**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.*

Apa yang lebih romantis ; sepiring mie instan kemasan putih yang aromanyamenggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan pada saat hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski pada tahun ini, awal musim hujan di Indonesia mundur ke Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa sejak awal tahun baru .

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

**Mengapa kita merasa lapar ketika hujan**  
Siapa yang merasa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma cemilan, tapi jumlah kalorinya hampir 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 membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat ’panas’ karena terjadi peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang disebabkan 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...**  
Pada saat hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung di ruangan saja. Ruanganmembuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

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 lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar pada waktu hujan membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan .. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba saja, mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, katanya  *.*

Pada musim hujan, malas bergerak juga bisa menyebabkan berat badan naik. Apalagi kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial .

Kegiatan seperti ini membuat lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, 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 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)