**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 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 di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti yang diperkirakan. Kondisi ini sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru. Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hati menjadi ambyar, namun juga perilaku kita yang lain. Salah satu perilaku yang terpengaruh adalah perilaku makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. *Kok bisa ya?*

**Mengapa Kita Sering Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang sering merasa bahwa ketika hujan datang nafsu makan tiba-tiba ikut meningkat? Selain mengenang si dia, kegiatan yang paling asyik dilakukan di saat hujan adalah makan. Meskipun sering disebut hanya camilan, tapi jumlah kalori cemilan yang kita konsumsi nyaris melebihi makan berat. Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi dalam 4 porsi bisa habis dalam waktu sekali duduk. Belum cukup, masih ditambah lagi dengan gorengan. Awalnya hanya satu-dua biji. *Eh, kok akhirnya jadi makan lima biji?*

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama, makanan yang 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, *lho*! Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok*!

**Ternyata, Ini yang Bisa Jadi Sebabnya**.

Selama hujan, biasanya kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan menjadi semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang menjadi tak lagi berjarak. Segala jenis makanan; mulai dari 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. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan? Coba deh, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu kan*!

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih cepat naiknya. 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 jadi memilih ikut bermalas-malasan saja. Jadi simpanan lemak di tubuhmu ada 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 kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa 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)