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

Januari, hujan sehari-hari~~,~~ **.** ~~b~~**B**egitu ~~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**.** ~~a~~**A**palagi sejak awal tahun baru ~~kita~~.

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~~ **nafsu** makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

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

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

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, memang bisa ~~jadi~~ **menjadi** salah satu ~~pencetus~~ **penyebab** 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.

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, Ini ~~yang Bisa Jadi Sebabnya~~ Penyebabnya...**  
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~~ **ditata** dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di ~~almari~~ **lemari** penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan**.** ~~i~~**I**tu membuat kita berpikir berkali-kali~~.~~**,** ~~A~~**a**kan merepotkan.

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

Coba ~~deh~~ ***deh***, mulai ~~aja~~ **saja** dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika ingin minum yang hangat-hangat, ~~takar~~ **takaran** 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~~ **naiknya berat badan**. Apalagi munculnya ~~kaum-kaum~~ **kaum** ~~rebahan~~ ***rebahan*** yang ~~kerjaannya~~ **kerjanya** tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang ~~nge-chat~~ ***nge-chat***.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ~~ikutan~~ ~~mager~~ ***mager*** saja. Jadi**,** simpanan ditubuhmu~~,~~ **(tidak perlu koma)** 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~~ **ke kanan** di saat hujan~~.~~**,** ~~C~~**c**oba ~~ingat-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)