**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 mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai dan menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitulah kata orang yang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di 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 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 datang secara tiba-tiba bersamaan dengan meningkatnya nafsu makan?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik dilakukan saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

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

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

Terutama makanan yang seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuhmu 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 semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. *Ehem*.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena pergi di saat waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali karena merepotkan.

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

Coba *deh*, dimulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat, takar gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan?*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi sumber masalah berat badan yang meningkat. Apalagi munculnya kaum rebahan yang kerjaannya hanya tiduran, 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 di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini kesalahannya terdapat di kamu, kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa saja yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya, bisa lah 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)