**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 tetap berteman saja. Huft.*

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

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

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, tetapi juga perilaku kita yang lain, yaitu soal makan. Ya, hujan membuat kita jadi 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 asyik di saat hujan turun adalah makan, sering disebut cuma camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi, habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengan, 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 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 jadi penyebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung di 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 yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari penyimpanansebagai bahan persediaan karena untuk keluar pada waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali dan akan merepotkan.

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

Coba deh, mulai saja dulu dengan memerhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasanatau jika ingin minuman yang hangat, takar gulanya jangan kelebihansebab kamu sudah terlalu manis. Kata dia *gitu khan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naik. 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 di tubuh yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager sajamenjadi simpanan di tubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan. Soal nafsu makan ini lebih banyak kesalahan kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan. Coba diingat apa yang kamu makan saat hujan?Mie rebus kuah susu ditambah 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)