**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 tet~~e~~ap temenan aja. Huft.*

Apa yang lebih romantis, dari sepiring ~~mie instan~~ mie dadak 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~~ pada 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, ~~pun~~ juga 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 na~~p~~fsu makan yang ~~tiba-tiba~~ ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling as~~y~~ik di saat hujan turun adalah makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya ~~nyaris~~ hampir melebihi makan berat.

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

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin -~~seperti sikapnya padamu~~, , seperti sikapnya padamu, memang bisa menjadi 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 terjadinya peningkatan metabolisme 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, ~~I~~ni yang Bisa Jadi Sebabnya~~...~~**  
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~~, mie dadak, biskuit-biskuit yang ~~ditata~~ 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 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. Yang penting enak, kalori belakangan~~?.~~

Coba deh, mulai ~~aja~~ ~~dulu~~ dengan memperhatikan label informasi gizi ~~ketika~~ ~~kamu me sebelum~~ makan makanan kemasan. Atau jika ingin minum ~~yang hangat-~~hangat, takaran gulanya jangan ~~kelebihan~~ berlebih. Sebab, kamu sudah terlalu manis, kata dia *gitu ~~khan~~ kan.*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi ~~biang berat badan yang lebih suka naiknya~~ penyebab kenaikan berat badan. Apalagi, munculnya kaum~~-kaum~~ rebahan yang ~~kerjaannya tiduran~~ gemar terbaring dan ~~hanya~~ buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang ~~nge-chat~~ mengirimkan pesan.

Kegiatan seperti inilah yang membuat ~~lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan ditubuhmu, dimana-mana.~~ lemak tubuh sulit dibakar.

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~~ naik di saat hujan., ~~C~~coba ~~ingat-~~ingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur. Ya, bisalah lebih dari 500 kalori. ~~HAHA~~. 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)