**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.*.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indra penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari pengorengan di musim 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. Hal ini sangat terasa sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, begitu pula perilaku kita yang lain. Tentang hujan. Ya, hujan yang membuat kita menjadi sering lapar. Kok 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 asik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Kemasan empat porsi keripik ditambah gorengan dalam jumlah tidak tetap jumlahnya tidak cukup baginya.

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

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi melalui makan tubuh 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 dirasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Penyebab bertambahnya berat badan**   
Selama hujan datang, tentu kita lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini tentang akses makanan yang menjadi tak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena akan dikeluarkan di waktu hujan itu membuat kita berpikir berulang kali. Hal ini sangat merepotkan.

Pada masa hujan tidak ada yang salah dengan makanan yang kita konsumsi, tetapi adalah kandungan kalori yang terdapat dalam makanan.

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, menurut dia*.*

Di musim hujan, rasa malas untuk bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan yang berlebihan. Apalagi munculnya 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 memilih ikutan *mager* saja. Hal ini membuat simpanan didalam tubuh bertambah.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak terdapat kesalahan di diri kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir semakin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Tentu saja mecapai 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)