**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. *Huf!*

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

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang yang sering mengartikannya. Benarkah?. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Kita sudah merasakannya, apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang *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 hujan yang datang membuat napsu makan tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Kita bisa makan makanan ringan yang sering disebut camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis 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 kita jadi suka makan.Kita bisa membeli makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi, dengan makan yang hangat, 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 Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. *Ehem.*

Makanan yang cocok di kala hujan 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 makanan harus ada di almari penyimpanan sebagai bahan persediaan, karena saat mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Ini akan sangat merepotkan.

Tidak ada salahnya kita makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah kita yang tidak tahu diri dalam pemilihan makanan. 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, takar gulanya dulu biar tidak kelebihan, sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi, saat ini muncul 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 jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

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