**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 naikhubungan sama dia tetep temenan saja. Huft.*

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

Januari, hujan sehari-hari., Demikian orang sering mengartikannya. . Meski tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

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

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**

Siapa yang merasa bahwa hujan datangmembuat napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tetapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi dapat habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Hujan membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu.~~, Hujan menjadi 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.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho.. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata Ini . Penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tidak lagi berjarak. Ehem.

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 di almari penyimpanan sSebagai bahan persediaan, karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. 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 akan 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 jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-*chat*.

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

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Jika 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. .ha..ha

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)