**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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

Musim Hujan, 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

*Berat badan naik saat musim hujan. Hubungan sama dia tetap teman.*

Aroma sepiring mie dadakan atau bakwan hangat, menggoda indera penciuman, terutama pada hujan. Meski di tahun ini, awal musim hujan di Indonesia mundur antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar. Hujan juga sering membuat kita sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Benarkah hujan turun juga meningkatkan napsu makan?

Aktifitas yang paling asik di saat hujan turun adalah makan. Meski hanya camilan yang dimakan, tetapi jumlah kalorinya melebihi makan berat.

Sebungkus keripik kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu hingga lima biji.

Hujan membuat suasana lebih dingin, laiknya sikap dia padamu. Hal ini, menjadi salah satu pemicu mengapa kita jadi suka makan.

Makanan yang digoreng dadakan dan masih hangat dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Padahal, saat hujan dan cuaca dingin, tubuh tidak perlu tambahan kalori. Apalagi, cuaca tidak sedingin kenyataan.

**Pemicu Naik Berat Badan Saat Hujan**  
Selama hujan turun, kita lebih banyak beraktifitas dalam ruangan. Sehingga mendekatkan kita pada makanan. Mulai dari makanan dadakan seperti mie dadakan, biskuit-biskuit dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai 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 aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu 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. 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)