**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 daripada sepiring mi instan dalam kemasan putih yang aromanya menggugah indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan kala hujan?

Januari--hujan sehari-hari--demikian orang-orang kerap mengartikan. Benar saja. Meski awal musim hujan tahun ini di Indonesia mundur hingga antara November-Desember, hujan benar-benar datang sesuai perkiraan. Fenomena ini sudah terasa sejak awal tahun baru. Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan. Hujan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan *ambyar* tetapi juga perilaku kita berubah, apalagi soal makan.Ya, hujan membuat kita menjadi sering merasa lapar. *Kok* bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Apakah kalian sering merasa bahwa ketika hujan datang, nafsu makan kalian tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang tambatan hati, kegiatan yang paling asyik dilakukan saat hujan mengguyur bumi adalah makan. Meskipun makanan yang kita nikmati sering disebut camilan, jumlah kalorinya nyaris melebihi makanan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan yang bisa disajikan dalam empat porsi ternyata kita habiskan dalam sekali duduk. Bahkankita juga melahabgorengannya. Pertama satu atau dua buah. Selanjutnya menjadi lima buah. Hujan membuat suasana menjadi lebih dingin. Karena itulah, kita menjadi suka makan saat hujan..

Salah satu makanan yang membuat kita berselera adalah tahu bulat yang digoreng *dadakan* sehingga masih hangat saat disantap. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" karena terjadi peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal,, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan, *lho*. Rasa dingin saat hujan ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok*.

**Ternyata Ini Bisa Jadi Penyebabnya**  
Saat hujan datang, kita lebih suka berlindung di dalam ruangan. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Ya, ini soal makanan yang makin tidak berjarak. *Ehem*.

Mulai dari mi instan, biskuit yang tertata dalam toples cantik, hinggabubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis menjadi santapan saat hujan.

Semua harus ada di lemari penyimpanan sebagai persediaan. Keluar saat hujan akan merepotkan sehingga kita akan berpikir dua kali untuk melakukannya.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Kesalahan terletap pada pemilihan makanan. Kita sering lupa diri dan memilih makanan yang enak tanpa memikirkan kalori yang terkandung di dalam makanan itu.

Coba *deh*. Mulai dengan memperhatikan label informasi gizi ketika mengonsumsi makanan kemasan. Jika ingin menikmati minuman hangat, takar gulanya danjangan melebihi aturan. Tidak perlu terlalu manis karena kamu sudah manis, betul bukan?*.*

Saat musim hujan, rasa malas bergerak juga menjadi biang kenaikan berat badan. Munculnya kaum rebahan yanghanya menghabiskan waktu dengan media sosial atau berpura-pura sibuk bercakap di dunia maya membuat rasa malas semakin besar.

Kegiatan seperti ini membuat lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikut *mager* dan menjadi simpanan di tubuh.

Jadi, jangan salahkan hujan. Masalah nafsu makan ini adalah kesalahan kita. Kita tidak bisa mengendalikan diri. Kalau berat badan ikut “tergelincir makin kekanan” di saat hujan,  coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan.

Apakah mi rebus kuah susu ditambah telur? Kandungannya 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)