

## 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!*

Deleted: .

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

Deleted: itu

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.

Deleted: Bulan

Deleted: 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 nafsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Deleted: nafsu

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

Deleted: yang

Deleted: 4

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin, memang bisa jadi salah satu pemicu mengapa kita jadi suka makan.

Deleted: -seperti sikapnya padamu

Deleted: pencetus

Terutama makanan yang seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat.

Dengan makan, tubuh akan mendapat panas akibat terjadinya peningkatan metabolisme.

Deleted: Apalagi d

Deleted: "

Deleted: "

Deleted: metabolisme

Deleted: dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu.

Deleted: , lho. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~

Deleted: ...

Deleted: saja

Deleted: lagi

### 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. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak 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 lemari, sebagai bahan persediaan karena mau keluar di waktu hujan itu membuat kita berpikir berkali-kali. Itu akan merepotkan.

Deleted: almari

Deleted: penyimpanan. S

Deleted: A

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan, yang penting enak, kalori belakangan!

Deleted: kita yang tidak tahu diri. Y

Deleted: ?

Coba deh, mulai saja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Jika ingin minum yang hangat-hangat, takar gulanya, jangan berlebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia gitu kan.

Deleted: Atau j

Deleted: h

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan lebih mudah melonjak. Apalagi munculnya kaum rebahan yang kerjanya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk padahal tidak ada yang nge-chat.

Deleted: yang

Deleted: suka

Deleted: naiknya

Deleted: -kaum

Deleted: an

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemak yang seharusnya dibakar jadi memilih ikutan mager saja. Jadi simpanan di tubuhmu di mana-mana.

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Italic

Deleted: ,

Deleted: tergelincir

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 bergerak makin ke kanan 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!

Deleted: AHA

Salam,  
Listhia H. Rahman

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