



**Lampiran 1. Kartu Data Struktur dan Kebahasaan Teks Eksposisi
Struktur Teks Eksposisi**

Judul	Struktur Teks Eksposisi	Kutipan
Hati-hati Minuman Ini Bikin Cepet Tua	Tesis	<p>Pertama aku mau nanya dulu, kalian kemarin setelah sarapan, makan, siang, makan malam tu minum apa aja sih? Ini penting banget karena ada beberapa minuman yang kalau kita konsumsi untuk jangka panjang terus menerus itu malah bikin cepat tua dan bikin menarik banyak penyakit loh. Takut banget ngga sih selama ini minum-minuman yang salah, buruan Dok kasih tahu apa aja tuh.</p>
	Argumentasi	<p>Minuman bersoda atau berkarbonasi itu ternyata mengandung banyak banget gula ya temen-temen, satu kaleng soda aja tuh bisa mengandung sekitar 8-9 sendok teh. Di mana menurut penelitian minuman bersoda yang pastinya dimaniskan dengan gula ya itu ngga cuman meningkatkan resiko penyakit metabolic, tapi juga berhubungan dengan telomere yang lebih pendek. Okey telomeren itu suatu struktur di tiap ujung chromosome sel kita,</p>

		<p>di mana setiap abi sel itu membelah telomere itu makin pendek gitu, semakin banyak membelah semakin dia memendek artinya telomere semakin pendek itu semakin aging nih semakin terjadi penuaan.</p> <p>Alkohol punya benefit in some ways, tapi too much alcohol itu malah bisa mempercepat aging. Mulai dari mempercepat penuaan otak, meningkatkan risiko dementia, penurunan kognitif, menyebabkan alcohol Fatty Liver Disease, bahkan dikulit menyebabkan lingkaran hitam bawah mata atau puffiness tau kan yang mata kayak bengkak-bengkak gitu, kulit jadi kusam, dan lain sebagainya. Alkohol juga meningkatkan stress oksidatif, radikal bebas yang lebih banyak, peradangan, gangguan tidur, adanya resiko cedera dan kematian akibat jatuh mungkin lagi mabuk atau pas pulang naik kendaraan segala macam pokoknya banyak banget.</p>
--	---	--

		<p>ketiga minuman dengan pemanis buatan, gula itu ternyata menghasilkan byproduct atau produk sampingan yang disebut Advanced Glycation Ends Products (AGEs). Glycation atau glikasi itu adalah salah satu penyebab proses penuaan, AGEs ini menjadi salah satu biomarker dari penuaan dan dia itu banyak banget menyebabkan sugar-related disease itu kayak penyakit disebabkan gula seperti diabetes melitus dan komplikasi-komplikasinya seperti polineuropti diabetes, retinopati diabetes, nefropati diabetes, bahkan di kulit dia itu bisa merusak ikatan kolagen sehingga menyebabkan kulit itu lebih cepat menua.</p> <p>jus buah kemasan, ada studi yang mengatakan bahwa ada orang yang minum jus buah alami itu memiliki telomer yang lebih panjang dibanding dengan orang yang minum jus buah dalam kemasan, artinya kandungan gulanya itu ya tinggi.</p>
--	---	---

	Penegasan Ulang	<p>Sebenarnya bukan minuman ini tu ngga boleh dikonsumsi sama sekali tu ngga, aku juga ngga melarang gitu ya cuman jangan terlalu sering dan jangan setiap hari banget. Pada akhirnya yang paling baik itu ya minum air putih, air mineral, dan kunci awet muda ya hidrasi yang cukup, kebutuhan cairan yang cukup, dan pola hidup yang sehat, olahraga yang teratur, stress manajemen yang baik, tidur yang cukup ya minimal 6-8 jam dalam semalam, <i>and you know just be happy</i> biar badan kita tuh kayak optimal gitu dalam menjaga kesehatan.</p>
Bahaya di balik MINUM KOPI Terlalu Banyak, Pecinta Kopi Wajib Nonton	Tesis	<p>Kemarin-kemarin aku ada post video di Instagram aku tentang minum kopi di jam yang salah itu ternyata ada bahaya dan dampak buruknya buat badan kamu. Nah, ternyata pada minta nih boleh ngga di dalamin lagi di YouTube, karena pada pecinta kopi ternyata semuanya kayak semua orang pecinta kopi gitu ya. So yaudah kali ini kita akan bahas apasih sebenarnya bahaya</p>

