**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 menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan? Januari, hujan berhari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di awal tahun ini musim hujan di Indonesia bergeser antara bulan November hingga Desember, hujan benar-benar turun seperti perkiraan. Hujan sudah mulai terasa apalagi mendekati awal tahun.

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

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**

Siapa yang pernah merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat? Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asik saat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya kudapan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik dalam kemasan bisa habis dikonsumsi 4 porsi sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji. Eh, kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, seperti sikapnya padamu, mungkin bisa jadi salah satu pencetus kita jadi suka makan. Terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" karena terjadi peningkatan metabolisme dalam tubuh. Padahal kenyataannya, dingin akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok**.**

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi penyebabnya...**

Saat hujan datang, kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tidak lagi memiliki jarak. *Ehem*. Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biscuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan, karena mau keluar saat hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Tentu akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuat salah adalah pemilihan makanan tidak sehat. Asalkan enak, kalori urusan belakangan? Coba *deh*, mulai saaja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan. Sebab, kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Pada musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang naiknya berat badan, 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 yang seharusnya dibakar menjadi ikutan *mager* juga dan menjadi simpanan di tubuhmu, 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 saat hujan. Coba ingat-ingat, apa yang kamu makan saat hujan? Mie rebus, kuah, susu, ditambah dengan 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)