**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 menjadi teman aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hal tersebut sudah 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. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa, ya?

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

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

Sebungkus keripik kemasan yang bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah 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 makan makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi, dengan makan, 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 Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak. Ehem.

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

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

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

Coba, deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Selain itu, jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gula jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya 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 ikut mager. Jadi, simpanan di tubuhmu ada di mana-mana.

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

Mi rebus kuah susu ditambah telur. Ya, bisalah 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)