



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LAPORAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN



PROSES PRODUKSI KONTEN *PARENTING* PADA KANAL *KID* DAN *BIG KID* DI POPMAMA.COM

KEISHA FELITA ARYAMAULANA

2308411075

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

**PROGRAM STUDI BAHASA INGGRIS UNTUK KOMUNIKASI
BISNIS DAN PROFESIONAL**

JURUSAN ADMINISTRASI NIAGA

DEPOK

2026



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN

- a. Judul : Proses Produksi Konten *Parenting* pada Kanal *Kid* dan *Big Kid* di Popmama.com
- b. Penyusun :
 - 1) Nama : Keisha Felita Aryamaulana
 - 2) NIM : 2308411075
- c. Program Studi : Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional
- d. Konsentrasi : Jurnalistik
- e. Jurusan : Administrasi Niaga
- f. Waktu Pelaksanaan : 2 Januari 2026 – 31 Juni 2026
- g. Tempat Pelaksanaan : IDN Media, Menara Global Lantai 3, Jalan Jenderal Gatot Subroto Kavling 27, Kuningan Timur, Setiabudi, Jakarta Selatan, 12950

Pembimbing PNJ

Fanny Puji Rakhmi, S.Hum., M.Hum
NIP. 19620129198811100

Jakarta, 8 Juni 2026



Pembimbing Magang

Novy Agrina
NIP. 88170068

Mengesahkan

Farizka Humolungo, S. Pd., M.A.
NIP. 19910302202321204





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

PRAKATA

Penulis memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala nikmat dan karunia-Nya yang telah diberikan dalam penyusunan laporan PKL ini. Laporan ini dibuat untuk memenuhi kewajiban akademik sebagai syarat kelulusan program Sarjana Terapan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Miss Fanny Puji Rakhmi, S.Hum., M.Hum., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan laporan Praktik Kerja Lapangan ini;
2. Miss Farizka Humolungo, S.Pd., M.A., selaku Kepala Program Studi Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional;
3. IDN Media yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan Praktik Kerja Lapangan;
4. Ibu Novy Agrina selaku mentor kanal Kid dan Big Kid, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama melaksanakan Praktik Kerja Lapangan;
5. Kedua orang tua dan keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi kepada penulis;

Demikian laporan ini disusun dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Depok, 8 Juni 2026

Keisha Felita Aryamaulana



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Ruang Lingkup Kegiatan	2
1.3 Waktu dan Tempat Pelaksanaan	3
1.4 Tujuan dan Kegunaan	3
1.4.1 Tujuan	3
1.4.2 Kegunaan bagi Pemangang	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Komunikasi	5
2.1.1 Pengertian Komunikasi	5
2.2 Komunikasi Massa	6
2.2.1 Pengertian Komunikasi Massa	6
2.2.2 Asumsi Dasar Media Massa	6
2.4 Produksi Konten Digital	7
2.4.1 Proses Produksi Konten Digital	7
2.4.2 Jenis-Jenis Konten Digital	9
2.5 Penulisan Kreatif	10
2.5.1 Pengertian Penulisan Kreatif	10
2.5.2 Ciri-Ciri Penulisan Kreatif	11
2.6 Audiens Anak	11
2.6.1 Teori Perkembangan Kognitif Piaget	11
2.6.2 Implikasi terhadap Penulisan Konten	12
BAB III HASIL DAN PELAKSANAAN	13
3.1 Unit Kerja PKL	13
3.1.1 Unit Kerja PKL	13
3.1.1 Struktur Organisasi Popmama.com	14
3.2 Uraian Pekerjaan	15
3.2.1 Uraian Pekerjaan Harian	15
3.2.2 Deskripsi Pekerjaan	24



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

3.2.3 Tahapan Produksi Konten Digital	25
3.2.4 Strategi Penulisan Konten	27
3.2.5 Pengaruh Tahapan terhadap Kualitas Konten	38
3.3 Kegiatan Penerjemahan Selama PKL	40
3.4 Identifikasi Kendala yang Dihadapi	41
3.4.1 Kendala Pelaksanaan Tugas	41
3.4.2 Cara Mengatasi Kendala	42
BAB IV PENUTUP	44
4.1 Kesimpulan	44
4.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Logbook Harian	24
Tabel 3.2 Contoh Penerapan pada artikel kanal Kid	38