		<p>minum kopi terlalu banyak dan seberapa takaran yang dianjurkan dalam sehari.</p>
	<p>Argumentasi</p>	<p>Sebenarnya yang menjadi koncern pada kopi adalah kandungan kafeinnya. Tubuh itu mempunyai jam biologis yang disebut dengan siklus sirkadian dimana ini dipengaruhi oleh siang dan malam, paparan sinar matahari, dan mempengaruhi sekresi hormon-hormon tertentu di tubuh termasuk cortisol, Dimana cortisol ini salah satu fungsinya adalah meningkatkan kewaspadaan dan alertness kita gitu loh jadi lebih fokus gitu. Nah, dia diproduksi di pagi hari kurang lebih 30-45 menit setelah kita bangun tidur itu mencapai puncaknya dan seiring sepanjang hari ia akan menurun, sehingga nanti 24 jam lagi siklus naik lagi pas kita bangun tidur di pagi hari. Siklus ini penting untuk menjaga fungsi optimal tubuh, ternyata kafein itu bisa meningkatkan sekresi kortisol nih sehingga kalau kita meminum kopi di</p>

		<p>pagi hari yang mengandung kafein dimana pagi-pagi itu kortisolnya udah tinggi nah hati-hati ini bisa semakin meningkatkan kortisol yang ada di beberapa orang bisa menyebabkan cemas, anxiety, tremor, headache (pusing) terutama yang sensitif pada kafein.</p> <p>Kopi dan kesuburan/kehamilan. Pada awalnya studi menunjukkan bahwa it's okay bagi ibu hamil mengkonsumsi kafein dibawah 200 mg/hari kurang lebih dua cangkirlah, tapi studi selanjutnya menyatakan bahwa bahkan intake kafein rendah yaitu 100-200 mg aja punya berbagai resiko negatif pada kehamilan seperti meningkatkan kemungkinan keguguran, pertumbuhan janin yang terlambat, berat bayi rendah, bahkan meningkatkan resiko overweight/obesitas, dan kognitif development impairment.</p> <p>Kafein dan tulang, kafein ini bisa menghambat absorpsi atau penyerapan kalsium loh ke dalam</p>
--	---	--

		<p>tulang. Nah ternyata kafein ini bisa mengurangi reabsorpsi atau penyerapan kembali kalsium di ginjal jadi artinya banyak kalsium loss gitu loh dalam kulit dan kemungkinan mengurangi absorpsi kalsium di pencernaan, setiap kita mengkonsumsi 100 mg kafein kita tuh kehilangan kurang lebih 6 mg kalsium, kemudian dilakukan setiap hari belum lagi kebanyakan orang itu ngga mengkonsumsi kalsium yang cukup dalam sehari which is kebutuhannya kurang lebih 1000-1200 mg dalam sehari. Ini dikhawatirkan berpotensi mengurangi idensitas/kepadatan tulang karena ketika kalsium dalam tubuh itu berkurang, tidak apa-apa sih minum kopi asal ngga berlebihan dan konsumsi kalsiumnya itu cukup vitamin Dnya juga sudah bisa dipenuhi belum nih yang lain nih karena efeknya hingga bisa jangka Panjang.</p> <p>Kafein juga bersifat diuretic artinya dia mengeluarkan cairan tubuh melalui ginjal dalam bentuk urine,</p>
--	---	--

		<p>kalau kita minum kopi sering tapi minum airnya kurang ini bisa menjadi dehidrasi nih kekurangan cairan tubuh dimana kita tahu kekurangan cairan itu akan memperberat kerja ginjal.</p>
	<p>Penegasan Ulang</p>	<p>Jadi sekali lagi intinya minum kopi itu gapapa asal tidak berlebihan karena kalau berlebihan ada banyak bahaya atau dampak buruk yang bisa mengintai kesehatan tubuh kalian nih dan jangan lupa sensitivitas setiap orang terhadap kafein ya toleransi kafein setiap orang tuh berbeda-beda, ada yang minum kebanyakan dikit aja udah langsung berasa pusing, tremor, cemas, tapi ada juga orang yang kalau gapapa minum kopi dua cangkir juga ngga masalah ngga ada efeknya ya mungkin udah jadi lebih toleran juga ya. Intinya kenali tubuh masing-masing dan jangan sampai melebihi usahakan 400mg/hari, bisa juga digeser nih jam minum kopinya kalau emang pagi-pagi malah ngga cocok coba dulu siangan</p>

