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

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya menggoda indera penciuman itu, atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan dikala hujan?.

Bulan Januari, setiap hari turun hujan, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, Meskipun di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur diantara bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru. .

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, juga perilaku kita yang lain. Hujan bisa membuat kita jadi sering lapar. Kenapa bisa seperti itu?

**Mengapa kita sering 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 disaat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya camilan, akantetapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

Satu bungkus keripik yang dalam kemasan, bisa dikonsumsi sebanyak 4 porsi habis dalam satu kali duduk. Jika belum cukup, tambah gorengan bisa menghabiskan sampai lima buah.

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

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

Kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan. Dingin yang dirasakan ternyata tidak sedingin kenyataannya.

**Ternayata ini yang menjadi sebabnya.**   
Selama hujan datang, tentu akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak dengan makanan makin dekat Ini adalah tentangakses makanan yang jadi tidak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena akan keluar diwaktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Hal yang sering membuat salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. yang penting enak, kalori belakangan.

, Dimulai mulai saja dahulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat takar gulanya jangan berlebihan Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia gitu khan.*.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan yang lebih mudah naik. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang pekerjaannya 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 jadi menumpuk di dalam tubuh. . .

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, jumlahnya bisa lebih dari 500 kalori.

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)

Rahman, Listhia H. *[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), 2020.*