**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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

Hujan Turun Maka Berat Badanpun 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%26v=760)

Sumber | unsplash.com

*Hujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia tetep berteman saja. Huh.*

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

“Januari, hujan sehari-hari”, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja. Walaupun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambiapun perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan yang membuat kita menjadi sering lapar. “Kok bisa ya?”

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa tatkala 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 hanya camilan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya satu-dua biji aduh menjadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin ibarat sikapmu, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kitamenjadi lebih suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat 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, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin erat saja. Ya, ini berkaitan dengan akses makanan yang menajdi tidak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau serbuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena ingin keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir seribu kali. Akan merepotkan memang.

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

Coba deh, mulai saja terlebih dahulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu hendak memakan makanan kemasan. Atau jika ingin meminum yang hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia gitu khan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya para kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya membuka dan menutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengajak chatingan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat kadar lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan malas bergerak juga. Jadi tersimpan disemua bagaian tubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujannya. karena nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba ingatlah apa yang kamu makan saat hujan?

Mi rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari 500 kalori. Ha ha.

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" \l "section1)*