**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. Huft.*ukuran font kurang besar untuk judul.

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-sampai Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah sangat terasa apalagi sejak awal tahun baru kita kalimat terakhir tidak nyambung dengan kalimat sebelumnya.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ,ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu ~~yang~~ jadi ambyar, pun menyebabkan perilaku kita yang lain.yaitu Soal makan. Ya, hujan ~~yang~~ membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya mengapa?

**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?

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.kalimat kedua tidak nyambung dengan kalimat pertama

~~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 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 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~~ saat hujan ~~itu~~ , membuat kita berpikir ~~berkali-kali~~ kembali, karena Akan merepotkan.

~~Tidak ada salahnya~~ memang tidak salah 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.*tidak perlu italik

Di musim hujan, rasa malas bergerak, juga bisa jadi biang berat badan ~~yang~~ lebih suka naik~~nya~~. Apalagi muncul~~nya~~ 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 lemak ditubuhmu, ada dimana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujan~~nya~~. Soal nafsu makan ini, ~~lebih banyak~~ salahnya ~~di~~ kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Koma ~~Kalau tiba-tiba~~ sehingga 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)