

LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Ekskresi Manusia Bagian 1 (Kulit)

Teks paragraf Anda

Identitas Mahasiswa

Kelas/KLP :

Anggota :

Kasus 2 Life and Daily Relate

Overused Skincare & Excessive Exfoliation



Skenario Kasus

Terpengaruh oleh racun skincare yang sedang viral di TikTok dan Instagram, kamu dan teman-temanmu tergiur membeli rangkaian produk perawatan wajah yang mengklaim dapat memberikan efek 'glowing instan dalam 3 hari'. Produk tersebut mengandung bahan aktif eksfoliasi konsentrasi tinggi (seperti AHA, BHA, dan Retinol). Salah seorang temanmu menyarankan untuk memakai semua rangkaian produk tersebut sekaligus setiap pagi dan malam, ditambah dengan melakukan eksfoliasi fisik (scrub) setiap hari agar sel kulit mati cepat terangkat. Temanmu berkata, 'Semakin sering dipakai dan makin perih rasanya, artinya produknya semakin bekerja meresap ke kulit! Aman kok, ini kan lagi viral!'.



Petunjuk Pengerjaan LKM

- Setelah membaca dan memahami skenario kasus di atas, **tentukanlah** domain kesehatan yang **paling menggambarkan** kondisi dirimu saat ini (*Disease Prevention* atau *Health Care*).
- Selanjutnya, **jawablah** pertanyaan- pertanyaan dimensi pada domain pilihanmu melalui **3 tahapan Sekuel** yang tersedia!
- **Domain C** (*Health Promotion*) **wajib dipilih!**



Pilihlah domain yang sesuai dengan memberi tanda centang!

☐

Domain A : *Disease Prevention*

Pilih ini jika kondisi kulitmu saat ini sehat/normal/tidak mengalami keluhan, dan kamu ingin mencegah risiko kerusakan skin barrier atau iritasi kulit di masa depan).

☐

Domain B : *Health Care*

(Pilih ini jika kamu sedang/pernah mengalami keluhan kulit seperti kulit kemerahan, terasa perih/terbakar, berjerawat parah/kering mengelupas, atau lapisan kulit menipis akibat eksfoliasi berlebihan).

☒

Domain C : *Health Promotion*
(Wajib dipilih)

(Pilih ini jika kamu memiliki kondisi kulit sehat/sudah membaik dari iritasi, dan ingin mempertahankan kesehatan kulit secara optimal serta menyikapi tren skincare di media sosial secara bijak).

SEKUEL 1

Pahami 4 pertanyaan di bawah ini sesuai dengan domain yang telah kamu pilih:

A. Domain A (*Disease Prevention*)

Jika kamu memilih domain ini, jawablah pertanyaan berikut berdasarkan pemahamanmu dengan mengisi kolom jawaban yang telah disediakan!

Dimensi : *Access*

Pertanyaan: Faktor risiko kerusakan organ kulit/epidermis apa yang perlu kamu identifikasi dari penggunaan bahan aktif eksfoliasi (AHA/BHA/Retinol) berlebih pada kasus di atas?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa klaim teman bahwa "semakin perih artinya produk semakin bekerja" dapat berisiko memicu kerusakan lapisan pelindung kulit (skin barrier) dan fungsi ekskresi kulit di masa depan?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai kebenaran klaim viral tersebut jika dibandingkan dengan potensi risiko iritasi kimiawi pada lapisan epidermis kulitmu?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Langkah pencegahan konkret apa yang akan kamu ambil saat tergiur tren skincare viral agar kulitmu terhindar dari kerusakan skin barrier di masa depan?

Jawaban :

SEKUEL 1

Pahami 4 pertanyaan di bawah ini sesuai dengan domain yang telah kamu pilih:

B. Domain B (*Health Care*)

Jika kamu memilih domain ini, jawablah pertanyaan berikut berdasarkan pemahamanmu dengan mengisi kolom jawaban yang telah disediakan!

Dimensi : *Access*

Pertanyaan: Gejala atau keluhan fisik apa pada kulit (seperti perih, kemerahan, atau breakout) yang kamu rasakan atau antisipasi jika nekat memakai rangkaian skincare eksfoliasi berlebih tersebut?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa eksfoliasi berlebih dapat merusak lapisan skin barrier dan memperburuk kondisi kelenjar ekskresi (sebasea/keringat) pada kulitmu?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu mengevaluasi kondisi kulitmu yang sedang iritasi/perih?apakah cukup dengan menghentikan semua produk atau perlu penanganan medis ke dokter spesialis kulit (dermatologist)?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: JJika kulitmu terlanjur terasa perih, terbakar, atau breakout akibat eksfoliasi berlebih, pertolongan pertama apa yang langsung kamu lakukan untuk merawat kulitmu?

Jawaban :

SEKUEL 1

Pahami 4 pertanyaan di bawah ini sesuai dengan domain yang telah kamu pilih:

C. Domain C (*Health Promotion*)

Jika kamu memilih domain ini, jawablah pertanyaan berikut berdasarkan pemahamanmu dengan mengisi kolom jawaban yang telah disediakan!

Dimensi : *Access*

Pertanyaan: Pengaruh media sosial (tren viral) dan tekanan pertemanan seperti apa yang kamu identifikasi dari ajakan memakai skincare berlebihan pada kasus di atas?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa penting bagimu untuk memahami bahwa kesehatan kulit setiap orang berbeda, sehingga tidak bisa sekadar mengikut tren viral tanpa memahami kebutuhan kulitmu sendiri?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai dan menyaring informasi klaim glowing instan dari konten media sosial secara kritis sebelum memutuskan membeli suatu produk skincare?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Tindakan nyata dan pola perawatan kulit (skincare routine) bijak seperti apa yang akan kamu terapkan untuk mempertahankan kesehatan kulitmu tanpa terpengaruh tren over-skincare?

Jawaban :