		dikit bisa atau engga gitu.
Berapa Lama Manusia Tahan Tidak Makan	Tesis	<p>Oke baru-baru ini pasti semua udah dengar suatu berita mengenai tentang adanya satu keluarga yang tewas di Kalideres, ada empat orang anggota keluarga untuk penyebab kematiannya sendiri masih dalam tahap penyelidikan nih sejauh ini ngga ada tanda-tanda kekerasan pada tubuh korban, tapi yang ngga kalah menggegerkan adalah di lambung keluarga ini ngga ditemukan sisa makanan sehingga muncul dugaan mati akibat kelaparan. Kemudian, ada muncul spekulasi lain nih seperti ada ngga penyebab keracunan atau diracun ada ngga kaitannya dengan sekte-sekte karena kondisi meninggalnya ngga wajar. Nah, sampai sekarang masih diinvestigasi dan tentu akan terus diupdate kabar beritanya, perkembangannya.</p> <p>Terlepas dari kasus tersebut baik karena kelaparan atau bukan sebenarnya manusia itu bisa tahan tidak</p>

		makan berapa lama sih?
	Argumentasi	<p>Kondisi kesehatan masing-masing orang, dalam keadaan normal tubuh manusia memecah makanan yang dimakan menjadi glukosa, Dimana glukosa ini dibutuhkan sebagai energi bagi tubuh kita. Dipakai untuk otot jantung kita berdetak, otak berpikir itu butuh glukosa karena otak hanya mengonsumsi gula dan oksigen ya, untuk otot pernafasan kita supaya bisa bekerja, organ-organ tubuh kita bisa bekerja dengan baik, liver bisa mendetoksifikasi, ginjal bisa menyaring darah, semua metabolisme dari tingkat sel ke level organ itu butuh energi atau glukosa untuk bisa bertahan hidup. So apa yang terjadi kalau kita ngga makan? Pertama, setelah satu hari tidak makan tubuh kita akan memanfaatkan semua cadangan glukosa yang ada, meanly yang pertama yaitu gula darah. Selama 24 jam pertama karena penyimpanan glukosa atau gula darah ini</p>

		<p>udah habis tubuh akan mengaktifkan glukagon yang akan mengubah glukogen dihati menjadi glukosa atau gula darah meanly defeat to brain untuk otak kita supaya bisa berpikir. Setelah 2-3 hari tidak makan, setelah glukogen diliver kit aitu habis setelah 24 jam kemudiannya lagi hari kedua setelah tidak makan tubuh akan memulai memecah otot, glukogen otot atau gula otot untuk menyediakan energi. Jadi disini mulai ada transisi dan perubahan nih temen-temen yang tadinya kita pakai gula sebagai sumber energi utama kita gitu sekarang kita mulai pakai lemak gitu. Jadi ada transisi dan disinilah saat mulai terjadinya gejala kelaparan seperti pusing, kelelahan, otak berkabut. Setelah 7 hari simpanan lemak itu digunakan sepenuhnya itu habis tubuh akan kembali ke penghancuran otot untuk penggunaan energi, satu-satunya sisa tubuh yang dapat dibakar yaitu protein dari otot termasuk otot jantung sehingga</p>
--	---	--

		<p>dapat menyebabkan resiko serangan jantung, termasuk otot yang lain otot pernapasan ya udah pasti jadinya lemes-lemes gitu ya. Setelah 14 hari tubuh akan mengalami gejala kelaparan yang merugikan parah banget di mana tubuh menggunakan cadangan ototnya untuk energi nih bayangin padahal kita kan butuh otot untuk bergerak ya kan begitu tubuh memakai protein sebagai sumber energinya langsung badan kita tuh drop banget hingga terjadi osteoporosis atau kurangnya kepadatan tulang, penyakit kardiovaskular, kegagalan organ yang kalau nggak segera diobati kegagalan organ ini akan menjadi kegagalan organ yang berakibat fatal hingga kematian.</p>
	<p>Penegasan Ulang</p>	<p>Faktor yang mempengaruhi survival tu apa aja tuh, seggz jadi perempuan itu survive lebih lama daripada laki-laki karena dikatakan perempuan mempunyai cadangan lemak lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Lalu usia</p>

