LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Reproduksi Manusia

Identitas Mahasiswa

Nama :

NIM/NPM :

Program Studi :

Perguruan Tinggi :

LIVEWORKSHEETS

Kasus
Life and Daily Relate

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

Skenario Kasus

Selama beberapa bulan terakhir di tengah padatnya aktivitas perkuliahan, kamu mengalami siklus menstruasi yang sangat tidak teratur—kadang terlambat hingga bertambah panjang durasinya, bahkan tidak haid sama sekali selama 2-3 bulan. Selain itu, kamu mengalami jerawat yang sulit sembuh serta peningkatan berat badan secara signifikan. Seorang temanmu menyarankan untuk membiarkannya saja dan berkata, 'Lagi pula di usia mahasiswa wajar kok siklus haid berantakan karena stres tugas. Nanti kalau mau haid lancar, tinggal beli obat hormon pencetus haid secara bebas tanpa resep atau minum jamu pelancar saja terus-menerus. Aman kok, enggak bakal merusak organ reproduksi!'

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** pertanyan- 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 siklus menstruasimu saat ini teratur/sehat/tidak ada keluhan, dan kamu ingin mencegah risiko ketidakseimbangan hormon reproduksi atau PCOS di masa depan).

☐ Domain B : *Health Care* (Pilih ini jika kamu sedang/pernah mengalami keluhan reproduksi seperti siklus haid sangat tidak teratur, jarang haid/oligomenore, jerawat hormonal parah, atau indikasi awal PCOS).

☑ Domain C : *Health Promotion* (Wajib dipilih) (Pilih ini jika kamu memiliki kondisi sistem reproduksi sehat/siklus haid sudah kembali teratur, dan ingin mempertahankan fungsi reproduksi serta mengelola gaya hidup sehat secara optimal).

LIVEWORKSHEETS

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 : Apa saja risiko gangguan sistem reproduksi yang dapat terjadi akibat pola hidup tidak sehat, stres berkepanjangan, dan peningkatan kadar insulin yang dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi (LH dan FSH)?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa siklus menstruasi yang tidak teratur selama berbulan-bulan, meskipun sering dianggap biasa terjadi pada mahasiswa, perlu diperhatikan karena dapat menunjukkan gangguan keseimbangan hormon dan menghambat proses pematangan sel telur (anovulasi)?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana pendapatmu tentang saran teman untuk mengonsumsi obat pelancar menstruasi atau obat hormon tanpa resep dokter? Apa risiko yang mungkin ditimbulkan terhadap organ reproduksi dan keseimbangan hormon tubuh?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Apa saja langkah nyata yang dapat kamu lakukan untuk menjaga pola hidup dan mengelola stres agar fungsi ovarium serta siklus menstruasi tetap sehat dan teratur?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS

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 perubahan pada tubuh apa yang perlu kamu kenali sebagai tanda kemungkinan gangguan sistem reproduksi, seperti menstruasi yang jarang atau tidak teratur (oligomenore), jerawat yang sulit hilang, dan peningkatan berat badan?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Bagaimana gangguan keseimbangan hormon LH dan FSH dapat memengaruhi proses pematangan dan pelepasan sel telur (ovulasi) serta menyebabkan munculnya banyak folikel kecil yang belum matang pada ovarium?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai kondisi menstruasi yang tidak teratur? Apakah cukup dengan memperbaiki pola hidup atau perlu pemeriksaan medis lebih lanjut untuk mengetahui penyebabnya, termasuk kemungkinan gangguan hormonal seperti PCOS?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Jika kamu mengalami menstruasi yang terlambat atau tidak teratur selama 2–3 bulan berturut-turut, langkah awal apa yang akan kamu lakukan dan pemeriksaan medis apa yang diperlukan untuk mengetahui penyebabnya?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS

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 : Bagaimana kebiasaan selama perkuliahan, seperti mengonsumsi makanan tinggi gula dan makanan olahan, kurang berolahraga, serta kurang tidur, dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksimu?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa penting untuk memahami hubungan antara kerja insulin, proses metabolisme tubuh, dan pengaturan hormon reproduksi dalam menjaga kesehatan organ reproduksi serta fungsi ovarium dalam jangka panjang?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai dan mengatur pola makan serta aktivitas fisik yang tepat untuk membantu menjaga keseimbangan hormon dan fungsi ovarium tetap optimal?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Kebiasaan sehat apa yang akan kamu terapkan secara konsisten, seperti mengatur pola makan, berolahraga, dan mencukupi waktu tidur, untuk menjaga kesehatan sistem reproduksi di tengah padatnya aktivitas perkuliahan?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS