**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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

Hujan Turun, Berat Badan Naik

[](https://assets-a2.kompasiana.com/items/album/2020/01/05/photo-1561497268-131821f92985-5e11e63d097f362701721a02.jpeg?t=o&v=760)

Ilustrasi | unsplash.com

*Musim hujan cenderung membuat berat badan naik, ternyata hujan dan selera makan berteman baik.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru digoreng di kala hujan?

Januari, musim hujan yang turun setiap hari begitu kata orang sering mengartikannya. Meski tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur bulan November-Desember 2019, hujan datang seperti perkiraan. Sudah terasa apalagi sejak awal tahun baru .

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

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang merasa saat 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, tapi 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 eh kok jadi lima?

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

kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan . Dingin yang kita pikir ternyata tidak sedingin kenyataannya,

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Penyebabnya**   
Selama hujan datang, kita lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat . akses makanan yang tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie dadakan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubu-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena akan keluar di waktu hujan membuat kita berpikir . Akan merepotkan.

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

Coba disimak, mulai saja dahulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu makan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu terlalu manis, kata dia  *bukan begitu.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan naik . Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjanya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang chating.

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

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

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya bisalah lebih dari lima ratus 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)