

LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Pencernaan Manusia

Identitas Mahasiswa

Nama :

NIM/NPM :

Program Studi :

Perguruan Tinggi :

GERD



Skenario Kasus

Di tengah padatnya jadwal kuliah dan tenggat waktu tugas, kamu memiliki kebiasaan sering menunda jam makan siang, mengonsumsi kopi tinggi asam bergelas-gelas saat perut kosong, dan langsung tidur terlentang setelah makan malam karena kelelahan. Belakangan ini, kamu sering merasakan sensasi perih terbakar di dada (heartburn), rasa asam/pahit di kerongkongan, hingga sering mual dan kembung. Seorang temanmu menyarankan untuk membiarkannya saja dan berkata, 'Sensasi perih begitu mah penyakit khas mahasiswa karena sering kepikiran tugas dan ngopi. Nanti kalau kambuh, tinggal minum obat penetrasi asam lambung bebas kapan saja sesukamu tanpa aturan dosis. Aman kok, nggak bakal merusak organ pencernaan!'



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 saluran cernamu saat ini sehat/normal/tidak mengalami keluhan, dan kamu ingin mencegah risiko refluks asam lambung atau iritasi mukosa esofagus di masa depan).

☐

Domain B : *Health Care* (Pilih ini jika kamu sedang/pernah mengalami keluhan fisik pencernaan seperti sensasi terbakar di dada, asam lambung naik ke kerongkongan, mual, atau perih ulu hati).

☒

Domain C : *Health Promotion*
(Wajib dipilih) (Pilih ini jika kamu memiliki kondisi pencernaan sehat/sudah membaik dari GERD, dan ingin mempertahankan kesehatan organ cerna secara optimal serta mengelola pola makan dan gaya hidup sehat).

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 resiko (faktor yang memperparah kondisi) dari kebiasaan menunda makan, mengkonsumsi kopi saat lambung kosong, dan tidur telentang setelah makan? kaitkan pembahasan mu dengan Lower Esophageal Sphincter.

Jawaban :

Dimensi : Understand

Pertanyaan: banyak orang berpendapat bahwa "perih dada/asam lambung naik adalah hal yang wajar". Jelaskan bagaimana pandangan ini dapat berlanjut pada resiko memicu iritasi kronis dan kerusakan dinding esofagus?

Jawaban :

Dimensi : Appraise

Pertanyaan: Ada teman menyarankan untuk mengkonsumsi obat antasida/penetral asam lambung kapan saja tanpa perlu khawatir dengan dosis. Benarkah menurutmu saran tersebut? Apakah tidak ada resiko efek samping terhadap kerja organ pencernaanmu?

Jawaban :

Dimensi : Apply

Pertanyaan: Langkah pencegahan konkret apa pada pola makan dan gaya hidup yang akan kamu terapkan agar terhindar dari risiko GERD 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 yang kamu rasakan pada sistem pencernaan akibat refluks asam lambung? apakah heart burn? perih hulu hati? mual? atau mulut terasa pahit/asam?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa paparan asam lambung (HCl) yang naik ke kerongkongan dapat memicu sensasi perih terbakar dan mengganggu lapisan mukosa esofagusmu?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Tindakan perbaikan atau tindakan evaluasi apa yang kamu lakukan terhadap kondisi pencernaanmu yang sedang mengalami refluks? : (lanjutannya tetap)

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Jika gejala perih terbakar di dada atau refluks asam lambungmu kambuh saat sedang beraktivitas di kampus, pertolongan pertama apa yang langsung kamu lakukan untuk meredakannya?

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: Manakah gaya hidup saat masa kuliah yang mempengaruhi kesehatan organ pencernaanmu sehari-hari? stres? pola konsumsi kafein? ketidakteraturan jam makan?

Jawaban :

Dimensi : Understand

Pertanyaan: Mengapa penting bagimu untuk memahami mekanisme fisiologis pencernaan dalam mempertahankan keseimbangan sekresi asam lambung dan kekuatan katup LES secara berkelanjutan?

Jawaban :

Dimensi : Appraise

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai dan menyusun kriteria pilihan makanan/minuman yang ramah bagi lambung tanpa harus mengganggu aktivitas sosial dan belajar kelompokmu?

Jawaban :

Dimensi : Apply

Pertanyaan: Tindakan nyata dan komitmen aturan diri (eating habit routine) seperti apa yang akan kamu terapkan untuk mempertahankan kesehatan sistem pencernaanmu di tengah padatnya aktivitas perkuliahan?

Jawaban :