**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 dengan dia tetap berteman saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggoda indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan saat hujan turun?

Januari, hujan setiap hari, begitu kata orang mengartikannya. Sesuai dengan perkiraan, hujan turun sejak awal tahun. Meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November hingga Desember 2019.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan yang membuat perasaan hati menjadi gundah gulana, tetapi juga perilaku lain seperti tentang makan. Hujan membuat kita menjadi sering lapar. Apa alasannya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasakan bahwa hujan datang bersama dengan nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat juga?

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

Sebungkus keripik dalam kemasan dapat dikonsumsi sebanyak 4 porsi yang habis sekali duduk. Apabila belum cukup, tambah gorengan sebanyak satu hingga dua biji dan tidak terasa hingga lima biji.

Hujan membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, menjadi salah satu alasan kita jadi suka makan.

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

Padahal dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. 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 yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang semakin dekat.

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 lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali dan ini akan merepotkan.

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

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat. Takaran gula jangan kelebihan karena kamu sudah terlalu manis, kata dia gitu kan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka 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 ikutan mager alias malas gerak. Jadi simpanan ditubuhmu ada 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 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#section1)