**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 tetap berteman saja..*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putihdengan aroma yang menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November – Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Hal tersebut sudah sangat terasa, apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan – yang sering disalahkan karena mengundang kenangan - ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu *ambyar*. melainkan juga mengubah pola perilaku kita yang lain, seperti makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. *Kok,* bisa, ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama 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 yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi makan gorengan, 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 seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapatkan "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 yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. *Ehem*.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanansebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Tentu, hal ini 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 aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. 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 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* saja. Jadi simpanan di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jadi jangan heran, kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi rebus dengan 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)