**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..*

Adakah yang lebih romantis dari sepiring mie instan yang aromanya menggoda indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara Bulan Novemberdan Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tidak hanya membuat perasaan hatimu ambyar, tetapi juga perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

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

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik pada saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cemilan, cemilah tersebut mempunyai jumlah kalori nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi dalam sekali duduk. Tak terasa jika belum cukup, menambah lagi porsi gorengannya, satu-dua sampai lima biji?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, memang bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, cuaca dingin yang terjadi akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan.

**Ternyata Inilah Penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berdiam dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat menjadikan akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

Mulai dari segala jenis masakan termasuk mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanansebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali..

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang salah adalah pemilihan makanan. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba deh, mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika akan mengonsumsi makanan kemasan. Jika ingin meminum minuman yang hangat, takaran gulanya tidak berlebihsebab kamu sudah terlalu manis, kata dia.

Di musim hujan, rasa malas bergerak bisa jadi penyebab 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-lemak yang seharusnya dibakar tetapi malah bertumpuk dalam tubuh.

Jadi, jangan menyalahkan hujan. Berkaitan dengan nafsu makan lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan naik di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah dan susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori.

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)