**TUGAS OBSERVASI 5**

**SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH**

1. Suntinglah artikel berikut ini dengan menggunakan tanda-tanda koreksi.

Hujan Turun, Berat Badan meningkat

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 meningkat, hubungan sama dia tetap menjadi teman aja. ~~Huft.~~*

Apa yang paling romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya ~~aduhai~~ menggoda indera penciuman itu atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Bulan Januari, hujan sehari-hari, ~~begitu kata orang sering mengartikannya~~. Benar saja. Meski di di awal tahun musim hujan di Indonesia mundur pada Bulan November-Desember tahun 2019, hujan benar-benar turun seperti sesuai 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 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 camilan, akan tetapi, jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 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~~, memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita menjadi suka gemar 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~~ ini yang bisa menjadi penyebab**  
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 ditata di dalam toples cantik, dan bubuk-bubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari 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 terbatas menyebabkan kalori tinggi ~~Yang penting enak, kalori belakangan?~~

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan atau jika ingin minum minuman hangat, Perhatikan takar gulanya jangan berlebihan ! . Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia *~~gitu khan.~~*

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga dapat menyebabkan berat badan meningkat. Apalagi munculnya kaum-~~kaum~~ rebahan yang kerjaannya 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 ditubuhmu, 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 di saat hujan. Coba 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)