**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 di kala hujan melanda? Sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya aduhai, menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan?

“Januari, hujan sehari-hari”, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun di tahun ini, awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November-Desember 2019, hujan masih saja datang seperti perkiraan. Musim hujan sudah sangat terasa oleh kita semua.semenjak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, tetapi juga perilaku kita yang lain. Ya, soal makan. Hujan membuat kita menjadi sering lapar. *Kok* bisa, ya?

**Mengapa kita merasa lapar ketika hujan?**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Meskipun sering disebut hanya camilan, jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan dapat dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup itu, 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, 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 membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

Semua harus ada di almari penyimpanan, mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis Semuanya disimpan sebagai bahan persediaan karena *mau* keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali.

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

Coba *deh*, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Kalau tidak, jika kamu ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan karenakamu sudah terlalu manis. Kata dia *gitu, khan?*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang suka naik. Apalagi, sekarang ini bermunculan kaum-kaum rebahan yang kerjaannya hanya tidur-tiduran,buka-tutup media sosial,atau pura-pura sibuk meskipun tidak ada yang *nge-chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar memilih ikutan *mager* saja. Jadi simpanan di tubuhmu di mana-mana.

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

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)

**EDITOR**:

Lintang Citra Permata