**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 dari sepiring mie instan dengan aromanya yang aduhai atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari adalahhujan sehari-hari;begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Ia sudah sangat terasasejak awal tahun baru kita.

Hujan, yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, juga perilaku kita yang lain. Soal makan, ya, hujan membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

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

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, ia memiliki kalori nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dengan 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup juga.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan. Terutama makanan tahu bulat digoreng yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya**  
Selama hujan datang, kita akan lebih suka berlindungberada dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat. Jadi,ini adalah soal akses makanan yang jadi tak 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 sudah ada di almari penyimpanan sebagai persediaan dimusim hujan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang salah adalah pemilihan makanan, yang penting enak, kalori belakangan.

Coba anda mulai dengan memperhatikan label informasi gizi di kemasan makanan. Selain itu, jika ingin minum yang hangat, takar gulanya supaya tidak kelebihan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang suka naik. Apalagi munculnya kaumrebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak tidak terbakar dan disimpan di tubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujan. Nafsu makan menjadi sebab utamanya. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan naik drastis. Coba diingat apa yang kamu makan saat hujan?

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)