**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.*

Mana yang lebih romantis? Sepiring mie instan kemasan putih dengan aroma yang menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan saat hujan?

Bulan Januari. Hujan sehari-hari. Begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun pada tahun ini, awal musim hujan di Indonesia mundur, antara Bulan November-Desember 2019. Hujan benar-benar datang sejak awal tahun baru seperti perkiraan.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan. Ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hati menjadi ambyar. Hujan membuat kita sering menjadi lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang sering merasakan bahwa ketika hujan datang nafsu makan 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 yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji. Eh kok jadi lima biji?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang digoreng dadakan, seperti tahu bulat 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 seperti kenyataannya.

**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 jadi tak lagi berjarak.

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 karena keluar pada waktu hujan akan merepotkan kita.

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

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi. Ketika kamu memakan makanan kemasan, atau jika ingin minum yang hangat-hangat. Takar gulanya, jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak menjadi peyebab naiknya berat banda. 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 malah menjadi simpanan di tubuhmu, 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)