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR GAMBAR

Foto 3.1 Struktur Organisasi Popmama.com

15





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat mengonsumsi informasi, mendorong media konvensional untuk bergeser ke platform digital yang menuntut konten lebih cepat, relevan, dan mudah dicerna oleh pembaca. Di sinilah peran *creative writer* dalam memproduksi konten menjadi krusial. Tidak hanya menulis, tetapi juga melakukan riset topik, menentukan *angle*, dan mengadaptasi gaya bahasa sesuai karakteristik pembaca serta platform tempat konten dipublikasikan. Pendekatan ini menjadi semakin penting ketika konten yang diproduksi ditujukan untuk audiens yang spesifik, seperti orang tua, calon orang tua, dan orang tua yang membutuhkan informasi tepat sasaran.

Popmama.com hadir sebagai salah satu media digital yang menyasar pembaca spesifik, yaitu perempuan dari generasi milenial dan generasi Z, khususnya ibu yang membutuhkan konten relevan seputar kehamilan, pengasuhan, dan tumbuh kembang anak. Kekhususan pembaca ini tercermin dari kanal-kanal yang tersedia, termasuk kanal *Kid* yang mencakup konten untuk anak usia 1—3 dan 4—5 tahun, serta kanal *Big Kid* yang menyasar anak usia 6—9 dan 10—12 tahun. Perbedaan rentang usia ini menjadikan setiap konten yang diproduksi harus disesuaikan secara cermat, baik dari sisi topik, gaya bahasa, maupun pendekatan kepada pembaca.

Konten parenting pada kanal *Kid* dan *Big Kid* memiliki tanggung jawab komunikasi yang besar karena menjadi rujukan bagi orang tua dalam memahami dan mendampingi tumbuh kembang anak di setiap fasenya. Informasi yang disampaikan tidak hanya harus akurat, tetapi juga dikomunikasikan dengan cara yang mudah dipahami dan relevan dengan kondisi nyata yang dihadapi orang tua sehari-hari.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Kebutuhan akan penyampaian pesan yang efektif, tepat sasaran, dan sesuai dengan karakteristik audiens tersebut sejalan dengan kompetensi yang dikembangkan dalam program studi Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional, yang menekankan kemampuan dalam menyusun pesan secara jelas, persuasif, dan komunikatif. Atas dasar itulah, penulis memilih Popmama.com sebagai tempat pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan (PKL) selama enam (6) bulan dengan posisi *creative writer*.

Pengalaman tersebut kemudian didokumentasikan dalam laporan PKL berjudul "Proses Produksi Konten *Parenting* pada Kanal *Kid* dan *Big Kid* di Popmama.com". Laporan ini diharapkan memberikan gambaran nyata tentang peran *creative writer* dalam industri media digital, khususnya dalam memproduksi konten *parenting* yang informatif, komunikatif, dan menarik bagi audiens.

1.2 Ruang Lingkup Kegiatan

Selama pelaksanaan PKL di Popmama.com, penulis terlibat dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan produksi konten digital dalam kanal *Kid* dan *Big Kid*. Kegiatan ini mencakup proses penulisan, riset, hingga peliputan yang mendukung pembuatan artikel dan berita yang sesuai dengan karakteristik audiens. Adapun kegiatan yang dilakukan penulis selama PKL meliputi:

1. Menerima *story outlook* (SO) dari mentor sebagai arahan konten harian
2. Menulis dan melakukan riset mandiri untuk mencari informasi yang relevan dan kredibel. Terkadang mencari ide dan bahan berita secara mandiri, khususnya untuk konten berita
3. Memindahkan artikel dan berita ke *Content Management System* (CMS) untuk ditinjau dan direvisi oleh mentor. Penulis menulis sekitar empat hingga lima artikel atau berita setiap hari



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Seluruh kegiatan tersebut dilakukan dengan menyesuaikan karakteristik kanal *Kid* dan *Big Kid*, sehingga penulis perlu memperhatikan perbedaan gaya bahasa, penyampaian informasi, serta kebutuhan audiens anak dan orang tua. Dalam laporan ini, penulis akan memfokuskan pembahasan pada proses produksi konten digital, khususnya bagaimana tahapan perencanaan, penulisan, penyuntingan, hingga publikasi dilakukan dalam praktik kerja di Popmama.com.

