**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 dan hubungan sama dia tetep temenan aja. Huft.*

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

Januari, hujan sehari-haribegitu kata orang sering mengartikannya. Meski di 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, tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun perilaku kita yang lain. Ya, Soal makan. Hhujan yang 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 asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

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

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~ memang salah satu pencetus kita jadi suka makan.

Terutama makanan seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi, dengan makan tubuh akan mendapatkan "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme.

Padahaldingin 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 yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit dalam toples cantik atau bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

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

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi makanan kemasan. Jjika ingin minum yang hangat-hangat, sebaiknya takar gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan naik. Apalagi, munculnya 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 yang seharusnya dibakar 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. Kalau tiba-tiba berat badan kamu ikut tergelincir semakin kekanan 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)