**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglahartikelberikutinidenganmenggunakantanda-tandakoreksi.

HujanTurun,BeratBadanNaik

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 romantik darisepiringmieinstankemasanputih yang aromanyaaduhaimenggodainderapenciumanituataubakwan yang barudiangkatdaripenggorengan di kala hujan?

Januari, hujansehari-hari, begitu kata orang seringmengartikannya. Benarsaja. Meski di tahuniniawalmusimhujan di Indonesia mundur di antaraBulan November-Desember 2019, hujanbenar-benardatangsepertiperkiraan. Sudahsangatterasaapalagisejakawaltahunbarukita.

Hujan yang seringdisalahkankarenamengundangkenanganternyatatakhanyapandaimembuatperasaanhatimu yang ambyar, pun perilakukita yang lain. Soalmakan. Ya, hujan yang membuatkitajadiseringlapar. Kokbisaya?

**Mengapa Kita MerasaLaparKetikaHujan**  
Siapa yang sukamerasabahwahujandatangbersamanapsumakan yang tiba-tibaikutmeningkat?

Selainmengenangdia, kegiatan yang paling asyik di saathujanturunadalahmakan. Seringdisebutcumacamilan, tapijumlahkalorinyanyarismelebihimakanberat.

Sebungkuskeripik yang dalamkemasanbisadikonsumsi 4 porsihabissekali duduk. Belumcukup, tambahlagigorengannya, satu-duabiji eh kokjadi lima?

Hujan yang membuatsuasanajadilebihdingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memangbisajadisalahsatupencetusmengapakitajadisukamakan.

Terutamamakanan yang sepertitahubulatdigorengdadakan alias yang masih hangat. Apalagidenganmakan, tubuhakanmendapat "panas" akibatterjadinyapeningkatanmetabolismedalamtubuh.

Padahalkenyataannya, dingin yang terjadiakibathujan tidak benar-benarmembuattubuhmemerlukankaloritambahandarimakananmu, lho. Dingin yang kitakiraternyata tidak sedinginkenyataannya, kok~

**TernyataIni yang BisaJadiSebabnya...**  
Selamahujandatang, tentukitaakanlebihsukaberlindungdalamruangansaja. Ruangan yang membuatjarakkitadenganmakananmakindekatsaja. Ya, inisoalaksesmakanan yang jaditaklagiberjarak. Ehem.

Mulaidarisegalajenismasakandalambentukmieinstan, biskuit-biskuit yang ditatadalamtoplescantik, ataububuk-bubukminumanmanisdalamkemasanekonomis.

Semuaharusada di almaripenyimpanan. Sebagaibahanpersediaankarenamaukeluar di waktuhujanitumembuatkitaberpikirberkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak adasalahnyamakansaathujan. Yang seringmembuatnyasalahadalahpemilihanmakanankita yang tidak tahudiri. Yang pentingenak, kaloribelakangan?

Cobadeh, mulaiajaduludenganmemperhatikan label informasigiziketikakamumemakanmakanankemasan. Ataujikainginminum yang hangat-hangat, takargulanyajangankelebihan. Sebabkamusudahterlalumanis, kata dia *gitu khan.*

Di musimhujan, rasa malasbergerakjugabisajadibiangberatbadan yang lebihsukanaiknya. Apalagimunculnyakaum-kaumrebahan yang kerjaannyatidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibukpadahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatansepertiinilah yang membuatlemak-lemak yang seharusnyadibakarjadimemilihikutanmagersaja. Jadisimpananditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangansalahkanhujannya. Soalnafsumakaninilebihbanyaksalahnya di kamu. Kamu yang tidak bisamengendalikandiri. Kalautiba-tibaberatbadanikuttergelincirmakinkekanan di saathujan. Cobaingat-ingatapa yang kamumakansaathujan?

Mie rebus kuahsusuditambahtelur. Yabisalahlebihdari 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)

**Hasil Penyuntingan Naskah Oleh Fitria Mustika**

**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, dan Desember 2019. Hujan pun terjadi seperti yang telah di perkirakan. 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, 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 nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma cemilan, tapi jumlah kalori nyanyarismelebihimakanberat.

Sebungkuskeripik yang dalamkemasanbisadikonsumsi 4 porsihabissekali duduk. Belumcukup, tambahlagigorengannya, satu-duabiji eh kokjadi lima?

Hujan yang membuatsuasanajadilebihdingin -~~sepertisikapnyapadamu~~, memangbisajadisalahsatupencetusmengapakitajadisukamakan.

Terutamamakanan yang sepertitahubulatdigorengdadakan alias yang masih hangat. Apalagidenganmakan, tubuhakanmendapat "panas" akibatterjadinyapeningkatanmetabolismedalamtubuh.

Padahalkenyataannya, dingin yang terjadiakibathujan tidak benar-benarmembuattubuhmemerlukankaloritambahandarimakananmu, lho. Dingin yang kitakiraternyata tidak sedinginkenyataannya, kok~

**TernyataIni yang BisaJadiSebabnya...**  
Selamahujandatang, tentukitaakanlebihsukaberlindungdalamruangansaja. Ruangan yang membuatjarakkitadenganmakananmakindekatsaja. Ya, inisoalaksesmakanan yang jaditaklagiberjarak. Ehem.

Mulaidarisegalajenismasakandalambentukmieinstan, biskuit-biskuit yang ditatadalamtoplescantik, ataububuk-bubukminumanmanisdalamkemasanekonomis.

Semuaharusada di almaripenyimpanan. Sebagaibahanpersediaankarenamaukeluar di waktuhujanitumembuatkitaberpikirberkali-kali. Akan merepotkan.

Tidak adasalahnyamakansaathujan. Yang seringmembuatnyasalahadalahpemilihanmakanankita yang tidak tahudiri. Yang pentingenak, kaloribelakangan?

Cobadeh, mulaiajaduludenganmemperhatikan label informasigiziketikakamumemakanmakanankemasan. Ataujikainginminum yang hangat-hangat, takargulanyajangankelebihan. Sebabkamusudahterlalumanis, kata dia *gitu khan.*

Di musimhujan, rasa malasbergerakjugabisajadibiangberatbadan yang lebihsukanaiknya. Apalagimunculnyakaum-kaumrebahan yang kerjaannyatidurandanhanyabukatutup media sosialataupura-purasibukpadahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatansepertiinilah yang membuatlemak-lemak yang seharusnyadibakarjadimemilihikutanmagersaja. Jadisimpananditubuhmu, dimana-mana.

Jadi, jangansalahkanhujannya. Soalnafsumakaninilebihbanyaksalahnya di kamu. Kamu yang tidak bisamengendalikandiri. Kalautiba-tibaberatbadanikuttergelincirmakinkekanan di saathujan. Cobaingat-ingatapa yang kamumakansaathujan?

Mie rebus kuahsusuditambahtelur. Yabisalahlebihdari 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)