

LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Gerak Manusia

Identitas Mahasiswa

Kelas/KLP :

Anggota :

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** 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 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).

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 rangka dan otot apa yang perlu kamu identifikasi dari penambahan beban mekanis pada tulang leher (cervical vertebrae) akibat sudut menunduk yang terlalu curam saat bermain smartphone?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa anggapan bahwa "nyeri leher adalah hal biasa karena sering main HP" dapat berisiko memicu kelainan postur permanen (forward head posture) dan ketegangan ligamen di masa depan?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai kebenaran saran teman untuk merawat leher dengan pijat keras atau analgesik bebas jika dibandingkan dengan risiko cedera sendi dan saraf leher?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Langkah pencegahan ergonomis konkret apa yang akan kamu terapkan saat menggunakan smartphone agar terhindar dari risiko Text Neck Syndrome 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 sistem gerak (seperti leher kaku, nyeri otot trapezius, atau pusing) yang kamu rasakan atau antisipasi akibat posisi menunduk lama menatap layar HP?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa posisi menunduk lama saat menggunakan smartphone dapat memicu ketegangan otot berlebihan (muscle strain) dan penekanan pada bantalan sendi antartulang lehermu?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu mengevaluasi kondisi lehermu yang sedang nyeri/kaku: apakah cukup dengan peregangan (stretching) ergonomis dan kompres atau perlu konsultasi medis ke dokter/fisioterapis?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Jika otot leher dan bahu terasa sangat tegang atau nyeri saat sedang bermain smartphone, pertolongan pertama ergonomis 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: Pengaruh kebiasaan hiburan digital (scrolling/gaming) seperti apa yang mempengaruhi pola duduk, durasi, dan postur tubuhmu sehari-hari?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa penting bagimu untuk memahami konsep postur tubuh ergonomis dalam mempertahankan fungsi optimal rangka dan otot jangka panjang di tengah tingginya penggunaan smartphone?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai dan membatasi kebiasaan penggunaan smartphone (posisi layar, posisi tubuh, dan jeda istirahat) yang paling ideal untuk mendukung kesehatan sistem gerakmu?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Tindakan nyata dan komitmen pengaturan waktu (micro-break/stretching routine) seperti apa yang akan kamu terapkan untuk mempertahankan kesehatan postur tubuhmu saat menikmati hiburan di smartphone?

Jawaban : di smartphone?

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 [] 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 mencegah munculnya gangguan postur/Text Neck Syndrome atau mencegah peningkatan risiko cedera otot/sendai leher (kondisi subjek: belum ada masalah fisik parah, fokus pencegahan).
2. Health Care (Pelayanan & Penanganan Medis): Fokus pada kemampuan mengelola, merawat, dan menangani rasa nyeri/kekakuan otot leher yang sedang dialami (kondisi subjek: sedang mengalami nyeri/kaku leher).
3. Health Promotion (Promosi & Peningkatan Kesehatan): Fokus pada kemampuan mempertahankan postur tubuh ergonomis dan meningkatkan kesehatan sistem gerak secara optimal (kondisi subjek: leher sehat/sudah pulih).

SEKUEL 2

3. BATASAN RUANG LINGKUP MATERI (KNOWLEDGE BASE):

- Fokuskan seluruh analisis dan tanggapanmu HANYA pada ranah Anatomi & Fisiologi Sistem Gerak (Struktur Tulang Belakang/Cervical Vertebrae, Sendi Intervertebra, Ligamen, Otot Trapezius, serta Beban Mekanis Biomekanika Leher).
- Dilarang keras melenceng ke topik di luar sistem gerak (seperti harga HP, spesifikasi gadget, atau isu di luar materi biologi).

4. PENYELESAIAN KASUS BERBASIS DIMENSI SØRENSEN:

Berdasarkan Skenario Kasus 'Text Neck Syndrome (Postur Leher Menunduk saat Main HP)' [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/anatomi yang tepat (seperti cervical, biomekanika, ergonomis, otot trapezius, ligamen) namun tetap komunikatif.
- Pastikan setiap poin jawaban secara jelas menggiring saya untuk memahami, menilai, dan mengambil tindakan sesuai indikator Sørensen.

