**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, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih, yang aromanya aduhai menggoda itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

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

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, melainkan juga perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. *Kok* bisa, 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. Seringkali disebut “cuma camilan”, ternyata jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk,ditambah satu-dua buah gorengan. *Eh*, *kok* jadi lima?

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

Makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias yang masih hangat menjadi salah satu contoh daya tarik tersendiri. 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, *lho*. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok*.

**Ternyata, InilahPenyebabnya...**  
Selama hujan turun, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruanganlah yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang menjadi tak lagi berjarak. *Ehem*.

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

Semua harus ada di dalam almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan pada saat keinginan keluar rumah pada waktu hujan membuat kita berpikir dua-tiga kali. *Huft*,merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Cara kita yang tidak tahu diri dalam memilih makananlah yang membuatnya salah. Yang penting enak, kalori *belakangan*?

Coba *deh*, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum “yang hangat-hangat”, takaran gulanya jangan berlebihan. Iya, “Kamu sudah terlalu manis,” kata dia *gitu, khan.*

Pada musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan lebih mudah naik. 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 malah lebih memilih ikutan *mager* saja. Menjadi simpanan di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri,kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan pada saat hujan. Coba, ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi 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)