**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~~ dengan dia tetap sebagai teman saja.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan pada saat hujan?

Januari, hujan setiap hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Meski pada tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur hingga antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar turun seperti perkiraan. Itu sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, pun perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan membuat kita jadi sering merasa lapar. Bagaimana bisa ?

**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 pada saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma cemilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis dalam sekali duduk. Belum cukup dengan itu, kemudian ditambah lagi gorengannya, satu-dua biji kemudian jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi salah satu penyebab mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulatyang 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 makananmu. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, ~

**Ternyata Ini Mungkin Bisa MenjadiPenyebabnya...**  
Selama hujanturun, tentu kita akan lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan itu membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tidak lagi berjarak..

Di sana tersedia segala jenis masakan mulai dari mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di alemari penyimpanansebagai bahan persediaan. Ini karena untuk keluar pada waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Ituakan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Sering kali kita memilih makanan yang penting enak. Sementara soalkalori adalah belakangan?

Kita bisa mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika makan makanan kemasan. Atau jika kita ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia begitu kan*.*

Pada musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan yang naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengirim pesan.

Kegiatan seperti inil membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikut malas gerak. Itu menjadi simpanan di tubuhmu, di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di dirimu sendiri. Kamu tidak bisa mengendalikan diri. Jika tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan pada saat hujan,coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Jika yang kamu makan adalah mie rebus kuah susu ditambah telurkalorinya bisalebih 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)