LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Gerak 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 Organ & Sistem Pernapasan Saya: [Isi: Ada riwayat asma / alergi pernapasan / sering batuk sesak / ATAU Sehat & tidak ada riwayat]
   - Riwayat Paparan Uap/Asap: [Isi: Sering terpapar uap vape teman / 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 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).

LIVEWORKSHEETS

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:

Jika kamu memilih Domain A dan C, maka:

- Access: [Salin pertanyaan Access Domain A dan pertanyaan Access Domain C.]
- Understand: [Salin pertanyaan Understand Domain A dan pertanyaan Understand Domain C.]
- Appraise: [Salin pertanyaan Appraise Domain A dan pertanyaan Appraise Domain C.]
- Apply: [Salin pertanyaan Apply Domain A dan pertanyaan Apply Domain C.]

Jika kamu memilih Domain B, maka:

- Access: [Salin pertanyaan Access Domain B dan pertanyaan Access Domain C.]
- Understand: [Salin pertanyaan Understand Domain B dan pertanyaan Understand Domain C.]
- Appraise: [Salin pertanyaan Appraise Domain B dan pertanyaan Appraise Domain C.]
- 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/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.

==========

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 faktor risiko kerusakan tulang dan otot leher yang perlu kamu ketahui akibat meningkatnya beban pada tulang leher (cervical vertebrae) ketika terlalu menunduk saat bermain smartphone?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa anggapan bahwa "nyeri leher adalah hal biasa karena sering bermain HP" dapat meningkatkan risiko perubahan postur tubuh secara menetap (forward head posture) dan ketegangan ligamen leher di kemudian hari?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai kebenaran saran teman untuk mengatasi nyeri leher dengan pijat terlalu keras atau mengonsumsi obat pereda nyeri yang dijual bebas (analgesik), jika dibandingkan dengan risiko cedera sendi dan saraf leher?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Langkah pencegahan apa yang akan kamu lakukan saat menggunakan smartphone agar terhindar dari risiko Text Neck Syndrome di kemudian hari?

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 : Gejala atau keluhan fisik apa pada sistem gerak, seperti leher kaku, nyeri otot bahu (trapezius), atau pusing, yang kamu rasakan atau mungkin muncul akibat terlalu lama menunduk saat melihat layar HP?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa posisi menunduk terlalu lama saat menggunakan smartphone dapat menyebabkan otot leher mengalami ketegangan berlebih (muscle strain) dan bantalan sendi antartulang leher mendapat tekanan berlebih?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai kondisi leher yang sedang terasa nyeri atau kaku? Apakah cukup diatasi dengan peregangan (stretching) dan kompres, atau perlu berkonsultasi dengan dokter atau fisioterapis?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Jika otot leher dan bahumu terasa sangat tegang atau nyeri saat menggunakan smartphone, tindakan pertolongan pertama apa yang dapat kamu lakukan untuk meredakannya?

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 kebiasaan menggunakan smartphone untuk hiburan, seperti melihat media sosial (scrolling) atau bermain game (gaming), memengaruhi pola duduk, lama penggunaan, dan postur tubuhmu sehari-hari?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa penting untuk memahami cara menjaga postur tubuh yang ergonomis agar fungsi tulang dan otot tetap optimal dalam jangka panjang, terutama di tengah tingginya penggunaan smartphone?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai dan mengatur kebiasaan menggunakan smartphone, mulai dari posisi layar, posisi tubuh, hingga waktu istirahat, agar kesehatan sistem gerak tetap terjaga?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Tindakan nyata dan pengaturan waktu istirahat seperti apa yang akan kamu terapkan, misalnya istirahat sejenak (micro-break) dan melakukan peregangan (stretching), untuk menjaga postur tubuh saat menggunakan smartphone?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS