

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 temenn 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 benar saja.~~ ~~m~~ Meski di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur ~~di~~ antara ~~Bulan-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 ambyar, pun begitupun~~ perilaku kita yang lain. ~~Soal makan, seperti soal makan.~~ Ya, hujan yang membuat kita jadi sering lapar. ~~Kok bisa ya?~~

Mengapa ~~Kita-kamu~~ Merasa Lapar ~~Ketika-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~~ ~~ialah~~ makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalornya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi ~~4-empat~~ porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, ~~satu-duasatu atau dua~~ biji ~~eh kok~~ jadi lima? Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, seperti sikapnya padamu, memang bisa jadi salah satu pencetus ~~mengapa kita-kamu~~ jadi suka makan.

Formatted: Font: Not Italic

Terutama makanan yang seperti tahu bulat yang 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 karena hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita kira yang kamu duga ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok.

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.*

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik, atau bubuk ~~bubuk~~ minuman manis dalam kemasan ekonomis. Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena jika mau ingin keluar di waktu hujan ~~itu~~ membuat kita berpikir berkali-kali. Akan pasti merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya mejadikan 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~~ seandainya 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 kerjanya tiduran, ~~dan lalu~~ 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 simpan saja di tubuhmu, ~~di mana mana dimanapun~~

Formatted: Font: Bold

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak ~~salahnya~~ ada 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.*

Formatted: Font: Italic

Salam,
Listhia H. Rahman

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