**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 dengan dia tetap temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya menggoda indra penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan sehari-hari, begitu 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 sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tidak hanya pandai membuat perasaan hatimu ambyar, pun perilaku kita yang lain. Soal makan, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan?**   
Siapa yang sering merasa bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang tiba-tiba meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut hanya camilan, tetapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

Sekali duduk kita dapat menghabiskan 4 bungkus keripik dan ditambah gorengan sekian buah gorengan.

Hujan membuat suasana menjadi lebih dingin~~-seperti sikapnya padamu-~~ dan hal ini bisa menjadi salah satu penyebab mengapa kita jadi suka makan, terutam makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan dan disajikan hangat. Dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Pada kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataanya,

**Ternyata Ini yang Bisa Menjadi Penyebabnya**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ya, ini soal akses kita dengan makanan yang tidak lagi berjarak.

Segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis harus ada di almari penyimpanan. Masakan tersebut menjadi bahan persediaan karena jika kita ingin keluar di waktu hujan, kita berpikir berkali-kali dan akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang penting enak dan pengecekan kalori belakangan.

Kamu dapat memulai terlebih dahulu dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika Kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan kelebihan karena 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 membuka 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?

Mi 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)