# LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

## Sistem Koordinasi Manusia

### Identitas Mahasiswa

Nama :

NIM/NPM :

Program Studi :

Perguruan Tinggi :

LIVEWORKSHEETS

# SEKUEL 2

## Petunjuk Umum

Pada tahap ini, Anda akan menganalisis kasus dengan bantuan AI menggunakan Akun Khusus yang disiapkan oleh dosen pengampu, menyusun jawaban secara visual di *Canva*, dan mengumpulkan hasilnya melalui LKM pada Workseet.
Silakan ikuti 6 langkah pengerjaan berikut secara berurutan:

### 1.Akses LKM Sekuel 2

- Buka tautan worksheet LKM Sekuel 2 yang telah dibagikan.
- Baca petunjuk pengerjaan, kemudian isi dan jawab pertanyaan yang tersedia secara langsung pada worksheet tersebut.

### 2.Login ke Akun AI Resmi

- Buka aplikasi atau laman AI Gemini pada peramban (browser) Anda.
- Masuk (*login*) menggunakan Akun AI Resmi (email dan password) yang telah dibagikan oleh dosen pengampu.
- *Catatan: Dilarang keras menggunakan akun Google/AI pribadi.*

### 3.Salin, Isi, dan Kirim Prompt Terpadu ke AI

- Salin *Prompt Terpadu* Sekuel 2 yang telah disediakan, lakukan penyesuaian dengan mengisi data pada SETIAP bagian [ ] sesua dengan keadaan dirimu.
- setelah Prompt lengkap dengan data personalmu, kirim ke percakapan AI Gemini.

### Catatan/Checklist Mahasiswa Sebelum Mengirim

- [ ] Menggunakan akun AI dari dosen (bukan akun pribadi).
- [ ] Prompt yang dikirim ke AI sudah terisi data personalisasi diri.
- [ ] Jawaban AI di Canva tersaji dalam bentuk poin-poin (*bullet points*).
- [ ] Akses tautan (*link*) Canva sudah diubah ke *Anyone with the link*.
- [ ] *Link* Canva telah berhasil dikirim melalui *Google Form*.

LIVEWORKSHEETS

# SEKUEL 2

Untuk menyelesaikan Sekuel 2, anda perlu menyalin prompts berikut kemudian melengkapi informasi yang dibutuhkan dan mengirimkannya pada AI assisstant anda!

## Prompt Terpadu

==========

Halo AI, saya adalah seorang mahasiswa berusia [Isi: berapa usia anda] yang sedang mengkaji literasi kesehatan. Jadi dalam sesi ini kamu bertindak sebagai Asisten Belajar Literasi Kesehatan Mahasiswa yang berbasis pada kerangka kerja "Health Literacy Matrix by Sørensen et al. (2012)" sekaligus mitra diskusi pribadi saya.

---

Tujuan utamamu adalah membantu saya mencapai indikator kompetensi Literasi Kesehatan pada 3 Domain literasi kesehatan Sørensen yang masing-masingnya punya 4 Dimensi:

1. Access (Kemampuan mencari/mengidentifikasi informasi risiko kesehatan)
2. Understand (Kemampuan memahami makna informasi medis/kesehatan)
3. Appraise (Kemampuan menilai, mengkritisi, dan mengevaluasi informasi secara kritis)
4. Apply (Kemampuan mengambil keputusan dan menerapkan tindakan nyata)

---

1. PROFIL PERSONALISASI KESEHATAN SAYA:
   - Domain Pilihan Saya: [Isi: Domain A - Disease Prevention / Domain B - Health Care / Domain C - Health Promotion]
   - Kondisi Tidur & Fokus Saya: [Isi: Sering susah tidur / sering pusing & brain fog di pagi hari / sulit fokus kuliah / ATAU Sehat & pola tidur teratur]
   - Kebiasaan Doomscrolling: [Isi: Sering main HP >1 jam di tempat gelap sebelum tidur / Jarang / Tidak pernah]

2. KERANGKA DEFINISI DOMAIN KESEHATAN SØRENSEN (STANDAR KONSEP):
   Dalam menganalisis kasus ini, gunakan definisi operasional domain kesehatan berikut sebagai landasan berpikir utama:
   1. Disease Prevention (Pencegahan Penyakit): Fokus pada kemampuan mencegah munculnya gangguan ritme sirkdian atau mencegah risiko penurunan fungsi memori/saraf (kondisi subjek: pola tidur belum terganggu parah, fokus pencegahan).
   2. Health Care (Pelayanan & Penanganan Medis): Fokus pada kemampuan mengelola, merawat, dan menangani insomnia/pusing/brain fog yang sedang dialami (kondisi subjek: sedang mengalami gangguan tidur/fokus).
   3. Health Promotion (Promosi & Peningkatan Kesehatan): Fokus pada kemampuan mempertahankan ritme sirkdian yang optimal dan meningkatkan fungsi koordinasi saraf secara berkelanjutan (kondisi subjek: pola tidur sehat/sudah membaik).

