**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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

Hujan Turun dan Berat Badan Naik

Diterima: 5 Januari 2020   20:48 dan 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)

Sumber ilustrasi | unsplash.com

*Hujan turun dan berat badan naik, akan tetapi hubungan dengan dia tetap temenan saja.*

Manakah yang lebih romantis? Sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari adalah hujan sehari-hari. Begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun pada tahun 2019 ini awal musim hujan di Indonesia mundur ke bulan November sampai Desember, hujan benar-benar datang seperti perkiraan dan sudah sangat terasa terutama sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar akan tetapi juga perilaku kita yang lain, seperti soal makan. Hujan membuat kita jadi sering lapar. Kenapa 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, jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi dan habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu, dua potong dan menjadi lima.

Hujan yang membuat suasana menjadi 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. 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 makanan. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, kita tentu akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ini memang soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai bahan persediaan karena keluar sewaktu hujan itu akan membuat kita berpikir berkali-kali dan akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Akan tetapi yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu makan makanan kemasan. Atau jika kamu ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu kan.*

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 menjadi ikutan mager saja dan menjadi simpanan di tubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya pada kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau 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 sebab makanan-makanan ini mengandung lebih dari 500 kalori.

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)