

TUGAS OBSERVASI 6

SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Naik

5 Januari 2020 20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020 05:43 61 10 3



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-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 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 makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun adalah makan. 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, tambah lagi gorengannya, satu-dua biji eh kok jadi lima?

Tugas Observasi Penyuntingan versi 6

Comment [u1]: Penulisan huruf 'd' pada kata tersebut seharusnya kecil.

Comment [u2]: Penulisan kata tidak baku, seharusnya adalah tetap berteman saja.

Comment [u3]: Tidak perlu menggunakan kata itu.

Comment [u4]: Seharusnya setelah kata "sehari-hati" adalah titik. Kemudian kalimat kedua dimulai dari kata "Begitu".

Comment [u5]: Kalimatnya kurang efektif. Seharusnya adalah "Meski awal musim hujan tahun 2019 di Indonesia mundur antara bulan November s.d. Desember, hujan benar-benar datang seperti perkiraan."

Comment [u6]: Tidak konsisten. Pada paragraf sebelumnya menggunakan istilah "kita" akan tetapi pada paragraf ini menggunakan istilah "mu". Seharusnya diganti kita agar tetap konsisten.

Comment [u7]: Seharusnya digabung menjadi satu kalimat, yaitu "Soal makan ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar".

Comment [u8]: Kata yang baku adalah "napsu".

Comment [u9]: Penulisan angka seharusnya "empat".

Comment [u10]: Tidak perlu tanda strip.

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, 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 Bisa Jadi Penyebabnya...

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 di tata dalam toples cantik, atau 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 tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan?

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

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan yang lebih suka naiknya. Apalagi munculnya kaum-kaum rebahan yang pekerjaannya 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

Comment [u11]: Seharusnya dicetak miring.

Comment [u12]: Seharusnya diganti tanda baca titik.

Comment [u13]: Cukup ditulis "biscuit", tidak perlu diulang.

Comment [u14]: Cukup ditulis "naik" agar tidak boros.

Comment [u15]: Ditulis miring.

Comment [u16]: Setelah "di" adalah spasi.

Comment [u17]: Lebih baik dihilangkan karena sudah terwakili kata "di tubuhmu" berarti sudah keseluruhan.

Comment [u18]: Typo. Seharusnya "tekanan"

Comment [u19]: Sebelum kata "susu" adalah tanda baca koma.

Comment [u20]: Penulisan sebaiknya diganti menggunakan rata kanan kiri.

Sumber: <https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1>