**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 tetap berteman saja.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan yang aromanya menggoda indera penciuman atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Bulan Januari hujan hampir setiap hari, begitu kata orang sering mengartikannya. Benar saja, meski di tahun ini di Indonesia, awal musim hujan 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 galau tapi juga degan perilaku kita. Soal makan. hujan yang membuat kita jadi sering lapar.

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang sering merasakan jika hujan datang nafsu makan juga menjadi ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma kudapan, tapi jumlah kalorinya hampir melebihi makan berat.

Sebungkus kripik kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi sekali duduk. Belum juga cukup, ditambah lagi dengan gorengan.

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin -~~seperti sikapnya terhadapmu~~, bisa menjadi salah satu pencetus mengapa kamu jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat yang digoreng dadakan. Makan membuat tubuh mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Kenyataannya dingin akibat hujan tidak membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan.

**Ternyata Ini yang Bisa Jadi Sebabnya...**

Saat hujan kita lebih banyak berada dalam ruangan, sehingga membuat jarak kita dengan makanan semakin dekat. Ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak.

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

Semua harus ada di lemari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak benar. Yang penting enak, kalori belakangan?

Cobalah mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya jangan berlebihan sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia.*.*

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 ikut ikutan malas bergerak.. 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)