**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 daripada sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya *aduhai* menggoda indra penciuman itu? Atau, bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun 2019 ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November-Desember, 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 ambyar, pun perilaku kita yang lain, misalnya, 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 dengan nafsu 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 dalam kemasan yang bisa dikonsumsi empat porsi, bisa 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 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 datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan semakin 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 di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di almari penyimpanan, sebagai bahan persediaan. 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 yang tidak tahu diri. Enak yang paling penting, kalori belakangan. Coba *deh*, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika Kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya, jangan berlebihan. Sebab, Kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan naik. 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 ikutan *mager* saja. Jadi, simpanan di tubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Permasalahan nafsu makan ini, lebih banyak salahnya di Kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan 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" \l "section1)*