1.3 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu dan tempat pelaksanaan PKL yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

Waktu Pelaksanaan : 2 Januari 2026 - 31 Juni 2026

Tempat Pelaksanaan : Popmama.com

Alamat : Menara Global Lantai 3, Jalan Jenderal Gatot Subroto Kav. 27, Kuningan Timur, Setiabudi, Jakarta Selatan 12950.

Jam Kerja : Senin-Jumat, 09.00-16.00 WIB dengan sistem *hybrid*.

Laman : **POLITEKNIK NEGERI JAKARTA**
<https://www.popmama.com/author/keisha-felita-aryamaulana-twm5z>

1.4 Tujuan dan Kegunaan

1.4.1 Tujuan

Laporan ini disusun untuk menggambarkan secara jelas peran dan pengalaman penulis dalam proses produksi konten *parenting* pada kanal *Kid* dan *Big Kid* di Popmama.com. Selain itu, laporan ini juga menyoroti setiap tahapan produksi untuk memastikan konten tepat sasaran. Dengan demikian, tujuan laporan ini adalah:

1. Mempelajari strategi penulisan konten digital, seperti penggunaan gaya bahasa, format listicle, dan penerapan SEO untuk meningkatkan keterbacaan dan jangkauan konten.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

2. Menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama perkuliahan, khususnya dalam bidang komunikasi massa, produksi konten digital, dan penulisan kreatif, ke dalam dunia kerja secara langsung.
3. Melatih kemampuan penulis dalam melakukan riset, penulisan artikel dan berita, serta manajemen waktu dalam lingkungan kerja media digital.

1.4.2 Kegunaan bagi Pemegang

Laporan ini menjadi sarana bagi penulis untuk merefleksikan kemampuan menulis dan mengelola konten digital, sekaligus memahami praktik kerja di industri media digital. Pengalaman ini membantu penulis melihat hubungan antara teori yang dipelajari dan praktik nyata di lapangan. Kegunaan PKL bagi penulis adalah:

1. Meningkatkan kemampuan penulisan konten digital yang sesuai dengan karakteristik media dan pembaca.
2. Memperoleh pemahaman langsung tentang cara kerja industri media digital, mulai dari perencanaan konten hingga proses publikasi.
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi profesional yang relevan dengan program studi Bahasa Inggris untuk Komunikasi Bisnis dan Profesional.
4. Memperluas wawasan melalui proses riset berita dan penulisan artikel yang dilakukan secara rutin.
5. Memperoleh pengalaman dalam penggunaan CMS dan Canva sebagai alat penunjang produksi konten.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Selama pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Popmama.com, penulis memperoleh pengalaman dalam proses produksi konten digital pada kanal *Kid* dan *Big Kid*. Proses produksi konten dilakukan melalui beberapa tahapan, mulai dari penerimaan *story outlook* (SO), riset, penulisan, penyuntingan, hingga publikasi melalui *Content Management System* (CMS). Setiap tahapan memiliki peran penting dalam menjaga kualitas, relevansi, dan keterlibatan pembaca terhadap konten yang dihasilkan. Selain itu, penulis juga menerapkan berbagai strategi penulisan, seperti penggunaan format *listicle*, penyesuaian gaya bahasa sesuai target audiens, serta penerapan *Search Engine Optimization* agar konten lebih mudah dipahami dan menjangkau pembaca yang lebih luas. Melalui kegiatan PKL ini, penulis tidak hanya memperoleh pengalaman dalam penulisan konten digital, tetapi juga memahami alur kerja editorial dan pentingnya kerja sama dalam proses produksi media digital.

4.2 Saran

Berdasarkan pengalaman selama pelaksanaan PKL di Popmama.com, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi perusahaan, diharapkan Popmama.com dapat terus mempertahankan sistem kerja editorial yang terorganisasi serta memberikan arahan dan evaluasi yang konsisten kepada peserta PKL agar proses pembelajaran berjalan lebih optimal.
2. Bagi mahasiswa yang akan melaksanakan PKL, disarankan untuk mempersiapkan kemampuan riset, penulisan, dan manajemen waktu dengan baik karena proses produksi konten digital menuntut ketelitian serta kemampuan bekerja secara cepat dan terstruktur.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

3. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat terus mendukung mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan praktis di bidang media digital melalui pembekalan yang relevan dengan kebutuhan industri sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi dunia kerja.

