**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.*

Manakah yang lebih romantis? Apakah sepiring mie instan kemasan putih yang aduhai dan menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja, walaupun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember, namun hujan benar-benar datang seperti perkiraan dan sudah terasa sejak awal tahun baru.

Selain sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata hujan tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, tapi juga perilaku kita yang lain, yaitu makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering merasa lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu 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 empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu penyebab mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

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.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. 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 mie instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali dan 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 saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat, takaran gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia gitu khan*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang suka naik. 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, dan tersimpan disemua bagian tubuh. Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal napsu makan ini kamu lebih banyak salah, karena kamu tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan, coba diingat apa yang kamu makan saat hujan! Mie rebus kuah susu dan ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori. Hahahaha.

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)