**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 dengan dia tetap berteman saja. Huft.*

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

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November dan Desember 2019, hujan datang seperti perkiraan dan sudah terasa 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, yaitu soal makan. Ya, hujan sering kali membuat kita jadi lapar. Kenapa bisa ya?

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

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik disaat hujan turun adalah makan. Sering kali disebut hanya camilan, tetapi jumlah kalorinya hampir melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan setara dengan empat porsi, namun dapat habis dikonsumsi sekali duduk. Belum cukup sebungkus keripik tersebut, ditambah lagi gorengan, satu-dua biji, eh kenapa jadi lima?

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

Terutama makanan 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, lo. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, kita lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini hanya tentang akses makanan yang jadi ‘tak lagi berjarak. Ehem.

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

Semua harus ada di almari penyimpanan, sebagai bahan persediaan ketika kita berpikir berkali-kali untuk keluar di waktu hujan, akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Kesalahannya adalah memilih makanan yang tidak tahu diri, yaitu yang penting enak, kalori urusan belakangan.

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan, atau ketika ingin minum yang hangat-hangat maka menakar gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi pemicu berat badan naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media social, atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager. Jadi simpanan ditubuhmu, di mana-mana.

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

Apakah 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)