**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini dengan menggunakan tanda-tanda koreksi.

Jika 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

*Jika hujan turun, berat badan naik, hubungan dengan dia tetap berteman saja.*

Apa yang lebih romantis, dari sepiring mie instan kemasan putih beraroma aduhai menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang sesuai perkiraan. Suasana musim hujan sudah sangat terasa sejak awal tahun baru 2020.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, tetapi juga merubah perilaku kita dari biasanya. Soal makan, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kenapa 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 disaat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 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 pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan ‘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 kenyataannya, kok~

**Ternyata ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. 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. Bahan persediaan di waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuatnya salah adalah saat kita memilih makanan. Rasa yang penting enak, kalori belakangan?

Coba deh, mulai aja dulu dengan memerhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan karena kamu sudah terlalu manis, kata dia be*gitu kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang ngechat.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemakseharusnya dibakar jadi memilih ikutan *mager* saja. Simpanan ditubuhmu adadimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan lebih banyak salahnya padakamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jika 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)