**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~~  dengannya tetap berteman saja. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring ~~mie~~  mi instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda ~~indera~~  indra penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Januari, hujan ~~sehari-hari~~  setiap hari, begitu kata orang ~~sering mengartikannya~~. Benar saja. Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara ~~Bulan~~  bulan November (dan) Desember 2019, hujan benar-benar datang (tidak) seperti perkiraan. (Datangnya hujan) sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ~~yang~~ ambyar, ~~pun~~  (tetapi juga berdampak) pada perilaku kita yang lain. Soal makan. Ya, hujan ~~yang~~ membuat kita jadi sering lapar. ~~Kok bisa ya~~ (Bagaimana itu bisa)?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama ~~napsu~~ (nafsu) makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

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

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

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~~  karena terjadi~~nya~~ peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

**Ternyata (Hal) Ini ~~yang Bisa Jadi Sebabnya...~~****Mungkin Penyebabnya**  
Selama hujan datang, ~~tentu~~ kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. (Sempitnya) ~~R~~ ruangan ~~yang~~ membuat jarak kita dengan makanan makin dekat.~~Ya,~~ Hal ini ~~soal~~ (berkaitan dengan) akses makanan yang ~~jadi~~ tak lagi berjarak, (bukan karena faktor dingin). Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk ~~mie~~ mi instan, biskuit-biskuit yang di tata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis, semua harus ada di ~~almari~~  lemari penyimpan~~an~~. (Makanan tersebut) ~~S~~ sebagai bahan persediaan karena ~~mau~~ ingin 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~~. Y~~, yang penting enak, 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 (kerok dari naiknya)berat badan ~~yang lebih suka naiknya~~. Apalagi ~~munculnya~~ bagi kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat, (itu semakin berbahaya.)

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ~~ikutan mager saja~~ bertahan. ~~Jadi~~ Akhirnya(,) simpanan ditubuhmu (ada) dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan~~nya~~. Soal nafsu makan ini ~~lebih banyak salahnya di~~ kamu lebih banyak salah. 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?

Mi~~e~~ rebus, kuah susu, (dan) ditambah telur~~. Ya bisalah~~ bisa 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)