**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 temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari -hujan sehari-hari- begitu kata orang sering mengartikan. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi 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 yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa kita merasa lapar ketika hujan?**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

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

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. 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. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan ini, 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 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 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 almari penyimpanan, sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali dan akan merepotkan.

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

Coba deh, mulai 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 kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab utama naiknya berat badan. Terlebih dengan munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya hanya tiduran, dan buka-tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar oleh tubuh, jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan lemak di tubuhmu, semakin bertambah dimana-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 kekanan disaat hujan. Coba ingat-ingat apa saja yang kamu makan saat hujan?

Mie 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)