**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinidenganmenggunakantanda-tandakoreksi.

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/tetepte/menanaja. Huft.*

Apa yang lebih/romantic/dari/sepiring/mie/instankema(-)san/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. Benarsaja. Meski di tahun/ini/awal/musim/hujan di Indonesia mundur di antara/Bulan November-Desember 2019, hujan/benar-benar/datang/seperti/perkiraan. Sudah/sangat/erasa/apalagi/sejak/awal/tahun/baru/kita.

Hujan yang sering/disalahkan/karena/mengundang/kenangan/ternyata/tak/hanyapandai/membua/tperasaanhatimu 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?

Selain/mengenang/dia, kegiatan yang paling asyik di saat/hujan/turun/adalah/makan. Sering/disebut/Cuma/camilan, tapi/jumlah/kaloriny/anyaris/melebihi/makan/berat.

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

Hujan yang membua/tsuasana/jadi/lebih/dingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memang/bisa/jadi/salah/satupencetus/mengapa/kita/jadi/suka/makan.

Terutama/makanan yang seperti/tahu/bulat/digoreng/dadakan alias yang masih hangat. Apalagi(,) dengan/makan, tubuh/akan/mendapat "panas" akiba/tterjadinya/peningkatan/metabolism/dalam/tubuh.

Padahal/kenyataannya, dingin yang terjadiakibathujan tidak benar-benar/membuat/tubuh/memerlukan/kalori/tambahan/darimakananmu, ~lho~. 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/daris/egala/jenis/masakan/dalam/bentuk/miei/nstan, biskuit-biskuit yang ditata/dalam/toples/cantik, atau/bubuk-bubuk/minuman/manis/dalam/kemasan/ekonomis.

Semua/harus/ada di almarip/enyimpanan. Sebagai/bahan/persediaan/karen/amau/keluar di waktu/hujan/itu/membuat/kita/berpikirberkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak ada/salahnya/makan/saat/hujan. Yang sering/membuatnya/salah/adalah/pemilihan/makanan/kita yang tidak tahu/diri. Yang penting/enak, kalorib/elakangan(?)

Cobadeh, mulai/aj/adulu/dengan/memperhatikan label informasi/giz/iketik/akam/umemakan/makanan/kemasan. Atauj/ikainginminum yang hangat-hangat, takarg/ulanya/jangan/kelebihan. Sebab/kamus/udah/terlalu/manis, kata dia *gitu khan.*

Di musim/hujan, rasa malas/bergerak/juga/bisa/jad/ibiang/berat/badan yang lebih/suka/naiknya. Apalagi/munculnya/#kaum-kaumrebahan# yang kerjaannya/tiduran/dan/hany/abuka/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. Jad/isimpanan/di/tubuhmu, di/mana-mana.

Jadi, jangan/salahkan/hujannya. Soal/nafsu/maka/nini/lebih/banyak/salahnya 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/saath/ujan?

Mie rebus kuah(,)/susu(,)/ditambahtelur. 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)