Dengan demikian, diharapkan pelaksanaan PKL dapat terus menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan dan kesiapan mahasiswa menghadapi dunia kerja.





Hak Cipta:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Handra, R. M., Sudjianto, M. K., & Adriana, E. (2023). AKTOR-FAKTOR KOMUNIKASI (YANG PERLU DIMILIKI) GENERASI Z DALAM MEMPERSIAPKAN KARIR. *Student Research Journal*, 1(3), 350. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/srjyappi.v1i3.345>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2023). 4 Tahapan Perkembangan Kognitif Si Kecil dalam Teori Piaget. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah <https://dinkes.sultengprov.go.id/4-tahapan-perkembangan-kognitif-si-kecil-dalam-teori-piaget/>
- Adeli, M., Fitriawardhani, T., & Oktavianto, M. (2023). PROSES PENATAAN PESAN DIGITAL CONTENT PADA AKUN SOSIAL MEDIA (FACEBOOK & INSTAGRAM) KLINIK KECANTIKAN LALITA SIDOARJO DALAM MENJANGKAU KONSUMEN DI USIA 25 – 40 TAHUN. *Jurnal Intelektual Administrasi Publik dan Ilmu Komunikasi*, 10 (1), 60-61 <https://ejournal.ubhara.ac.id/intelektual/article/download/1039/202>
- Juliana, R., Juliani, R., Husna, A., Fachrimal, Y., & Husna, C. A. (2022). PELATIHAN PENULISAN KREATIF MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS TEUKU UMAR. *MEUSEURAYA - Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 82–83. <https://doi.org/10.47498/meuseuraya.v1i2.1278>
- Kustiawan, W., Siregar, F. K., Alwiyah, S., Lubis, R. A., Gaja, F. Z., Pakpahan, N. S., & Nurhayati. (2022). KOMUNIKASI MASSA. *JOURNAL ANALYTICA ISLAMICA*, 11(1), 3. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/analytica/article/viewFile/11923/5451>
- Sitorus, C. N., Yurens, T., & Isbimayanto. (2022). GATEKEEPING DALAM PRODUKSI BERITA PADA HALAMAN UTAMA DI MEDIA CETAK HARIAN DISWAY. *RELASI: Jurnal Penelitian Komunikasi*, 02(03), 21–23. <https://www.aksiologi.org/index.php/relasi/article/view/432/296>
- Syafrina, A. E. (2022). *KOMUNIKASI MASSA* (R. Kusumawati, Ed.; 2nd ed.). CV Mega Press Nusantara. <https://repository.ubharajaya.ac.id/19661/1/BUKU%20KOMUNIKASI%20MASA.pdf>
- Syahrozi, A. (2020). ANALISIS STRATEGI KOMUNIKASI DINAS PENGENDALIAN PENDUDUK, KELUARGA BERENCANA PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK (DPPKBP3A) DALAM MENSOSIALISASIKAN



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

PROGRAM KELUARGA BERENCANA (KB) DI TANAH GROGOT. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 8(4), 123.
<https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2020/12/Jurnal%20Ozi%20Fix%20%2812-16-20-01-23-07%29.pdf>





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LAMPIRAN

L1 - Kontrak Magang



PERJANJIAN MAGANG

11/POPS/PMG/XII/2025

Pada hari ini, Rabu, 29 Desember 2025, Perjanjian Kerja ini dibuat dan ditandatangani oleh dan antara:

Nama: PT. Media Putra Nusantara (IDN)

Alamat: IDN HQ

Jl. Jend. Gatot Subroto Kav. 27 3rd Floor, RT.3/RW.3, Kuningan,
Jakarta, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12950

Dalam hal ini bertindak sebagai perusahaan dan selanjutnya dalam perjanjian ini akan disebut sebagai PIHAK PERTAMA.

