**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 aduhai menggoda indera penciuman itu atau bakwan 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 baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ambyar, pun 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 Kalau hujan datang, napsu makan tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling as ik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi sekali duduk. “Belum cukup, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?”

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

Terutama makanan seperti tahu bulat yang digoreng dadakan masih hangat. Apalagi 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, lho. Dingin yang kita kira, ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita lebih suka berlindung di dalam ruangan saja. Ruangan membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang tidak berjarak lagi. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie dadak, biskuit-biskuit yang di tata di dalam toples cantik, dan minuman manis dalam kemasan ekonomis.

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

Tidak ada salahnya makan disaat hujan , yang sering membuatnya salah ialah pemilihan makanan, kitayang tidak tahu diri , yang penting enak, kalori belakangan .

Coba deh, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan di dalam 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 merupakan biang berat badan naik , apalagi disertai munculnya sift 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 membuat lemak yang seharusnya dibakar jadi ikutan mager juga.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak kesalah di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin ke kanan 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)