LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Gerak Manusia

Identitas Mahasiswa

Nama :

NIM/NPM :

Program Studi :

Perguruan Tinggi :

LIVEWORKSHEETS

Kasus 5
Life and Daily Relate

Text Neck Syndrome

Skenario Kasus

Untuk mengisi waktu luang dan mencari hiburan di sela-sela kesibukan kuliah, kamu terbiasa duduk menunduk dalam waktu berjam-jam tanpa sadar sambil menatap layar smartphone—mulai dari scrolling media sosial, menonton video maraton, hingga bermain game. Belakangan ini, kamu sering merasakan pegal yang menjalar dari leher, bahu, hingga punggung atas. Seorang temanmu menyarankan untuk membiarkannya saja dan berkata, 'Lagi pula anak muda zaman sekarang lehernya pasti pegal semua karena sering main HP. Nanti kalau ototnya kaku, tinggal dipijat urut keras-keras atau minum obat pereda nyeri bebas setiap hari. Aman kok, enggak bakal merusak struktur tulang!'

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** pertanyan- 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 leher dan punggungmu saat ini sehat/normal/tidak mengalami keluhan, dan kamu ingin mencegah risiko kelainan postur atau cedera sendi leher di masa depan).

☐ Domain B : *Health Care* (Pilih ini jika kamu sedang/pernah mengalami keluhan fisik seperti leher kaku, perih/nyeri di bahu menjalar ke punggung, atau pusing akibat posisi menunduk lama).

☑ Domain C : *Health Promotion* (Wajib dipilih) (Pilih ini jika kamu memiliki kondisi fisik sehat/sudah membaik dari nyeri leher, dan ingin mempertahankan postur tubuh yang sehat serta mengelola kebiasaan menggunakan smartphone secara bijak).

LIVEWORKSHEETS

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 : Apa saja faktor risiko kerusakan tulang dan otot leher akibat bertambahnya beban pada tulang leher ketika kamu terlalu menunduk saat bermain smartphone?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa anggapan bahwa "nyeri leher adalah hal biasa karena sering bermain HP" dapat meningkatkan risiko perubahan postur tubuh secara menetap (forward head posture) dan ketegangan ligamen leher di kemudian hari?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai kebenaran saran teman untuk mengatasi nyeri leher dengan pijat terlalu keras atau mengonsumsi obat pereda nyeri yang dijual bebas, jika dibandingkan dengan risiko cedera sendi dan saraf leher?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Apa saja langkah pencegahan yang dapat kamu lakukan saat menggunakan smartphone agar terhindar dari risiko Text Neck Syndrome di kemudian hari?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS

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 apa yang kamu rasakan atau mungkin muncul pada sistem gerak, seperti leher kaku, nyeri otot bahu, atau pusing akibat terlalu lama menunduk saat melihat layar HP?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa posisi menunduk terlalu lama saat menggunakan smartphone dapat menyebabkan otot leher tegang dan bantalan sendi antartulang leher mengalami tekanan berlebih?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai kondisi leher yang terasa nyeri atau kaku? Apakah cukup diatasi dengan peregangan dan kompres, atau perlu berkonsultasi dengan dokter atau fisioterapis?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Jika otot leher dan bahumu terasa sangat tegang atau nyeri saat menggunakan smartphone, tindakan awal apa yang dapat kamu lakukan untuk meredakannya?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS

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 : Bagaimana kebiasaan menggunakan smartphone untuk hiburan, seperti bermain game atau melihat media sosial, memengaruhi pola duduk, lama penggunaan, dan postur tubuhmu sehari-hari?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa penting untuk memahami cara menjaga postur tubuh yang benar saat menggunakan smartphone agar kesehatan tulang dan otot tetap terjaga dalam jangka panjang?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai dan mengatur kebiasaan menggunakan smartphone, mulai dari posisi layar, posisi tubuh, hingga waktu istirahat, agar kesehatan tulang dan otot tetap terjaga?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Kebiasaan nyata apa yang akan kamu terapkan, seperti mengatur waktu istirahat sejenak (micro-break) dan melakukan peregangan (stretching), untuk menjaga postur tubuh saat menggunakan smartphone?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS