**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.hubungandengan diatetap sebagai teman*.*

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

Januari, orang sering mengartikannya hujan sehari-hari. Benar saja, meski di awal tahun ini musim hujan di Indonesia mundur di antara bulan November--Desember 2019, hujan tersebut datang seperti perkiraan. Hal tersebut, kita rasakan sejak awal tahun baru.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan yang membuat hatimu galau. Perilaku kita soal makan, hujan membuat kita sering lapar. Mengapa bisa?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**  
Siapa yang 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. Meskipun disebut camilan, jumlah kalorinya melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang bisa dikonsumsi 4 orang habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya sampai lima biki.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan s yang masih hangat. Dengan makan, tubuh akan menjadi "panas" karena terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya, dingin yang terjadi karena hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu.

**Ternyata Ini Penyebabnya**  
Selama hujan datang, kita lebih suka berlindung di ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat saja.

Segala jenis masakan, seperti mie instandan biskuit-biskuit ditata dalam toples cantik, serta bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis semua ada di almari penyimpanan Sebagai bahan persediaan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan Kita sering salah dalam pemilihan makanan, yang penting enak, kalori belakangan.

Ketika kamu memakan makanan kemasan perhatikan label informasi gizi. Jika ingin minum yang hangat-hangat takaran gulanya jangan kelebihan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak bisa menjadi penyebab bertambahnya berat badan.

Kegiatan rebahan atau tiduran membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar hanya simpanan ditubuhmu.

Jadi, jangan salahkan hujan. Nafsu makan ini lebih banyak salah kita sendiri.. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin 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)