**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)

Sumber: Ilustrasi | unsplash.com

*Hujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie dadak kemasan putih yang aromanya menggoda indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan kala hujan?

Januari, hujan turun setiap hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja,meski tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur antara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar turun seperti prakiraan. Sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu hancur , juga perilaku makan kita. , Saat hujan turun sering membuat kita merasa lapar. Mengapa bisa?

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

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

Sebungkus keripik kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi, habis dalam sekali duduk. Belum cukup,di tambah lagi dengan gorengan, satu-dua biji malah jadi lima?

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

Terutama makanan seperti tahu bulat goreng 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. Dingin yang kita rasa ternyata tidak sedingin pada kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan turun, tentu kita lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak antara kita dengan makanan makin dekat . Ya, ini soal akses makanan yangmenjadi tidak lagi berjarak. 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 tersedia di dalam lemari penyimpanan, sebagai bahan persediaan karena bila keluar di saat hujan membuat kita akan berpikir berkali-kali dan a merepotkan.

Tidak salah makan saat hujan, yang sering membuat salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting terasa enak, kalori nanti belakangan?.

Coba mulaidengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu makan makanan kemasan, atau jika ingin minum minumanhangatt, takar dahulu gulanya jangan sampai berlebihan.Karena kamu sudah terlalu manis, begitu kata dia *.*Saat musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi penyebab berat badan naik. Apalagi kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

Kegiatan seperti ini membuat lemak-lemak yang seharusnya terbakar jadi memilih ikutan *mager* saja, sehingga simpanan lemak ditubuhmu adadimana saja..

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya berada di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan timbangan di saat musim hujan. Coba ingat-ingat apa yang telah kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur, bisalah 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)