**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 sangat menggoda indera penciuman atau kudapan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Bulan Januari, bulan hujan sehari-hari, begitu menurut orang sering mengartikannya. Benar sajameski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara Bulan November-Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa terutama sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadi 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 bahwa hujan datang bersama nafsu makan yang mendadak ikut meningkat?

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

Sebungkus keripik singkong yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi yang bisa habis dalam sekali duduk. Belum cukup dengan keripik, dtambah lagi gorengannya, satu dua ternyata menjadi lima.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin sama seperti sikapnya yang selama ini dingin kepadamu, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat ditambah dengan secangkir teh hangat.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan lainDingin 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 mampu membuat kita semakin dekat dengan makanan.. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem. Uhuk.

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

Semua harus ada di lemari 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? Pemikiran seperti ini lah yang menjadi penyebabnya.

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. Ingat kamu sudah manis,jangan ditambah lagi sampai berlebih.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi penyebab berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi aktifitas yang banyak dilakukan ketika hujan dating hanyalah tiduran disertai buka tutup media social atau pura-pura sibuk.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan berhenti dibakar. Jadi simpanan lemak ditubuhmu tersebar dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya.Soal nafsu makan yang meningkat ini lebih banyak salahnya di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan dirikalau tiba-tiba berat badan ikut bergeser makin kea rah kanan disaat hujan. Coba ingat apa yang kamu sudah makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu, jangan lupa 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)