Nama: Keisha Felita Aryamaulana

Alamat: Jl Kemanggisian Ilir GG III, RT 004 RW 013, Palmerah, Palmerah

No Telp: 6289604123132

No. KTP: 3173075506051003

Dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama pribadi, dan selanjutnya dalam perjanjian ini akan disebut sebagai PIHAK KEDUA.

PASAL 1

PERNYATAAN-PERNYATAAN

1. PIHAK PERTAMA sudah menjelaskan persetujuan, syarat, dan ketentuan untuk menerima PIHAK KEDUA sebagai Intern dalam perusahaan PIHAK PERTAMA.
2. PIHAK KEDUA menyatakan kesediaannya sebagai Intern dan berkomitmen untuk patuh terhadap peraturan, ketentuan dan sistem kerja yang berlaku pada perusahaan PIHAK PERTAMA.

IDN HQ
Jl. Jend. Gatot Subroto Kav. 27
Lt. 3, Kuningan
Jakarta (12950), Indonesia
+62 21 397 13888

IDN SURABAYA
Sentra Darmo Villa C 1-3
Jl. Raya Darmo Permai Selatan No. 6-14
Surabaya (60226), Indonesia
+62 31 731 8228



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

IDN



PASAL 14 PENYELESAIAN PERSELISIHAN

1. Jika terdapat perselisihan pada kedua belah pihak, perselisihan tersebut dapat diselesaikan dengan cara musyawarah untuk meraih mufakat.
2. Jika dengan langkah pasal 14 ayat 1 tersebut tidak menemui sepakat, kedua belah pihak dapat menyelesaikan perselisihan melalui lembaga hukum yang berwenang.

PASAL 15 PENUTUP

Hal-hal yang belum cukup diatur dalam Surat Perjanjian ini akan diselesaikan oleh para pihak secara musyawarah untuk mencapai mufakat.

Demikian perjanjian kerja ini dibuat dalam rangkap 2 (dua) asli yang mempunyai kekuatan hukum yang sama dan telah ditandatangani oleh kedua belah pihak pada hari, tanggal, bulan, dan tahun yang telah disebutkan dalam perjanjian ini.

Jakarta, 29 Desember 2025

Pihak Pertama,

Risa Karmila
Head of People Operations, IDN

Pihak Kedua,

Keisha Felita Aryamaulana

IDN HQ
Jl. Jend. Gatot Subroto Kav. 27
Lt. 3, Kuningan
Jakarta (12950), Indonesia
+62 21 397 13888

IDN SURABAYA
Sentra Darmo Villa C 1-3
Jl. Raya Darmo Permai Selatan No. 6-14
Surabaya (60226), Indonesia
+62 31 731 8228



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

L2 - Logbook Harian Magang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA
ADMINISTRASI NIAGA
Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425 Telepon (021)7863534,
7864927, 7864926, 7270042, 7270035
Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting
Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

LOG BOOK BIMBINGAN PKL
Novy Agrina

1. Nama Perusahaan/Industri : Popmama.com (IDN)
2. Alamat : Menara Global Lantai 3, Jalan Jenderal Gatot Subroto Kavling 27, Kuningan Timur, Setiabudi, Jakarta Selatan 12950
3. Judul PKL : Proses Produksi Konten *Parenting* pada Kanal Kid dan *Big Kid* di Popmama.com
4. Nama Pembimbing Industri : Novy Agrina

FEBRUARI - MINGGU 1			
Hari dan Tanggal	Uraian Pekerjaan	Jam Kerja	Sistem Kerja
Senin, 2 Februari 2026	Menulis dua berita dan 1 artikel untuk kana Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 3 Februari 2026	Menulis satu berita dan dua artikel untuk kanal <i>Big Kid</i>	09.00-16.00	WFH
Rabu, 4 Februari 2026	Meliput dan menulis dua berita "Na Willa Film Content Day" dan satu berita	09.00-16.00	WFH
Kamis, 5 Februari 2026	Menulis tuga berita untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 6 Februari 2026	Menulis dua berita dan 1 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFO
FEBRUARI - MINGGU 2			
Minggu, 8 Februari 2026	Meliput acara "Motherverse"	10.00-13.00	Offline
Senin, 9 Februari 2026	Menulis satu artikel liputan "Motherverse" dan tiga berita untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 10 Februari 2026	Menulis dua berita dan dua artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 11 Februari 2026	Menulis satu berita dan dua artikel untuk kanal Big Kid dan satu artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