		<p>anak-anak punya resiko lebih besar untuk mati kelaparan dibanding orang dewasa. Lalu kondisi nutrisi tubuh ya atau BMI atau berat badan tubuh kita, penelitian mengatakan orang yang lebih lean atau lebih kurus bisa mentoleransi turunnya 18% dan menggunakan lemak setelah 30-50 hari tanpa makanan, reaching death atau berakhir ke kematian sekitar 43-70 hari. Sedangkan orang yang obesitas bisa bertahan lebih lama nih sekitar 20% penurunan BMI itu juga masih bisa. Lalu kondisi penyakit dan water intake atau adanya minum atau ngga, manusia itu ngga bisa bertahan lebih lama kalau dia tidak dapat makan tapi dia dapat minum dibanding ngga makan ngga minum karena fungsi ginjal pun akan berkurang setelah beberapa hari tanpa hidrasi yang tepat. Jadi ketika kita ngga makan sampai ke tahap malukrisi dan kematian. Kalau kalian sendiri berapa lama sih waktu terlama kalian tuh ngga makan?</p>
Cara Atasi Susah	Tesis	Nah buat kalian yang

Tidur		<p>ngerasa susah tidur atau yang merasa insomnia, kalian wajib nonton video ini sampai habis karena aku mau bagiin 7 tips nih cara untuk mengatasi susah tidur. Untuk membangun kebiasaan tidur yang sehat. Oke sekarang aku pengen tanya dulu coba kalian tonton video ini di jam berapa? Nah biasanya kalian ngatasin sulit tidur kalian nih dengan apa nih? Dengan obat-obatan kah, konsultasi ke dokter kah, atau melakukan terapi, atau kalian udah pernah coba sleep hygiene yang baik belum. Nah istilah sleep hygiene ini mengacu pada serangkaian kebiasaan tidur yang sehat yang dapat meningkatkan kualitas tidur kita dan membantu kita supaya kita tidur dengan mudan dan tetap tertidur dalam arti tidak kebangun-bangun mulu di malam hari.</p>
	Argumentasi	<p>Saat orang berjuang susah tidur sleep hygiene ini menjadi salah satu terapi CBT (Cognitive Behavioral Therapy) yang baik, termasuk</p>

		<p>Teknik mengurangi stress, relaksasi, dan manajemen waktu tidur. Pertama, rencanakan jam jadwal tidur yang teratur. Jadi usahakan kalian itu setiap hari bangun dan tidur itu di jam kurang lebih yang sama, everyday event pas weekend atau hari-hari biasa atau pas liburan jadi pertahankan jam tidur yang konsisten. Kalau bisa hindari tidur siang sebelum jam 3 sore supaya ngga kemalaman dan tetap dapat tidur minimal 7-8 jam dalam satu malam. Kedua, tidur hanya saat mengantuk ya jadi cobalah tidur saat kalian benar-benar merasa lelah. Ketiga, makan dengan benar jadi selain makan yang sehat kita juga hindari makan berat sebelum tidur di malam hari, ya kalau kalian lapar malam-malam bolehlah makan yang ringan dan sehat missal jus buah. Keempat, setingan kamar atau tempat tidur jadi kamar itu hanya untuk tidur. Hindari kegiatan lain di dalam kamar seperti menonton TV, bekerja, makan, bayar tagihan, hitung cicilan kredit ya ngga sih,</p>
--	---	---

		<p>jadi benar-benar buat tidur doang gitu loh supaya tempat tidur ini mengasosiasikan tempat tidur ya udah buat tidur begitu buka kamar jadi lelah dan bawaannya pengen tidur gitu. Poin-poin penting yang harus diperhatikan usahakan suhu ruangan itu sejuk karena ketika kita tidur suhu tubuh kita itu menurun, jadi kalau ruangnya saja panas sulit banget dong ya kita tidur. Lalu matikan lampu kamar saat tidur atau boleh pakai lampu tidur yang remang-remang jangan terlalu terang supaya apa? Supaya melatonin kita bisa diproduksi dan bekerja, melatonin ini adalah hormon yang bikin kita tidur kita nyenyak dan disekresikan lebih banyak saat gelap. Kelima, ritual tidur buatlah sendiri ritual sebelum tidur teman-teman smua misal meditasi, berdoa, membaca buku yang rileks, mandi air hangat boleh untuk merilekskan badan anything that helps you sleep nah itu boleh kalian rutinkan sebagai ritual tidur kalian sehingga badan</p>
--	---	--

		<p>itu udah terbiasa <i>okey it's time to take a breath, rileks, and sleep.</i> Keenam, olahraga ini penting banget karena olahraga, tapi hindari olahraga berat kurang lebih 4 jam sebelum tidur, takutnya malah semakin segar gitu kalau mau kalian bisa stretching ringan sebelum tidur atau melakukan latihan pernapasan nih misal ya seperti meditasi gitu, <i>breathing exercise</i> gitu juga boleh karena dia akan merilekskan pikiran kita saraf simantetik kita akan ditekan dan akan lebih gampang tertidur juga, yang terakhir terpenting dan tersulit juga yaitu batasi penggunaan gadget sebelum kalian tidur, nah jadi matikan gadget atau hindarilah penggunaan gadget, nonton TV, laptop, computer itu 30 menit maksimal banget sebelum kita tidur.</p>
	<p>Penegasan Ulang</p>	<p>Jadi bagaimana sudah pernah coba semua atau ada beberapa saja yang selama ini, oh ternyata itu yang aku praktikin loh makanya tidur ku lelap gitu, oh ternyata itu yang ngga boleh dilakuin aku lakuin loh makanya susah</p>

		<p>banget nih tidur gitu. Yuk pelan-pelan terutama teman-teman yang susah tidur kita terapkan bareng-bareng sleep hygiene ini supaya kita bisa punya kualitas tidur yang baik di malam hari, nah tapi misalkan kak aku udah menerapin sleep hygiene nih kok aku masih ngga bisa aja ya fokus, ngga bisa tidur, apa aku harus konsul ke dokter ya, apa aku udah benar-benar insomnia, nah ini bagaimana kalau aku bahas di video selanjutnya karena tidak semua susah tidur itu insomnia.</p>
--	--	--

Kaidah Kebahasaan Teks Eksposisi

Judul	Kaidah Kebahasaan Teks Eksposisi	Kata/Kalimat
Hati-hati Minuman Ini Bikin Cepet Tua	Kata Teknis	<ul style="list-style-type: none"> - satu kaleng soda aja tuh bisa mengandung sekitar 8-9 sendok teh gula gitu bayangin kalau kita minum itu tiap hari bayangkan berapa banyak gula yang masuk ke dalam tubuh kita. - Mulai dari mempercepat penuaan otak, meningkatkan risiko dementia, - jus buah alami itu memiliki telomer yang lebih panjang dibanding dengan

		<p>orang yang minum jus buah dalam kemasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunci awet muda ya hidrasi yang cukup, kebutuhan cairan yang cukup, dan pola hidup yang sehat,
	Kata Argumentasi	<ul style="list-style-type: none"> - Ini penting banget karena ada beberapa minuman yang kalau kita konsumsi untuk jangka panjang terus menerus itu malah bikin cepat tua dan bikin menarik banyak penyakit loh. - bahkan di kulit dia itu bisa merusak ikatan kolagen sehingga menyebabkan kulit itu lebih cepat menua
	Kata Kronologis	<ul style="list-style-type: none"> - Pada akhirnya yang paling baik itu ya minum air putih, air mineral, dan kunci awet muda ya hidrasi yang cukup, kebutuhan cairan yang cukup, dan pola hidup yang sehat, olahraga yang teratur, stress manajemen yang baik, tidur yang cukup ya minimal 6-8 jam dalam semalam
	Kata Kerja Mental	0
	Kata Rujukan	<ul style="list-style-type: none"> - Di mana menurut penelitian minuman bersoda yang pastinya dimaniskan dengan gula ya itu ngga cuman meningkatkan resiko penyakit metabolic, tapi juga berhubungan dengan telomere yang lebih pendek
	Kata Persuasif	0

