LEMBAR KERJA MAHASISWA (LKM)

Berbasis AI-Personalized

Sistem Koordinasi Manusia

Identitas Mahasiswa

Nama :

NIM/NPM :

Program Studi :

Perguruan Tinggi :

LIVEWORKSHEETS

Kasus 6
Life and Daily Relate

Doomscrolling dan Gangguan Ritme Sirkadian

Skenario Kasus

Sebelum tidur malam, kamu terbiasa bersantai di kamar yang gelap sambil menatap layar smartphone untuk doomscrolling—membaca berita buruk, menonton video maraton, atau mengecek media sosial hingga larut malam. Kebiasaan ini membuatmu sering sulit tidur (insomnia), terbangun dengan kepala pusing, dan merasa ngantuk berat serta sulit berkonsentrasi saat kuliah di pagi hari. Seorang temanmu menyarankan untuk mengabaikannya dan berkata, 'Anak kuliah mah wajar begadang dan insomnia, yang penting pas pagi minum kopi hitam pekat atau minuman berenergi aja biar jreng lagi! Tidak usah dipikirkan, nanti juga terbiasa sendiri!'

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 pola tidurmu saat ini sehat/teratur/tidak ada gangguan tidur, dan kamu ingin mencegah risiko gangguan ritme sirkdian atau penurunan fungsi saraf/memori di masa depan).

☐ Domain B : *Health Care* (Pilih ini jika kamu sedang/pernah mengalami keluhan fisik & koordinasi seperti sering insomnia, pusing/brain fog saat bangun pagi, atau penurunan konsentrasi belajar akibat begadang).

☑ Domain C : *Health Promotion* (Wajib dipilih) (Pilih ini jika kamu memiliki pola tidur yang sudah membaik/sehat, dan ingin mempertahankan ritme sirkdian yang optimal serta mengelola kebiasaan penggunaan smartphone di malam hari secara bijak).

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 pada sistem saraf dan hormon akibat paparan cahaya biru (blue light) dari layar smartphone saat malam hari, terutama terhadap produksi hormon melatonin?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa kebiasaan sulit tidur yang dianggap biasa oleh mahasiswa dan diatasi dengan minum kopi pada pagi hari dapat mengganggu jam biologis tubuh (ritme sirkadian) serta memengaruhi fungsi koordinasi otak?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana pendapatmu tentang kebiasaan mengandalkan kopi atau minuman berenergi untuk mengatasi rasa kantuk akibat kurang tidur? Apa risiko kebiasaan tersebut bagi kesehatan sistem saraf?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Apa saja kebiasaan yang akan kamu lakukan sebelum tidur untuk mengurangi paparan cahaya biru dari smartphone dan menjaga produksi hormon melatonin tetap optimal?

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 : Keluhan apa yang mungkin kamu rasakan akibat kebiasaan menggunakan smartphone hingga larut malam, seperti pusing, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, atau perubahan suasana hati?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa paparan cahaya biru (blue light) dari layar smartphone pada malam hari dapat mengganggu kerja pusat pengatur jam biologis di otak (Suprachiasmatic Nucleus/SCN) dan mengurangi produksi hormon melatonin?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai gangguan tidur, pusing, atau sulit berkonsentrasi yang kamu alami? Apakah cukup diatasi dengan memperbaiki pola tidur dan mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur, atau perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Jika kamu bangun tidur dalam kondisi pusing dan sulit berkonsentrasi akibat begadang menggunakan smartphone, tindakan awal apa yang akan kamu lakukan untuk memulihkan kondisi tubuh dan konsentrasimu?

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 pengaruh ajakan teman dan kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam terhadap pola tidur dan kesehatanmu?

Jawaban :

Dimensi : *Understand*

Pertanyaan : Mengapa penting untuk memahami peran jam biologis tubuh (ritme sirkadian) dalam mengatur hormon, membantu pemulihan sel saraf, dan memperkuat ingatan selama tidur?

Jawaban :

Dimensi : *Appraise*

Pertanyaan : Bagaimana kamu menilai dan mengatur waktu penggunaan smartphone (screen time) serta menggunakan fitur night mode atau penyaring cahaya biru agar kesehatan sistem saraf tetap terjaga?

Jawaban :

Dimensi : *Apply*

Pertanyaan : Kebiasaan apa yang akan kamu terapkan sebelum tidur untuk menjaga pola tidur tetap teratur dan mengurangi kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam?

Jawaban :

LIVEWORKSHEETS