ADMINISTRASI NIAGA

Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425 Telepon (021) 7863534,

7864927, 7864926, 7270042, 7270035

Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting

Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

Kamis, 12 Februari 2026	Menulis tiga berita, meliputi "Press Conference Official Trailer & Official Poster Film Na Willa" dan langsung menulis laporannya	09.00-16.00	WFH
Jumat, 13 Februari 2026	Menulis dua berita dan satu artikel untuk kanal Big Kid dan dua berita dan satu artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFO
FEBRUARI - MINGGU 3			
Sabtu, 14 Februari 2026	Liputan acara "Popmama Birthday Bash 2026", ulang tahun Popmama	09.00-20.00	Offline
Minggu, 15 Februari 2026	Menulis 4 artikel dari acara "Popmama Birthday Bash 2026"	09.00-16.00	WFH
Senin, 16 Februari 2026	Libur	-	-
Selasa, 17 Februari 2026	Libur	-	-
Rabu, 18 Februari 2026	Menulis 2 berita dan 2 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 19 Februari 2026	Menulis 1 berita, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 20 Februari 2026	Menulis 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
FEBRUARI - MINGGU 4			
Senin, 23 Februari 2026	Menulis 1 berita, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 24 Februari 2026	Menulis 2 berita, 1 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 25 Februari 2026	Menulis 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 26 Februari 2026	Menulis 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 27 Februari 2026	Menulis 4 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFO
Sabtu, 28 Februari 2026	Meliput dan menulis berita "Undangan Media Briefing IDAI – Campak pada Anak"	10.30-11.30	Online



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

ADMINISTRASI NIAGA

Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425 Telepon (021) 7863534,

7864927, 7864926, 7270042, 7270035

Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting

Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

MARET - MINGGU 1			
Minggu, 1 Maret 2026	Meliput dan menulis berita "Babyshop Ramadan: The Beauty of Beginnings"	14.00-16.00	Offline
Senin, 2 Maret 2026	Menulis 2 berita dan 2 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 3 Maret 2026	Menulis 2 berita dan 2 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 4 Maret 2026	Menulis 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 5 Maret 2026	Menulis 1 berita dan 3 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 6 Maret 2026	Meliput dan menulis berita "Undangan Media - #MainBarengBangunSilaturahmi bersama LEGO Indonesia Menulis 1 berita dan 2 artikel untuk kanal Big Kid	16.00-19.00	Offline
Sabtu, 7 Maret 2026	-	-	-
Minggu, 8 Maret 2026	Meliput dan menulis berita "Undangan Liputan – Special Screening & Meet and Greet Kisah Inspiratif Film Na Willa, Kolaborasi SGM Eksplor & Visinema Pictures, Ajak Anak Indonesia Tumbuh Optimal dengan Nutrisi Lebih"	13.00-15.00	Offline
MARET - MINGGU 2			
Senin, 9 Maret 2026	Menulis 1 artikel untuk kanal Big Kid dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 10 Maret 2026	Menulis 1 berita, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 11 Maret 2026	Menulis 1 artikel untuk kanal Beauty dan 2 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 12 Maret 2026	Menulis 1 berita, 3 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 13 Maret 2026	Menulis 4 berita	09.00-16.00	WFO
MARET - MINGGU 3			



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

ADMINISTRASI NIAGA

Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425 Telepon (021) 7863534,

7864927, 7864926, 7270042, 7270035

Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting

Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

Senin, 16 Maret 2026	Menulis 2 berita, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 17 Maret 2026	Menulis 1 berita, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 18 Maret 2026	Menulis 1 berita, 3 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 19 Maret 2026	Libur	-	-
Jumat, 20 Maret 2026	Libur	-	-
MARET - MINGGU 4			
Senin, 23 Maret 2026	Libur	-	-
Selasa, 24 Maret 2026	Libur	-	-
Rabu, 25 Maret 2026	Membuat 3 berita untuk kanal Big Kid, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 26 Maret 2026	Membuat 3 berita untuk kanal Big Kid, 1 berita untuk kanal Kid, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 27 Maret 2026	Membuat 1 berita untuk kanal Kid, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFO
MARET - MINGGU 5			
Senin, 30 Maret 2026	Membuat 1 berita untuk kanal Big Kid, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 31 Maret 2026	Membuat 1 berita untuk kanal Big Kid, 3 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
APRIL - MINGGU 1			
Rabu, 1 April 2026	Membuat 5 berita untuk kanal Big Kid dan 1 untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 2 April 2026	Membuat 2 berita untuk kanal Big Kid dan 3 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 3 April 2026	Libur	-	-



