

## **TUGAS OBSERVASI 5**

### **SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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

# Hujan Turun Mengakibatkan Berat Badan Naik

5 Januari 2020 20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020 05:43 61 10 3



Ilustrasi | unsplash.com

Hujan turun mengakibatkan berat badan naik, dan hubungan sama dia tetepsebagai teman bisa, Huft.

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

Bulan Januari, hujan turun hampir setiap hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November dan Desember 2019, perkiraan hujan benar-benar datang sesuai musim, dan sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain. Hujan yang membuat kita jadi sering lapa, sehingga kita sering makan. Kok bisa ya?

### **Hujan Mengakibatkan Rasa Lapar**

Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, makan merupakan kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun, atau sering disebut cuma camilan, akan tetapi jumlah kalornya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali mengemil. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji. Eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -seperti sikapnya padamu, merupakan salah satu pencetus mengapa kita rasa suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan atau yang masih hangat. Karena dengan makan, tubuh akan merasa "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 diperkirakan ternyata tidak sedingin kenyataannya,

### **Ruangan Yang Dekat Dengan Jarak Makanan Penyebab Sering Makan**

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. 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, sampai dengan bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua persediaan makanan harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali, yang tentunya akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang salah memilih makanan kita yang menyebabkan overload atau tidak sehat, yang penting enak, kalori tidak terpikirkan akibatnya?

Mulai lah dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan. Sebab, kamu sudah terlalu manis, kata dia. Begitu kan?.

Musim hujan, rasa malas bergerak dan dapat menjadi bertambahnya berat badan atau lebih cepat naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjanya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang dikerjakan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar dan terjadi lemak gabungan atau mager saja. Jadi simpanan lemak ditubuhmu, terjadi dimana-mana (seluruh tubuh).

Hujan turun pada musim hujan tidak dapat dipersalahkan. Yang keliru nafsu makan kamu. Kamu penyebabnya ( yang tidak bisa mengendalikan diri). Seketika berat badan ikut bergeser makin kekanan di saat hujan, agar diingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur, tentunya akan lebih dari 500 kalori. Ha..ha..ha.

Salam,  
Listhia H. Rahman

Sumber: <https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1>