=====

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 mencegah munculnya gangguan postur/Text Neck Syndrome atau mencegah peningkatan risiko cedera otot/sendi leher (kondisi subjek: belum ada masalah fisik parah, fokus pencegahan).
2. Health Care (Pelayanan & Penanganan Medis): Fokus pada kemampuan mengelola, merawat, dan menangani rasa nyeri/kekakuan otot leher yang sedang dialami (kondisi subjek: sedang mengalami nyeri/kaku leher).
3. Health Promotion (Promosi & Peningkatan Kesehatan): Fokus pada kemampuan mempertahankan postur tubuh ergonomis dan meningkatkan kesehatan sistem gerak secara optimal (kondisi subjek: leher sehat/sudah pulih).

SEKUEL 2

3. BATASAN RUANG LINGKUP MATERI (KNOWLEDGE BASE):

- Fokuskan seluruh analisis dan tanggapanmu HANYA pada ranah Anatomi & Fisiologi Sistem Gerak (Struktur Tulang Belakang/Cervical Vertebrae, Sendi Intervertebra, Ligamen, Otot Trapezius, serta Beban Mekanis Biomekanika Leher).
- Dilarang keras melenceng ke topik di luar sistem gerak (seperti harga HP, spesifikasi gadget, atau isu di luar materi biologi).

4. PENYELESAIAN KASUS BERBASIS DIMENSI SØRENSEN:

Berdasarkan Skenario Kasus 'Text Neck Syndrome (Postur Leher Menunduk saat Main HP)' [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/anatomi yang tepat (seperti cervical, biomekanika, ergonomis, otot trapezius, ligamen) 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 rangka dan otot apa yang perlu kamu identifikasi dari penambahan beban mekanis pada tulang leher (cervical vertebrae) akibat sudut menunduk yang terlalu curam saat bermain smartphone?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa anggapan bahwa "nyeri leher adalah hal biasa karena sering main HP" dapat berisiko memicu kelainan postur permanen (forward head posture) dan ketegangan ligamen di masa depan?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai kebenaran saran teman untuk merawat leher dengan pijat keras atau analgesik bebas jika dibandingkan dengan risiko cedera sendi dan saraf leher?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Langkah pencegahan ergonomis konkret apa yang akan kamu terapkan saat menggunakan smartphone agar terhindar dari risiko Text Neck Syndrome 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 sistem gerak (seperti leher kaku, nyeri otot trapezius, atau pusing) yang kamu rasakan atau antisipasi akibat posisi menunduk lama menatap layar HP?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa posisi menunduk lama saat menggunakan smartphone dapat memicu ketegangan otot berlebihan (muscle strain) dan penekanan pada bantalan sendi antartulang lehermu?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu mengevaluasi kondisi lehermu yang sedang nyeri/kaku: apakah cukup dengan peregangan (stretching) ergonomis dan kompres atau perlu konsultasi medis ke dokter/fisioterapis?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Jika otot leher dan bahu terasa sangat tegang atau nyeri saat sedang bermain smartphone, pertolongan pertama ergonomis apa yang langsung kamu lakukan untuk meredakannya?

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 kebiasaan hiburan digital (scrolling/gaming) seperti apa yang mempengaruhi pola duduk, durasi, dan postur tubuhmu sehari-hari?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa penting bagimu untuk memahami konsep postur tubuh ergonomis dalam mempertahankan fungsi optimal rangka dan otot jangka panjang di tengah tingginya penggunaan smartphone?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai dan membatasi kebiasaan penggunaan smartphone (posisi layar, posisi tubuh, dan jeda istirahat) yang paling ideal untuk mendukung kesehatan sistem gerakmu?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Tindakan nyata dan komitmen pengaturan waktu (micro-break/stretching routine) seperti apa yang akan kamu terapkan untuk mempertahankan kesehatan postur tubuhmu saat menikmati hiburan di smartphone?

Jawaban : di smartphone?

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 postur tubuh saat main HP yang sudah selaras dengan penjelasan AI?
- Perbedaan/Wawasan Baru: Istilah biomekanika/anatomi baru apa dari AI yang belum kamu ketahui sebelumnya (misal: istilah cervical spine, biomekanika beban, atau otot trapezius)?

Jawaban:

2. Evaluasi Kritis Terhadap Saran AI

Berdasarkan kebiasaanmu dalam menggunakan HP sehari-hari, apakah ada saran ergonomis dari AI yang menurutmu sulit diterapkan saat sedang bersantai/bermain HP? Mengapa? (buatkan dalam poin-poin)

Jawaban: