

LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Sirkulasi Manusia

Identitas Mahasiswa

Nama :

NIM/NPM :

Program Studi :

Perguruan Tinggi :

Kasus 4
Life and Daily Relate

Junk Food dan Minuman Manis



Skenario Kasus

Untuk menunjang aktivitas kuliah dan mengerjakan tugas hingga malam, kamu dan teman-teman kelompokmu membiasakan diri memesan makanan cepat saji (junk food tinggi lemak jenuh) serta minuman manis kekinian (boba/es kopi susu full sugar) hampir setiap hari. Seorang temanmu menganggap kebiasaan ini wajar dan berkata, 'Mumpung masih muda dan metabolisme masih cepat, makan dan minum manis sebanyak apa pun nggak masalah. Lagian kalau lemas atau ngantuk saat belajar, cuma gula tinggi yang bisa bikin otak segar lagi secara instan!'.



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 tubuhmu saat ini sehat/tidak memiliki keluhan fisik, dan kamu ingin mencegah risiko kelelahan organ pankreas, gangguan sekresi insulin, serta prediabetes/diabetes tipe 2 di masa depan).

☐

Domain B : *Health Care*

(Pilih ini jika kamu sedang/sering mengalami gejala metabolisme seperti sering merasa lemas/sangat mengantuk setelah makan (food coma), mudah lelah, sering haus, atau memiliki riwayat resistensi insulin/diabetes di keluarga).

☒

Domain C : *Health Promotion*
(Wajib dipilih)

(Pilih ini jika kamu memiliki kondisi fisik sehat/sudah berhasil mengatur pola makan, dan ingin mempertahankan kepekaan hormon insulin serta meningkatkan kualitas gaya hidup secara optimal).

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: Informasi apa saja yang perlu kamu cari untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan mengonsumsi junk food dan minuman manis dengan risiko gangguan pengaturan kadar glukosa darah?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Bagaimana hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gula secara berulang dengan mekanisme kerja insulin dalam mengatur kadar glukosa darah?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Berdasarkan informasi yang kamu peroleh, bagaimana kamu menilai klaim bahwa usia muda dapat melindungi seseorang dari risiko gangguan pengaturan kadar glukosa darah akibat konsumsi gula berlebihan?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Jika kamu berada pada situasi seperti dalam kasus tersebut, tindakan apa yang akan kamu lakukan untuk menjaga pola konsumsi makanan dan minuman agar kesehatan sistem regulasi tubuh tetap terpelihara?

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: Informasi apa yang perlu kamu cari untuk mengetahui kemungkinan penyebab munculnya keluhan seperti mudah lelah, mengantuk, atau pusing setelah mengonsumsi makanan dan minuman tertentu?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Bagaimana hubungan antara proses pencernaan makanan, perubahan kadar glukosa darah, dan kerja hormon insulin dengan kondisi tubuh setelah makan?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Jika kamu sering mengalami keluhan seperti mudah lelah, mengantuk, atau pusing setelah makan, bagaimana kamu menentukan apakah kondisi tersebut cukup ditangani dengan memperbaiki pola hidup atau memerlukan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas kesehatan?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Jika kamu mengalami keluhan mudah lelah atau mengantuk setelah makan hingga mengganggu aktivitas belajar, tindakan apa yang akan kamu lakukan untuk mengatasi keluhan tersebut dan menjaga kesehatan sistem regulasi tubuh?

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: Informasi apa saja yang perlu kamu cari untuk mengetahui pengaruh kebiasaan begadang, pola makan, pengelolaan stres, dan lingkungan pertemanan terhadap kesehatan sistem regulasi tubuh?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Bagaimana mekanisme kerja hormon insulin dalam mengatur kadar glukosa darah dan menjaga keseimbangan energi tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai berbagai pilihan makanan dan minuman yang tersedia saat belajar bersama teman berdasarkan kandungan gizi dan pengaruhnya terhadap kesehatan tubuh?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Kebiasaan hidup sehat apa yang akan kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan pankreas dan keseimbangan kadar glukosa darah?

Jawaban :