

LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Ekskresi Manusia Bagian 1 (Kulit)

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 :

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 *Google Form*.

Silakan ikuti 6 langkah pengerjaan berikut secara berurutan:

1. Akses dan Unduh File PDF Sekuel 2

- Pindai QR Code PDF Sekuel 2 yang tertera pada lembar ini menggunakan smartphone atau perangkat Anda.
- Unduh file PDF tersebut yang berisi template kerja dan panduan pertanyaan.



File PDF Sekuel 2

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 ada pada PDF atau lembar instruksi.
- Melengkapi data diri Anda pada bagian **[I]** untuk mengaktifkan fungsi *AI-Personalized* (kondisi kesehatan, domain pilihan, dan daftar pertanyaan).
- Kirim *prompt* tersebut ke percakapan AI Gemini. AI akan memberikan jawaban berupa poin-poin (*bullet points*) yang sudah dibatasi spesifik pada materi Sistem Pernapasan.

4. Buka dan Salin Jawaban ke Template Canva

- Buka file PDF Sekuel 2 yang telah anda unduh dengan aplikasi Canva, kemudian selesaikan pertanyaan-pertanyaan pada Sekuel 2 dengan bantuan AI.
- *Copy-paste* poin-poin jawaban yang dihasilkan oleh AI Gemini ke dalam kolom Sekuel 2 yang tersedia pada desain Canva Anda.
- Pastikan format jawaban di Canva tetap rapi dan berbentuk poin-poin/penomoran (*bullet points/numbering*).
- Pastikan anda mengerjakannya langsung pada PDF tersebut dengan bantuan Canva.

SEKUEL 2

5. Pengaturan Akses Berbagi (*Share Permission*) di Canva

- Setelah selesai melengkapi kolom Sekuel 2 di Canva, klik tombol Bagikan / Share di pojok kanan atas layar Canva Anda.
- Ubah pengaturan akses pautan (*link*) menjadi "Siapa saja yang memiliki tautan" dengan peran sebagai "Pelihat / Viewer" (*atau Anyone with the link can view*).
- *Penting: Pastikan akses link sudah dibuka agar dosen dapat memeriksa dan menilai hasil pengerjaan Anda.*
- Klik **Salin Tautan / Copy Link**.

6. Pengumpulan Link Canva via Google Form

- Pindai QR Code Pengumpulan Google Form yang tertera di modul ini.
- Isi identitas mahasiswa (Nama, NIM, Kelas) secara lengkap dan benar.
- Tempelkan (*paste*) pautan/*link* Canva Anda yang aksesnya sudah dibuka ke dalam kolom yang disediakan pada Google Form.
- Klik Kirim/Submit dan pastikan Anda mendapatkan konfirmasi bahwa tanggapan telah berhasil dikirim.



Google form
pengumpulan

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*.

SEKUEL 2

Untuk menyelesaikan Sekuel 2, anda perlu menyalin prompts berikut kemudian melengkapi informasi yang dibutuhkan dan mengirimkannya pada AI assistant 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 Kulit Wajah Saya: [Isi: Sedang iritasi / kemerahan / mengelupas / breakout / terasa perih ATAU Sehat / normal / tidak ada masalah kulit]
- Kebiasaan Penggunaan Skincare: [Isi: Sering coba-coba produk eksfoliasi viral / Jarang / Hanya pakai basic skincare (pembersih, pelembap, sunscreen)]

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 individu dalam mencegah munculnya penyakit atau mencegah peningkatan risiko gangguan kesehatan (kondisi subjek: belum sakit, sehingga tindakan fokus pada pencegahan dini).
2. Health Care (Pelayanan & Penanganan Medis): Fokus pada kemampuan individu dalam mengelola, merawat, dan menangani masalah kesehatan yang sedang dialaminya (kondisi subjek: sedang sakit atau mengalami keluhan fisik aktif).
3. Health Promotion (Promosi & Peningkatan Kesehatan): Fokus pada kemampuan individu dalam mempertahankan serta meningkatkan kualitas kesehatan secara optimal (kondisi subjek: berada dalam kondisi sehat atau telah selesai mengobati penyakitnya).

SEKUEL 2

3. BATASAN RUANG LINGKUP MATERI (KNOWLEDGE BASE):

- Fokuskan seluruh analisis dan tanggapanmu HANYA pada ranah Anatomi & Fisiologi Sistem Ekskresi/Integumen (Struktur Kulit, Epidermis, Skin Barrier, Kelenjar Sebacea/Sudorifera) serta Dampak Penggunaan Bahan Kimia Eksfoliasi (AHA/BHA/Retinoid) Berlebihan.
- - Dilarang keras melenceng ke topik di luar kesehatan kulit (seperti harga pasar skincare, aspek hukum bisnis kosmetik, atau isu kecantikan luar materi biologi).

4. PENYELESAIAN KASUS BERBASIS DIMENSI SØRENSEN:

Berdasarkan Skenario Kasus 'Overused Skincare dan Over Exfoliation' [Salin Teks Skenario], berikan tanggapan terpersonalisasi yang membimbing saya mencapai indikator Sørensen untuk 4 pertanyaan dari [Sebutkan Domain Pilihanmu] berikut:

1. Access : [Salin Teks Pertanyaan 1 dari Domain Pilihanmu]
2. Understand : [Salin Teks Pertanyaan 2 dari Domain Pilihanmu]
3. Appraise : [Salin Teks Pertanyaan 3 dari Domain Pilihanmu]
4. Apply : [Salin Teks Pertanyaan 4 dari Domain Pilihanmu]

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/kesehatan kulit yang tepat (seperti epidermis, skin barrier, pH kulit, iritasi) namun tetap komunikatif.
- Pastikan setiap poin jawaban secara jelas menggiring saya untuk memahami, menilai, dan mengambil tindakan sesuai indikator Sørensen.

=====

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: 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 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: 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 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: 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 :

SEKUEL 3

Pada tahap akhir ini, bandingkanlah poin-poin jawaban mandirimu (Sekuel 1) dengan poin-poin analisis terpersonalisasi dari AI Gemini (Sekuel 2). Jawablah pertanyaan-pertanyaan terbuka di bawah ini secara kritis untuk menyimpulkan pemahaman dan menentukan rencana aksi nyatamu!

1. Analisis Perbandingan

Berdasarkan hasil pencermatanmu terhadap jawaban di Sekuel 1 dan Sekuel 2:

- Persamaan: Poin pemikiran awal apa tentang kesehatan kulit yang sudah selaras dengan penjelasan AI?
- Perbedaan/Wawasan Baru: Istilah biologi/kesehatan kulit baru apa dari AI yang belum kamu ketahui sebelumnya?

Jawaban:

2. Evaluasi Kritis Terhadap Saran AI

Berdasarkan kondisi kulit dan rutinitas harianmu, apakah ada saran dari AI yang menurutmu sulit atau kurang realistis untuk kamu terapkan? Mengapa?

Jawaban:

SEKUEL 3

3. Kesimpulan Pemahaman Konseptual

Tuliskan kesimpulan yang menggabungkan pemahaman terbaikmu tentang hubungan antara penggunaan bahan eksfoliasi berlebih dengan fungsi skin barrier dan sistem integumen kulitmu!

Jawaban:

4. Rencana Keputusan dan Aksi

Berdasarkan seluruh proses belajar dari Sekuel 1 hingga Sekuel 3, keputusan atau komitmen skincare routine aman seperti apa yang akan kamu ambil mulai hari ini untuk menjaga kesehatan kulitmu? Sebutkan alasannya!

Jawaban: