**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 tetap temanan saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya harum dan menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Di bulan Januari, hujan turun sehari-hari, begitu kata orang yang sering mengartikannya. Benar saja, Meski di awal tahun ini, musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan Nopember-Desember tahun 2019. Hujan benar-benar datang tanpa perkiraandan sudah sangat terasa, apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang hambar, dan perilaku kita yang lain juga. 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 datang bersamaan nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Hal ini sering juga disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua potong, eh kok jadi lima?

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

Terutama makanan, seperti tahu bulat digoreng dadakan dan masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat tambahan "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya.**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan menjadi semakin saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan dan biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai tambahan, persediaan dibutuhkan karena jika mau keluar di waktu hujan itu akan membuat kita berpikir berkali-kali. Sungguh dan amat merepotkan.

Tidak ada salahnya makan di saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tepat. Yang penting hanya enak, namun bagaimana dengan kalori? Mungkin itu akan menjadi urusan belakangan, bukan?

Coba deh, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika kamu ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan sampai kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia, bukan begitu?*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi fator mengapa berat badan kita menjadi naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup social media atau pura-pura sibuk, padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar menjadi memilih untuk ikutan *mager* saja. Jadi simpanan ditubuhmu menjadi semakin banyak.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan dirimu sendiri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan dan ke kiri di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah dan susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori akan tambah ke dalam tubuhmu. 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)