**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

*Turunnya hujan membuat berat badan naik, status hubungan dengan dia tetap sebatas teman saja. Huft.*

Apa yang lebih nikmat dari sepiring mie instan dengan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman itu? atau, adakah yang lebih menggiurkan dari bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang yang sering mengartikannya. Benar saja! Meski di tahun ini, awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November hingga Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hujan sudah sangat terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadi ambyar. Hujan juga mampu mengubah perilaku kita yang lain. Misalnya, soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar.

**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 makan. Meskipun disebut cuma cemilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik di dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup, 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 untuk makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal, 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 Bisa Jadi Penyebabnya**  
Selama hujan datang, kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang menjadi tidak berjarak lagi.

Segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan. Keluar di saat hujan, membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan di saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang terkadang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori *belakangan*.

Coba mulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu makan makanan kemasan. Atau, jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan berlebihan. Sebab, kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang naiknya berat badan . Apalagi dengan munculnya *kaum rebahan* yang kerjanya *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 ikuta mager saja. Jadi simpanan di tubuhmu, di mana-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 ke kanan di saat hujan, coba ingat-ingat apa yang kamu makan 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)