**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

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 dengan dia tetap berteman saja*. Huft.spasi konsisten.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mi instan kemasan putih yang aromanya menggoda indra penciuman iatau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di saat hujan?.Januari, hujan setiap 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 sesuai perkiraan. Hujan -sudah sering turun, sejak awal tahun baru.

Hujan sering disalahkan karena mengundang kenangan. Hujan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu menjadi bahagia, pun perilaku kita yang lain terdampak. Berhubungan dengan makan,hujan membuat kita menjadi 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.

Sebungkus keripik dalam kemasan bisa dikonsumsi empat porsi yang habis sekali duduk. Belum cukup, ditambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima biji?

Hujan, yang membuat suasana menjadi lebih dingin, -~~seperti sikapnya padamu~~, dapat menjadi salah satu pencetus, mengapa kita suka makan. Makanan, yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat, akan menyebabkan tubuh "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh Dingin, yang terjadi akibat hujan, tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu.. Dingin, yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya.~

**Ternyata ini yang Bisa menjadi Penyebabnya...**  
Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja, tak lagi berjarak.

Makanan ,mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mi instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua makanan, harus ada di lemari penyimpanan. Makanan sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kal

Tidak ada salahnya, makan di saat hujan. Hal yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita, yang tidak tahu diri. Makanan yang penting enak, sedangkan kalori belakangan?

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. Sebab 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 buka 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?

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)