

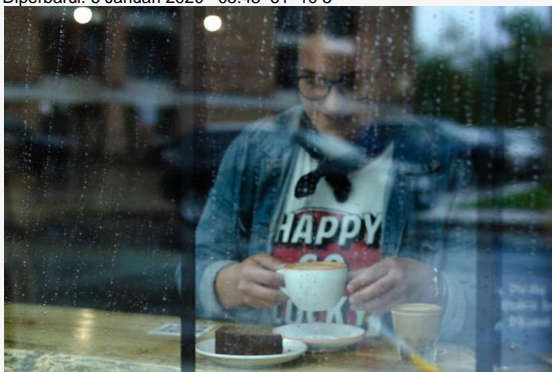
## TUGAS OBSERVASI 5

### SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH

2. 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



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 **indra** penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

**Commented [NA1]:** Kata indra tidak baku. Diganti dengan indra

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.

**Commented [NA2]:** Harusnya Benar saja, meski pada tahun...

**Commented [NA3]:** Kurang efekrti. "...mundur antara..."

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 bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

**Commented [NA4]:** Kurang tanda baca "?"

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

**Commented [NA5]:** Asik bukan asyik

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

Commented [NA6]: Diakhiri tanda “.”

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin seperti sikapnya padamu, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Commented [NA7]: terasa

Commented [NA8]: terjadi

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, ~~he~~. Dingin 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 membuat jarak kita dengan makanan makin dekat ~~saja~~. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

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

Commented [NA9]: mi

Commented [NA10]: ditata

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Akan merepotkan.

Commented [NA11]: pada waktu hujan

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

Commented [NA12]: diakhiri dengan tanda “.”

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 pekerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat.

Commented [NA13]: naik

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?

Commented [NA14]: pada 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>