**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 dengan dia tetap bertman saja. Huft.*

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

Januari, hujan sehari-hari, begitu orang sering mengartikannya. Benar saja. Meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur ke antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Musim hujan sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan selain sering disalahkan karena mengundang kenangan, dan pandai membuat perasaan hati ambyar juga disalahkan karena memengaruhiperilaku kita yang lain yaitu,prilaku l makan kita. Ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

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

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tetapi jumlah kalori yang kita makan dari camilan itu nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam 4 porsi kemasan bisa dikonsumsi habis sekali duduk. Apabila itu belum cukup, kita tambah lagi dengan gorengan, satu,dua biji eh kok jadi lima?

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan alias masih hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas", akibat terjadi peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan, lho. Dingin yang kita kira, ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang menjadi tidak lagi berjarak. Ehem.

Makanan 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 dalam lemari penyimpanan,. sebagai bahan persediaan karena kita tidk mau keluar di waktu hujan. Hal itu membuat kita berpikir berkali-kali. Itu 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 saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau, jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu khan?.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa menjadi biang berat badan yang suka naik. Apalagi bagi kaumrebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat, rasa malas itu lebih kuat.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar memilih ikut malas bergerak juga. Jadi simpanan di tubuhmu, ada di mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak kesalahannya padamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri,kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan di saat hujan, coba ingat-ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus, kuah susu ditambah telur. Ya 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)