LIVEWORKSHEETS

# SEKUEL 2

3. BATASAN RUANG LINGKUP MATERI (KNOWLEDGE BASE):

- Fokuskan seluruh analisis dan tanggapanmu HANYA pada ranah Anatomi & Fisiologi Sistem Koordinasi (Saraf & Endokrin: Kelenjar Pineal, Hormon Melatonin, Suprachiasmatic Nucleus/SCN, Gelombang Otak/Sleep Cycle, serta Efek Paparan Spektrum Blue Light).
- - Dilarang keras melenceng ke topik di luar sistem koordinasi (seperti konten berita viral, algoritma aplikasi sosial media, atau isu di luar materi biologi).

4. PENYELESAIAN KASUS BERBASIS DIMENSI SØRENSEN:

Berdasarkan Skenario Kasus 'Coba-Coba Vape Rasa Buah di Tongkrongan' [Salin Teks Skenario], berikan tanggapan terpersonalisasi yang membimbing saya mencapai indikator Sørensen untuk 4 pertanyaan dari [Sebutkan Domain Pilihanmu] berikut:

**Jika kamu memilih Domain A dan C, maka:**

1. Access: [Salin pertanyaan Access Domain A dan pertanyaan Access Domain C.]
2. Understand: [Salin pertanyaan Understand Domain A dan pertanyaan Understand Domain C.]
3. Appraise: [Salin pertanyaan Appraise Domain A dan pertanyaan Appraise Domain C.]
4. Apply: [Salin pertanyaan Apply Domain A dan pertanyaan Apply Domain C.]

**Jika kamu memilih Domain B, maka:**

1. Access: [Salin pertanyaan Access Domain B dan pertanyaan Access Domain C.]
2. Understand: [Salin pertanyaan Understand Domain B dan pertanyaan Understand Domain C.]
3. Appraise: [Salin pertanyaan Appraise Domain B dan pertanyaan Appraise Domain C.]
4. Apply: [Salin pertanyaan Apply Domain B dan pertanyaan Apply Domain C.]

5. KETENTUAN FORMAT LUARAN (OUTPUT FORMAT):

- Berikan jawaban STRICT dalam bentuk poin-poin / bullet points untuk setiap nomor pertanyaan (Maksimal 3–4 poin ringkas per nomor).
- Dilarang keras membuat jawaban dalam bentuk paragraf dense/panjang.
- Gunakan terminologi biologis/saraf yang tepat (seperti melatonin, kelenjar pineal, ritme sirkdian, SCN, sleep deprivation) namun tetap komunikatif.
- Pastikan setiap poin jawaban secara jelas menggiring saya untuk memahami, menilai, dan mengambil tindakan sesuai indikator Sørensen.

==========

LIVEWORKSHEETS

# SEKUEL 2

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 risiko gangguan sistem saraf dan hormon akibat paparan cahaya biru (blue light) dari layar smartphone saat malam hari, terutama terhadap produksi hormon melatonin?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa kebiasaan sulit tidur yang dianggap biasa oleh mahasiswa dan diatasi dengan minum kopi pada pagi hari dapat mengganggu jam biologis tubuh (ritme sirkadian) serta memengaruhi fungsi koordinasi otak?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana pendapatmu tentang kebiasaan mengandalkan kopi atau minuman berenergi untuk mengatasi rasa kantuk akibat kurang tidur? Apa risiko kebiasaan tersebut bagi kesehatan sistem saraf?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Apa saja langkah pencegahan yang dapat kamu lakukan sebelum tidur untuk mengurangi paparan cahaya biru dari smartphone dan menjaga produksi hormon melatonin tetap optimal?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS

# SEKUEL 2

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 : Keluhan apa yang mungkin kamu rasakan akibat kebiasaan menggunakan smartphone hingga larut malam, seperti pusing, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, atau perubahan suasana hati?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa paparan cahaya biru (blue light) dari layar smartphone pada malam hari dapat mengganggu kerja pusat pengatur jam biologis di otak (Suprachiasmatic Nucleus/SCN) dan mengurangi produksi hormon melatonin?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai gangguan tidur, pusing, atau sulit berkonsentrasi yang kamu alami? Apakah cukup diatasi dengan memperbaiki pola tidur dan mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur, atau perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Jika kamu bangun tidur dalam kondisi pusing dan sulit berkonsentrasi akibat begadang menggunakan smartphone, tindakan awal apa yang akan kamu lakukan untuk memulihkan kondisi tubuh dan konsentrasimu?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS

# SEKUEL 2

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 pengaruh ajakan teman dan kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam terhadap pola tidur dan kesehatanmu?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa penting memahami peran jam biologis tubuh (ritme sirkadian) dalam mengatur hormon, membantu pemulihan sel saraf, dan memperkuat ingatan selama tidur?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai dan mengatur waktu penggunaan smartphone (screen time) serta menggunakan fitur night mode atau penyaring cahaya biru agar kesehatan sistem saraf tetap terjaga?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Kebiasaan apa yang akan kamu terapkan sebelum tidur untuk menjaga pola tidur tetap teratur dan mengurangi kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS