**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,tapi hubungan sama dia tetap temenan saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya luar biasa menggoda indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja meski di tahun ini awal musim hujan mundur di antara Bulan November-Desember 2019 di Indonesia, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan ini ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadi ambyar, namun perilaku kita yang lain seperti persoalan makan. Benar hujan membuat kita menjadi sering lapar. Bagaimana bisa begitu 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 di saat hujan turun adalah makanatau sering disebut hanya makan camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus kripik di dalam bungkus kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi langsung habis sekali duduk. Belum cukup, masih tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi 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 mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat membuat akses makanan menjadi tidak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan, karena saat hendak keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kalidan terkesan akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Namun yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Kita seringkali memilih makanan yang penting enak, tapi kalori dipikirkan belakangan.

Coba untuk mulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya agar tidak kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis kata dia.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih cenderung mudah naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengirim pesan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu ada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya 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?

Mi rebus kuah susu ditambah telur bisa membuatmu menambah 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)