**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini dengan menggunakan tanda-tanda koreksi.

Hujan Turun, Berat Badan Meningkat

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 meningkat, tetapi hubunganmu dengan dia masih tetap berteman saja. Huft.*

Apa yang lebih nikmat dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai dan menggoda indera penciuman serta nikmatnya bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitulah orang-orang menyebutnya. Namun, tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, dan hujan datang tidak sesuai dengan perkiraan.. Akhir tahun bahkan disambut dengan hujan setiap harinya.

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

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

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

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi sekali duduk. Belum lagi gorengan, satu-dua biji, *eh* *kok* jadi lima?

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

Terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Terlebih lagi, dengan mengonsumsi makanan, 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 Penyebabnya...**  
Selama hujan turun, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin 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 ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali dan akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Namun, salah memilih makanan adalah sikap yang tidak tahu diri. Rasa nikmat yang utama, kalori belakangan?

Coba mulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu hendak mengonsumsi makanan kemasan, atau jika ingin minum yang hangat-hangat. Takar kadar gulanya, jangan berlebihan karena kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi alasan berat badan lebih cepat bertambah. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya hanya tiduran dan buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk *chattingan* padahal tidak ada yang mengirim pesan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar memilih ikut berdiam saja, sehingga lemak di tubuhmu ada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Perihal nafsu makan yang meningkat adalah salahmu. Kamulah yang tidak bisa mengendalikan diri. Apabila berat badan tiba-tiba meningkat di musim hujan, coba ingat lagi apa saja yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya, kalorinya bisa mencapai lebih dari 500. *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)