	Kata Denotatif	<ul style="list-style-type: none"> - Minuman bersoda atau berkarbonasi itu ternyata mengandung banyak banget gula ya temen-temen. - Alkohol juga meningkatkan stress oksidatif, radikal bebas yang lebih banyak, peradangan, gangguan tidur, adanya resiko cedera dan kematian akibat jatuh mungkin lagi mabuk atau pas pulang naik kendaraan segala macam pokoknya banyak banget.
Bahaya di balik MINUM KOPI Terlalu Banyak, Pecinta Kopi Wajib Nonton	Kata Teknis	<ul style="list-style-type: none"> - Kafein dan tulang, kafein ini bisa menghambat absorpsi atau penyerapan kalsium loh ke dalam tulang - sekresi hormon-hormon tertentu di tubuh termasuk cortisol - Siklus ini penting untuk menjaga fungsi optimal tubuh - ternyata kafein itu bisa meningkatkan sekresi kortisol - orang bisa menyebabkan cemas, anxiety, tremor, headache (pusing) terutama yang sensitif pada kafein - Kopi dan kesuburan/kehamilan ini menjadi pertanyaan bagi cewek-cewek karna banyak juga cewek penggemar kopi - kafein ini bisa menghambat absorpsi

		<p>atau penyerapan kalsium loh ke dalam tulang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - minum kopi sering tapi minum airnya kurang ini bisa menjadi dehidrasi
	Kata Argumentasi	<ul style="list-style-type: none"> - Nah, ternyata pada minta nih boleh ngga di dalamin lagi di YouTube, karena pada pecinta kopi ternyata semuanya kayak semua orang pecinta kopi gitu ya. - seiring sepanjang hari ia akan menurun, sehingga nanti 24 jam lagi siklus naik lagi pas kita bangun tidur di pagi hari.
	Kata Kronologis	<ul style="list-style-type: none"> - Nah, dia diproduksi di pagi hari kurang lebih 30-45 menit setelah kita bangun tidur itu mencapai puncaknya dan seiring sepanjang hari ia akan menurun - efek stimulannya si kafein ini, akhirnya kewaspadaan, alertness, dan fokus kita tuh tetap tinggi di waktu yang tepat. - kemudian dilakukan setiap hari belum lagi kebanyakan orang itu ngga mengkonsumsi kalsium yang cukup dalam
	Kata Kerja Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Ini dikhawatirkan berpotensi mengurangi idensitas/kepadatan tulang karena ketika kalsium dalam tubuh itu berkurang - harapannya pas udah mulai menurun itu kita

		<p>mendapat energi booster nih dari efek stimulannya si kafein ini</p> <ul style="list-style-type: none"> - menyatakan bahwa bahkan intelek kafein rendah yaitu 100-200 mg aja punya berbagai resiko negatif pada kehamilan
	Kata Rujukan	<ul style="list-style-type: none"> - Pada awalnya studi menunjukkan bahwa it's okay bagi ibu hamil mengkonsumsi kafein dibawah 200 mg/hari kurang lebih dua cangkirlah
	Kata Persuasif	<ul style="list-style-type: none"> - buat temen-temen yang punya masalah dikantung kemih nih sebaiknya hindari dulu kafein karena takutnya dia bisa memperparah frequent urinating jadi pengen pipis lebih sering - <i>So</i> disarankan minum kopi di akhir pagi hari ketika kortisol udah mulai menurun
	Kata Denotatif	<ul style="list-style-type: none"> - Sebenarnya yang menjadi koncern pada kopi adalah kandungan kafeinnya.
Berapa Lama Manusia Tahan Tidak Makan	Kata Teknis	<ul style="list-style-type: none"> - dalam keadaan normal tubuh manusia memecah makanan yang dimakan menjadi glukosa. - penyebab kematiannya sendiri masih dalam tahap penyelidikan nih sejauh ini ngga ada tanda-tanda kekerasan pada tubuh korban - Selama 24 jam pertama karena penyimpanan glukosa atau gula darah

