**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 dengan dia tetap berteman saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi dadak 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 bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Apalagi sejak awal tahun baru kita sudah sangat terasa.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang tidak fokus, demikian juga perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan telah membuat kita menjadi sering kelaparan. Kenapa 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. Meskipun disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

Sebungkus keripik 4 porsi bisa dikonsumsi habis sekali duduk. Itupun Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji, dan bisa 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 dan digoreng dadakan alias masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Sebenarnya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Karena dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Saat hujan turun, kita tentu akan lebih suka berlindung 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 dadak, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus tersedia di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena di waktu hujan akan membuat kita berpikir berkali-kali untuk keluar rumah, dan ini akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang salah adalah kita yang tidak tahu diri soal pemilihan makanan. Yang penting enak dan kalori belakangan.

Mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu makan makanan kemasan, atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya supaya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, demikian katanya.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi penyebab berat badan lebih cepat naik. Apalagi muncul kaum-kaum rebahan yang hanya tidur dan buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengajak ngobrol.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak menjadi simpanan di tubuhmu, yang seharusnya dibakar tetapi memilih untuk malas gerak saja.

Jadi, jangan salahkan hujan. Justru banhyak salah di kamu karena soal nafsu makan ini . Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut bergeser makin kekanan di musim hujan. Coba ingat Kembali apa saja yang kamu makan saat hujan.

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ini bisa lebih dari 500 kalori. Hahaha.

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)