**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 terus-menerus, tiada henti. Kalau sudah begini, malas bergerak. Akhirnya, berat badan naik. Namun demikian, persahabatan dan hubungan dengan dia tetap terjalin. Apa hubungan berat badan dan persahabatan?*

Tiada yang lebih romantis antara sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya sangat menggoda atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari datang, pertanda musim hujan segera tiba. Pasti, hujan setiap hari akan turun, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa sejak awal tahun baru.Meskipun awal musim hujan di Indonesia mundur pada tahun ini, antara November-Desember 2019.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, pun perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa kita merasa lapar ketika hujan?**  
Siapa yang suka merasa bahwa apabila musin penghujan datang, nafsu makan tiba-tiba ikut meningkat?

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 yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji bahkan bertambah menjadi lima?

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi salah satu pencetus kita menjadi suka makan.

Terutama makanan yang renyah seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan pedas, 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 makanan tersebut. Dingin yang dirasakan, ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata ini yang bisa menjadi penyebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu saja kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak.

Mulai segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, dan minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Sebagai bahan persediaan, semua harus ada di lemari penyimpanan. Keluar pada waktu hujan akan merepotkan kita sehingga harus berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Kesalahan yang sering kita lakukan ketika memilih makanan. Makanan itu dipilih yang penting enak, kalori belakangan? Kita seperti tidak tahu diri.

Coba, mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memilih makanan kemasan. Lebih jauh lagi, jika kamu ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan.

Pada musim hujan, rasa malas bergerak dapat menjadi biang berat badan naik. Apalagi setelah makan, kita merebahkan diri sambil tidur dan membuka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak seharusnya dibakar menjadi ikutan mager saja. Jadi simpanan pada tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya 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 kuah susu ditambah telur. 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)