

LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Ekskresi Manusia Bagian 1 (Kulit)

Identitas Mahasiswa

Nama :

NIM/NPM :

Program Studi :

Perguruan Tinggi :

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: Informasi tentang faktor risiko apa yang perlu kamu cari dari sumber terpercaya untuk mengetahui dampak penggunaan bahan aktif eksfoliasi, seperti AHA, BHA, dan retinol secara berlebihan terhadap kesehatan kulit?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa rasa perih atau terbakar saat menggunakan produk skincare tidak selalu menunjukkan bahwa produk tersebut bekerja dengan baik, dan bagaimana penggunaan bahan aktif secara berlebihan dapat mengganggu fungsi pelindung kulit (skin barrier)?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai kebenaran klaim viral bahwa “semakin perih, semakin efektif produk skincare” berdasarkan informasi ilmiah tentang efek bahan aktif terhadap kesehatan kulit?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Apa tindakan pencegahan yang akan kamu lakukan sebelum dan selama menggunakan produk skincare berbahan aktif agar dapat mengurangi risiko iritasi dan gangguan fungsi pelindung kulit?

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 kulit apa yang perlu kamu kenali setelah menggunakan produk skincare dengan bahan aktif eksfoliasi secara berlebihan, dan dari mana kamu dapat memperoleh informasi terpercaya mengenai keluhan tersebut?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa penggunaan bahan aktif eksfoliasi secara berlebihan dapat menyebabkan iritasi dan mengganggu fungsi pelindung kulit (skin barrier)?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai kondisi kulit yang mengalami perih, kemerahan, atau pengelupasan setelah menggunakan produk eksfoliasi untuk menentukan apakah kamu perlu menghentikan pemakaian atau mencari bantuan tenaga kesehatan?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Jika kulitmu mengalami perih, kemerahan, atau pengelupasan berlebihan setelah menggunakan produk eksfoliasi, tindakan apa yang akan kamu lakukan untuk menangani keluhan tersebut dan mencegah iritasi bertambah parah?

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 (trend viral) dan tekanan pertemanan seperti apa yang perlu kamu identifikasi dari ajakan mengikuti tren skincare berlebihan pada kasus di atas?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan: Mengapa penting untuk memahami kebutuhan kulit sendiri dan tidak sekadar mengikuti tren skincare yang viral di media sosial?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan: Bagaimana kamu menilai dan menyaring informasi tentang produk skincare yang viral di media sosial sebelum memutuskan untuk menggunakannya?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan: Tindakan nyata apa yang akan kamu lakukan untuk menjaga kesehatan kulit melalui rutinitas skincare yang sesuai dengan kebutuhan kulitmu tanpa terpengaruh tren skincare berlebihan?

Jawaban :