**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinidenganmenggunakantanda-tandakoreksi.

HujanTurun, BeratBadanNaik

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

*Hujanturun, beratbadannaik, hubungansamadiateteptemenanaja. Huft.*

Apa yang lebihromantisdarisepiringmieinstankemasanputih yang aromanyaaduhaimenggodainderapenciumanitu atau bakwan yang barudiangkatdaripenggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang seringmengartikannya. Benar saja. Meski di tahuniniawalmusimhujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujanbenar-benardatangsepertiperkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

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

**Mengapa Kita MerasaLaparKetikaHujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan dating bersama napsu makan yang tiba-tibaikutmeningkat?

Selainmengenangdia, kegiatan yang paling asyik di saathujanturunadalahmakan. Seringdisebutcumacamilan, tapijumlahkalorinyanyarismelebihimakanberat.

Sebungkuskeripik yang dalamkemasan bisadikonsumsi 4 porsihabissekali duduk. Belumcukup, tambahlagigorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuatsuasanajadilebihdingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memangbisajadisalahsatupencetusmengapakitajadisukamakan.

Terutamamakanan yang sepertitahubulatdigorengdadakan alias yang masih hangat. Apalagidenganmakan, tubuhakanmendapat "panas" akibatterjadinyapeningkatanmetabolismedalamtubuh.

Padahalkenyataannya, dingin yang terjadiakibathujan tidak benar-benarmembuattubuhmemerlukankaloritambahandarimakananmu, lho. Dingin yang kitakiraternyata tidak sedinginkenyataannya, kok~

**TernyataIni yang BisaJadiSebabnya...**  
Selamahujandatang, tentukitaakanlebihsukaberlindungdalamruangansaja. Ruangan yang membuatjarakkitadenganmakananmakindekatsaja. Ya, inisoalaksesmakanan yang jadi taklagiberjarak. Ehem.

Mulaidarisegalajenismasakandalambentukmieinstan, biskuit-biskuit yang ditatadalamtoplescantik, ataububuk-bubukminumanmanisdalamkemasanekonomis.

Semuaharusada di almaripenyimpanan. Sebagaibahanpersediaankarenamaukeluar di waktuhujan itu membuatkitaberpikirberkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak adasalahnyamakansaathujan. Yang seringmembuatnyasalahadalahpemilihanmakanankita yang tidak tahudiri. Yang pentingenak, kaloribelakangan?

Cobadeh, mulaiajaduludenganmemperhatikan label informasigiziketikakamu memakan makanan kemasan. Ataujikainginminum yang hangat-hangat, takar gulanyajangankelebihan. Sebabkamusudahterlalumanis, kata dia *gitu khan.*

Di musimhujan, rasa malasbergerakjuga bias jadi biang beratbadan yang lebihsukanaiknya. Apalagimunculnyakaum-kaumrebahan yang kerjaannyatidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibukpadahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatansepertiinilah yang membuatlemak-lemak yang seharusnyadibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadisimpananditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangansalahkanhujannya. Soal nafsu makan inilebihbanyaksalahnya di kamu. Kamu yang tidak bisamengendalikandiri. Kalautiba-tibaberatbadanikuttergelincirmakinkekanan di saathujan. Cobaingat-ingatapa yang kamumakansaathujan?

Mie rebus kuahsusuditambahtelur. Yabisalahlebihdari 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)