**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 dari sepiring miinstan 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. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur i 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 tak hanya pandai membuat perasaaanmu *ambyar*.Pun perilaku kita yang lain. Soal makan,ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang merasa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik dilakukan saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cemilan, tapi jumlah kalorinya hamper melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi sekaligus. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu,dua biji, eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin - - seperti sikapnya padamu - memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi 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, kita 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, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.Semua harus ada di lemari penyimpanan. sebagai bahan persediaan karena keluar di waktu hujan akan merepotkan dan membuat kita berpikir berkali-kali.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang membuatnya salah adalah pemilihan makanan yang “tidak tahu diri”. Yang penting enak, urusan kalori belakangan.

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika mengonsumsi makanan kemasan. Jika ingin minumanhangat, takar gulanyaagar jangan berlebihan karena kamu sudah manis.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga dapat membuat berat bada meningkat drastis. Apalagi munculnya kaum rebahan yang kerjanya *tiduran* dan pura-pura sibuk memantau media sosial padahal tidak ada yang mengirim pesan untuknya. Kegiatan ini membuat lemak yang seharusnya dibakar memilih ikutan *mager* saja dan menjadi simpanan di tubuhmu.

Dengan demikian, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini, sumber kesalahan ada pada dirimu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tetiba timbangan berat badan ikut tergelincir makin ke kanan, silakan ingat apa yang kamu makan saat hujan?Mi rebus kuah susu dengan telur? Ya bisa 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)