		<p>ini udah habis tubuh akan mengaktifkan glukagon</p> <ul style="list-style-type: none"> - protein sebagai sumber energinya langsung badan kita tuh drop banget hingga terjadi osteoporosis - fungsi ginjal pun akan berkurang setelah beberapa hari tanpa hidrasi yang tepat.
	Kata Argumentasi	<ul style="list-style-type: none"> - penyebab keracunan atau diracun ada ngga kaitannya dengan sekte-sekte karena kondisi meninggalnya ngga wajar. - tapi yang ngga kalah menggegerkan adalah di lambung keluarga ini ngga ditemukan sisa makanan sehingga muncul dugaan mati akibat kelaparan. - semua metabolisme dari tingkat sel ke level organ itu butuh energi atau glukosa untuk bisa bertahan hidup, sehingga biar bisa tetap bisa hidup
	Kata Kronologis	<ul style="list-style-type: none"> - Sedangkan orang yang obesitas bisa bertahan lebih lama nih sekitar 20% penurunan BMI itu juga masih bisa - Kemudian, ada muncul spekulasi lain nih seperti ada ngga penyebab keracunan atau diracun - setelah 24 jam kemudiannya lagi hari kedua setelah tidak makan tubuh akan memulai memecah otot,

		<ul style="list-style-type: none"> - pakai gula sebagai sumber energi utama kita gitu sekarang kita mulai pakai lemak gitu - perempuan mempunyai cadangan lemak lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.
	Kata Kerja Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Oke baru-baru ini pasti semua udah dengar suatu berita mengenaskan tentang adanya satu keluarga yang tewas di Kalideres
	Kata Rujukan	<ul style="list-style-type: none"> - penelitian mengatakan orang yang lebih lean atau lebih kurus bisa mentoleransi turunnya 18% dan menggunakan lemak setelah 30-50 hari tanpa makanan, reaching death atau berakhir ke kematian sekitar 43-70 hari.
	Kata Persuasif	<ul style="list-style-type: none"> - tapi perlu diperhatikan bahwa time frame ini hanyalah perkiraan dalam arti berapa hari exact days kapan orang itu ngga makan sampai dia mati kelaparan itu bisa berbeda-beda tiap orang
	Kata Denotatif	<ul style="list-style-type: none"> - Pertama, setelah satu hari tidak makan tubuh kita akan memanfaatkan semua cadangan glukosa yang ada, meanly yang pertama yaitu gula darah.
Cara Atasi Susah Tidur	Kata Teknis	<ul style="list-style-type: none"> - Nah buat kalian yang ngerasa susah tidur atau yang merasa insomnia, kalian wajib

		<p>nonton video ini sampai habis karena aku mau bagiin 7 tips nih cara untuk mengatasi susah tidur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saat orang berjuang susah tidur sleep hygiene ini menjadi salah satu terapi CBT (<i>Cognitive Behavioral Therapy</i>) yang baik - Supaya melatonin kita bisa diproduksi dan bekerja, melatonin ini adalah hormon yang bikin kita tidur - Keenam, olahraga ini penting banget karena olahraga itu bikin tubuh kita bagaimana yak arena kita menghabiskan energi di siang hari
	Kata Argumentasi	<ul style="list-style-type: none"> - biasanya aku mnum jus jambu sih karena itu aku tanpa gula, erus segar, kenyangnya dapat, antiosidan, vitaminnya juga dapet tuh udah sehat ngga bikin gemuk lagi - merilekskan badan <i>anything that helps you sleep</i> nah itu boleh kalian rutinkan sebagai ritual tidur kalian sehingga badan itu udah terbiasa <i>okey it's time to take a breath, rileks, and sleep.</i>
	Kata Kronologis	<ul style="list-style-type: none"> - karena kita menghabiskan energi di siang hari akhirnya di malam hari itu gampang tertidur lebih lelap dan nyenyak gitu tidurnya.
	Kata Kerja Mental	0

	Kata Rujukan	0
	Kata Persuasif	- Poin-poin penting yang harus diperhatikan usahakan suhu ruangan itu sejuk karena ketika kita tidur suhu tubuh kita itu menurun
	Kata Denotatif	- Nah sebenarnya ada banyak banget cuma aku akan rangkum jadi 7 tips yang simpel dan praktis dengerin sampai habis.



RIWAYAT HIDUP



Kezia Febryana Semaraputri lahir di Klungkung pada tanggal 26 Februari 2002. Penulis lahir dari Ibu Ni Wayan Sumitri Ningsih. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Kristen. Penulis menyelesaikan pendidikan di SD Negeri 3 Semarapura Kelod dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Semarapura dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Semarapura dan melanjutkan ke Program S1 Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2024 penulis menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi yang berjudul “Struktur dan Kebahasaan Konten Kanal Clarin Hayes serta Relevansinya terhadap Pembelajaran Teks Eksposisi”.

