**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. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan 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. 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~~.

Hujan, yang sering disalahkan karena mengundang kenangan, ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ~~yang~~ ambyar, tetapi juga mempengaruhi perilaku kita yang lain. Soal makan, misalnya. 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 nafsu ~~napsu~~ makan yang tiba-tiba ~~ikut~~ meningkat?

Selain mengenang si dia, kegiatan yang paling asyik dilakukan di saat hujan ~~turun~~ adalah makan. Makanan yang biasanya dianggap ~~Sering disebut cuma~~ camilan, ternyata ~~tapi~~ jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik ~~yang dalam~~ kemasan, bisa habis ~~dikonsumsi~~ 4 porsi sekaligus. ~~habis sekali~~ ~~duduk.~~ Itu belum ~~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 lebih suka makan.

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

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makanan~~mu~~, 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 menjadi semakin 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 ditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di lemari ~~almari~~ penyimpanan sebagai bahan persediaan, karena untuk ~~mau~~ keluar rumah di waktu hujan akan membuat kita berpikir berkali-kali. ~~Akan merepotkan~~.

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

Coba ,deh, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau, jika ingin minum yang hangat-hangat, takaran gulanya jangan berlebihan ~~kelebihan~~. Sebab, kamu sudah terlalu manis. Begitu, kan,kata dia? *~~gitu khan.~~*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang kenaikan berat badan. ~~yang lebih suka naiknya~~. Apalagi, munculnya kaum-kaum rebahan yang hanya ~~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" \l "section1)*