**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.*

Manakah yang lebih romantis? Sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya aduhai dan menggoda indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitulah kata orang yang sering mengartikannya. Benar saja, tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019. Hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hal tersebut sangat terasa, apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu *ambyar*, pun perilaku kita yang lain. Soal makan, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersamaan dengan meningkatnya nafsu makan secara tiba-tiba?

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

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi, habis dalam 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 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 makanan, *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. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. *Ehem*.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan. Keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali serta terasa 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 makan makanan kemasan. Kemudian saat ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya, jangan kelebihan. 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-kaum rebahan yang kerjaannya hanya tiduran dan buka tutup media sosial. Ataupun pura-pura sibuk padahal tidak ada yang *nge-chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar memilih untuk ikut *mager*. Jadi simpanan di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini kesalahannya lebih banyak 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?

Mi 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)