**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 di kala hujan?~~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, ~~pun~~ juga perilaku kita yang lain soal makan ~~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~~ nyemil. Sering disebut ~~cuma~~ camilan tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik ~~yang dalam kemasan~~ bisa dikonsumsi 4 porsi ~~habis~~ sekali duduk. ~~Belum cukup~~, Ditambah ~~lagi~~ gorengan~~nya~~, 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 suka makan.

~~Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat~~. Apalagi dengan makan,tahu bulat yang masih panas tubuh akan menjadi "hangat" 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~~~ karena tidak seperti kenyataannya.

**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 makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.~~ yang membuat akses ke makanan tak lagi berjarak.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, ~~biskuit-biskuit~~ ~~yang di tata~~ berbagai biskuit dalam toples cantik, atau ~~bubuk-bubuk~~ minuman bubuk 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 membuatnya salah adalah pemilihan makanan. ~~Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri~~. Yang penting enak, kalori belakangan?

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

Di musim hujan, ~~rasa~~ malas bergerak ~~juga~~ bisa jadi biang naiknya berat badan ~~yang lebih suka naiknya~~. Apalagi munculnya kaum-~~kaum~~ rebahan yang ~~kerjaannya~~ kerjanya 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 di tubuhmu. ~~ditubuhmu, dimana-mana.~~

Jadi, jangan salahkan hujan~~nya. Soal~~ atau nafsu makannya, ~~ini lebih banyak salahnya di kamu~~ salahakan diri kamu sendiri. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri~~. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan~~ di saat hujan. Coba ~~ingat-ingat~~ diingat apa yang kamu makan saat hujan? Mie rebus kuah susu ditambah telur ~~Ya bisalah~~ bisa 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)