuhakanmendapat "panas" akibatterjadinyapeningkatanmetabolismedalamtubuh.

Padahalkenyataannya, dingin yang terjadiakibathujan tidak benar-benarmembuattubuhmemerlukankaloritambahandarimakananmu, lho. Dingin yang kitakiraternyata tidak sedinginkenyataannya, kok~

**TernyataIni yang BisaJadiSebabnya...**  
Selamahujandatang, tentukitaakanlebihsukaberlindungdalamruangansaja. Ruangan yang membuatjarakkitadenganmakananmakindekatsaja. Ya, inisoalaksesmakanan yang jaditaklagiberjarak. Ehem.

Mulaidarisegalajenismasakandalambentukmieinstan, biskuit-biskuit yang ditatadalamtoplescantik, ataububuk-bubukminumanmanisdalamkemasanekonomis.

Semuaharusada di almaripenyimpanan. Sebagaibahanpersediaankarenamaukeluar di waktuhujanitumembuatkitaberpikirberkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak adasalahnyamakansaathujan. Yang seringmembuatnyasalahadalahpemilihanmakanankita yang tidak tahudiri. Yang pentingenak, kaloribelakangan?

Cobadeh, mulaiajaduludenganmemperhatikan label informasigiziketikakamumemakanmakanankemasan. Ataujikainginminum yang hangat-hangat, takargulanyajangankelebihan. Sebabkamusudahterlalumanis, kata dia *gitu khan.*

Di musimhujan, rasa malasbergerakjugabisajadibiangberatbadan yang lebihsukanaiknya. Apalagimunculnyakaum-kaumrebahan yang kerjaannyatidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibukpadahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatansepertiinilah yang membuatlemak-lemak yang seharusnyadibakarjadimemilihikutanmagersaja. Jadisimpananditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangansalahkanhujannya. Soalnafsumakaninilebihbanyaksalahnya di kamu. Kamu yang tidak bisamengendalikandiri. Kalautiba-tibaberatbadanikuttergelincirmakinkekanan di saathujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu akan 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)