**Nama: Qiny Shonia Az Zahra**

**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

**H**ujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia tetep temenan aja. *Huft*.Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman itu? Ataukahbakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, 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 baruHujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang *ambyar,* begitupun 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 suka merasa, bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba- tiba ikut meningkat?Selain mengenang dia, kegiatan yang paling *asyik* di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat. ,dengan ,

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

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, l*ho*. 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 yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. *Ehem*.

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

Coba saja, dimulai dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, katanya *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, sehingga memilih ikut *mager* saja. Maka dari itu, simpanan lemak di tubuhmu ada di mana-mana.Jika , maka Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya, bisa saja lebih dari 500 kalori, hahaha.

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" \l "section1)*