**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

[](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~~ (status hubungan dengan dia tetap berteman saja). Huft.*

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

Januari, ~~hujan sehari-hari~~ (*hujan sehari-hari*), begitu (demikian) ~~kata orang~~ (banyak yang) ~~sering~~ mengartikannya. Benar saja. Meski ~~di tahun~~ (pada 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~~ (tidak) hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ~~ambyar~~ (galau), pun (namun juga) perilaku kita yang lain. ~~Soal~~ (Persoalan) makan, ~~Ya,~~ hujan (dapat) ~~yang~~ membuat kita ~~jadi~~ sering lapar. ~~Kok~~ (Mengapa) hal itu bisa terjadi ~~bisa ya~~?

**Mengapa Kita Merasa Lapar Ketika Hujan**  
Siapa yang ~~suka~~ (sering) merasa bahwa hujan datang bersama napsu makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik ~~di~~ (pada) saat hujan turun adalah makan. Sering disebut ~~Cuma~~ (hanya) camilan, tapi jumlah kalorinya ~~nyaris~~ (hampir) melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis ~~sekali duduk~~ (sekaligus). Belum cukup, ~~tambah lagi~~ (ditambah) gorengan~~nya~~, satu-dua ~~biji~~ (buah) ~~eh kok jadi~~ (bahkan hingga) lima?

Hujan yang membuat suasana menjadi lebih dingin—seperti sikapnya padamu, memang ~~bisa jadi~~ (dapat menjadi) 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~~ (sesungguhnya tidak) membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, *lho*. Dingin yang kita kira ternyata tidak sedingin kenyataannya, *kok.*

**Ternyata (Hal) Ini yang Bisa (Dapat) Jadi (Menjadi) Sebabnya (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~~ (biskuit) yang ~~di tata~~ (ditata) dalam toples cantik, atau ~~bubuk-bubuk~~ (bubuk) minuman 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, tentu 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~~?~~ (harusnya diakhiri tanda baca titik).

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

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi ~~biang~~ (sumber) berat badan yang lebih ~~suka~~ (cepat) naiknya. Apalagi munculnya kaum-~~kaum~~ rebahan yang pekerjaannya *tiduran* dan hanya buka tutup (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)