

## **QUESTION SET 008 SOLUTIONS**

**1. D. Taking a 20-minute nap every afternoon**

Artikel tersebut menguraikan lima kebiasaan tidur yang baik: mendapatkan tidur 7-8 jam, tidak terganggu, bangun dengan perasaan segar, tidak kesulitan tidur, dan tidak menggunakan obat tidur. Tidur siang tidak disebutkan sebagai salah satu dari lima kebiasaan inti tersebut.

**2. C. Religious institutions and friendships at work.**

Teks tersebut secara spesifik menyatakan bahwa "Historically, men have made long-term bonds through religious institutions and friendships at work". Pilihan-pilihan lain tidak disebutkan dalam artikel sebagai sumber ikatan historis ini.

**3. C. As tools to do a job and provide for their family**

Penelitian tersebut menemukan bahwa "Men, we found, treat their bodies as tools to do a job". Kesehatan baru menjadi perhatian ketika kondisi yang buruk mulai mengganggu kemampuan mereka untuk bekerja atau melakukan hal-hal penting lainnya.

**4. C. The pressure to fit in socially and look good**

Survei tersebut menemukan adanya perbedaan, seperti "girls reporting more of a pressure to fit in socially and look good while boys said they felt they should be strong and good at sports more often".

**5. C. 3:52 a.m.**

Artikel tersebut menyatakan dengan spesifik bahwa "Ashton Hall's day begins at 3:52 a.m., if his most recent viral video is to be believed".

**6. C. Fostering sustainable health habits and starting with small, achievable changes**

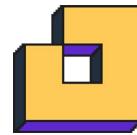
Para ahli dalam artikel tersebut menekankan pentingnya "fostering sustainable health habits before embarking on more extreme challenges" dan menyarankan untuk fokus pada "actual healthful behaviors and starting small".

**7. C. Non-exercise Activity Thermogenesis.**

Artikel tersebut memberikan definisi langsung dari akronim tersebut: "NEAT, or nonexercise activity thermogenesis, refers to the energy expended from all physical activities that aren't structured exercise".

**8. D. It must be clear and concise**

Nedra Glover Tawwab dikutip mengatakan, "'A good boundary is clear and concise,' ... 'I think very often we say a lot of words, but we're still not very clear about what we want'".



**9. D. Because smaller tasks are psychologically easier to achieve and help create momentum for larger goals**

Artikel tersebut menjelaskan bahwa "making bite-size goals is essential for creating momentum for larger resolutions". Secara psikologis, tugas yang lebih kecil lebih mudah dicapai, yang membuatnya lebih mudah untuk memulai dan membangun kebiasaan.

**10. C. A hydrothermal network where magma, gases, and briny fluids interact**

Studi tersebut menemukan bahwa aktivitas gunung berapi itu bukanlah karena magma yang naik ke permukaan, melainkan karena "magma, gases and briny fluids were interacting in a hydrothermal network ... to produce the volcano's zombie rumblings".