**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 dengannya tetap pertemanan. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi dadak kemasan putih yang aromanya menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November--Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sejak awal tahun baru sudah sangat terasa.

Hujan sering disalahartikan sebab mengundang kenangan yang membuat perasaan hati menjadi gelisah. Saat hujan kita sering merasa lapar. Mengapa demikian?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba meningkat? Selain mengenangnya, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik kemasan dapat dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua buah menjadi lima?

Hujan membuat suasana menjadi lebih dingin – seperti sikapnya padamu – memang salah satu pencetus mengapa kita menjadi suka makan. Terutama makanan 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. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang menjadi Penyebabnya**

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 tidak lagi berjarak.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi dadak, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan sebab 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? Ketika Anda memakan makanan kemasan perhatikan label informasi gizi. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan sebab sudah terlalu manis*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga dapat menjadi 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* saja. Simpanan di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak dapat mengendalikan diri kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang Anda makan saat hujan? Mi rebus kuah dan susu ditambah telur 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)