**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 | Sumber : unsplash.com/xxx

*Hujan turun, berat badan naik. Hubungan dengan dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya aduhai 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. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara November-Desember, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa sejak awal tahun baru. Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan ambyar, pun perilaku kita yang lain yaitu soal makan. Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**

Siapa yang merasa ketika 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 dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup? Tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan 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. Saat makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat peningkatan metabolisme dalam tubuh. Ternyata, 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 Penyebabnya**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang 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 mi instan, biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.  Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar saat hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Kesalahan terletak pada pemilihan makanan kita yang sembarangan. Penting enak, kalori belakangan. Coba deh, mulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat, takaran gula jangan berlebihan, kamu sudah terlalu manis. Kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan lebih cepat naik. Apalagi muncul 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, memilih ikutan “mager” saja. Jadi simpanan ditubuhmu, ada 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 ke kanan saat hujan, coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mi 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)