**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* (dengan) *dia* (tetap)(hanya)(berteman)*. Huft.*

Apa yang lebih romantis dari sepiring (mi) instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda (indra) 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 (sedih), pun perilaku kita yang lain. (Mengenai) makan, ya, hujan yang membuat kita (menjadi) sering lapar. Kok (bisa), ya?

**Mengapa Kita Merasa Lapar ketika Hujan**  
Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama (nafsu) makan yang tiba-tiba (juga) meningkat?

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

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, (ditambah) lagi gorengannya, satu-dua (butir).Eh, kok jadi lima?

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

Terutama makanan 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 (Menjadi) (Penyebabnya)**  
Selama hujan datang, tentu kita (hanya) akan lebih suka berlindung (di) dalam ruangan. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan (semakin) dekat. Ya, ini (mengenai) akses makanan yang (menjadi) tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk (mi) instan, biskuit-biskuit yang (ditata) dalam toples cantik, atau bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di (lemari) penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena (hanya) (akan) keluar di waktu hujan (yang) membuat kita berpikir berkali-kali. Akan (sangat) merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan, (tetapi) yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. (Memilih) yang penting enak, (masalah) kalori (dipikir) (nanti).

(Kita) (coba), mulai (saja) dengan (memerhatikan) label informasi gizi ketika (Anda) memakan makanan kemasan, atau jika ingin minum yang hangat-hangat, (takaran) gulanya jangan (berlebihan). Sebab (Anda) sudah terlalu manis, (Ia) (mengatakan) (seperti) (itu), (kan)?

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga (dapat) (menjadi) biang berat badan yang lebih (cepat) naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang (berkebiasaan) tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau (berpura-pura) sibuk padahal tidak ada yang (mengirim) (pesan) (untuknya).

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar (menjadi) memilih (menetap) (di) (tubuh). Jadi simpanan ditubuh (Anda) (ada) (di mana-mana).

Jadi, jangan (menyalahkan) (hujan). (Mengenai) nafsu makan ini lebih banyak (salah) di (Anda). (Anda) yang tidak (mampu) mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan. Coba ingat-ingat apa yang (Anda) makan saat hujan?

(Mi) 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)