**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: sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hujan sehari-hari sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain: oal 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 nafsu makan?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Makan seringkali hanya disebut sebagaicamilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan yang bisa dikonsumsi 4 porsi ternyata habis sekali makan. Seolah belum cukup, ditambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~memang bisa jadi salah satu alasan mengapa kita jadi suka makan. Salah satu makanan yang menjadi favorit adalah 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 lho. Dingin yang kita rasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Jadi Penyebabnya**  
Selama hujan datang, biasanyakita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Berada di dalam ruangan membuat jarak kita dengan makanan menjadi semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua itu harus ada di almari penyimpanansebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali dan akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Makanan enak menjadi sasaran utama, sedangkan kalori belakangan.

Coba deh, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat, takar gulanya dan 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 naik. Apalagi munculnya kaum rebahan yang kerjaannya tiduran, 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 menjadi ikutan mager saja. Jadi simpanan di tubuhmu ada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan. Coba ingat apa yang kamu makan saat hujan?Mie rebus kuah susu ditambah telur yang bisa saja 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)