**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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

Saat Hujan Turun, Maka Berat Badan Naik

5 Januari 2020   20:48 Diperbaharui tanggal 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

Sumber: ……….

*Saat hujan turun, maka berat badan naik, akan tetapi hubungan dengan dia tetap berteman saja.. Huft.*

Apakah yang lebih romantis daripada sepiring mie siap saji yang aromanya menggoda indera penciuman atau sepotong bakwan yang baru diangkat dari penggorengan pada saat hujan?

Banyak orang menyebutkan bulan Januari identik dengan hujan yang turun setiap hari. Hal tersebut benar. Hujan turun seperti perkiraan, meskipun pada tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan Nopember sampai Desember 2019. Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya bisa membuat perasaan menjadi haru biru. Akan tetapi, perilaku yang lain juga. Seperti perilaku makan, hujan dapat membuat menjadi sering lapar. Mengapa seperti itu?**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang sering merasakan hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba meningkat?

Selain mengenang orang yang istimewa, kegiatan yang paling asyik pada saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma makanan ringan, akan tetapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

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

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin, memang bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kita menjadi 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 makanan. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Hal Ini Bisa Menjadi Penyebabnya.** Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan menjadi lebih dekat . Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. 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 penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

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 aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia begitu kan?.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya orang yang aktivitasnya sedikit yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang mengajak komunikasi.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan tidak berberak saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.

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

Mie rebus menggunakan kuah susu ditambah telur satu butir. Ya,porsi itu akan bisa lebih 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)