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

ADMINISTRASI NIAGA

Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425 Telepon (021) 7863534,

7864927, 7864926, 7270042, 7270035

Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting

Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

APRIL - MINGGU 2			
Senin, 6 April 2026	Membuat 2 berita untuk kanal Big Kid, 2 berita untuk kanal Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid Mengerjakan artikel untuk hari Kamis karena ada acara keluarga, terdiri dari: 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 7 April 2026	Membuat 2 berita untuk kanal Kid dan 3 artikel untuk kanal Big Kid Mengerjakan artikel untuk hari Jumat karena ada acara keluarga, terdiri dari: 4 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 8 April 2026	Membuat 4 berita dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 9 April 2026	Artikel sudah dikerjakan di hari Senin	-	-
Jumat, 10 April 2026	Artikel sudah dikerjakan di hari Selasa	-	-
APRIL - MINGGU 3			
Senin, 13 April 2026	Menulis dan meliput "Langkah Cepat dan Tepat dalam Penanganan Gawat Darurat Anak" oleh IDAI Menulis 1 berita untuk kanal Big Kid, 1 berita untuk kanal Kid, dan 2 artikel untuk kanal Big Kid	10.30-13.00	Offline
Selasa, 14 April 2026	Menulis dan meliput "Maltofer" oleh Combiphar Menulis 2 artikel untuk kanal Big Kid, 1 artikel untuk kanal Kid, dan 2 artikel liputan yang belum selesai	12.30-14.30	Offline
Rabu, 15 April 2026	Menulis 2 berita untuk kanal Big Kid, 1 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 16 April 2026	Menulis 1 berita untuk kanal Big Kid, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 17 April 2026	Menulis 5 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFO



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

ADMINISTRASI NIAGA

Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425 Telepon (021)7863534,

7864927, 7864926, 7270042, 7270035

Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting

Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

Sabtu, 18 April 2026	Membuat 1 berita untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
APRIL - MINGGU 4			
Senin, 20 April 2026	Menulis 2 berita untuk kanal Big Kid, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 21 April 2026	Menulis 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 22 April 2026	Menulis dan meliput "Peluncuran Program 'OREO Berbagi Seru': Dukung Pemerataan Akses Pendidikan" Menulis 1 berita untuk kanal Kid, 1 berita untuk kanal Big Kid, dan 3 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	Offline
Kamis 23 April 2026	Menulis dan meliput "Press Conference Nobel Run 2026 — 'Setara Satu Lintasan' oleh Nobel Grup 4 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	Offline
Jumat, 24 April 2026	3 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFO
APRIL - MINGGU 5			
Senin, 27 April 2026	Menulis 2 berita untuk kanal Kid, 1 artikel untuk kanal Big Kid, dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 28 April 2026	Meliput "Media Visit Garuda di Dadaku (Animation Version" 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 4 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 29 April 2026	Meliput "Media Gathering Halal Bihalal – Reconnect: Building Meaning in Every Family Choice" Menulis 1 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	Offline
Kamis, 30 April 2026	2 berita untuk kanal Kid, 1 berita untuk kanal Big Kid, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Jumat, 1 Mei 2026	Libur, mengerjakan SO liputan	09.00-16.00	WFH



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

ADMINISTRASI NIAGA

Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425 Telepon (021) 7863534,

7864927, 7864926, 7270042, 7270035

Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting

Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

MEI - MINGGU 1			
Senin, 4 Mei 2026	Menulis 1 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 5 Mei 2026	Menulis 1 berita untuk kanal Kid, 1 artikel untuk kanal Big Kid dan 4 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 6 Mei 2026	Meliput dan menulis "Betadine Bening Ajak Media & Komunitas Dukung PP Tunas Lewat Eksplorasi Aktivitas Bocil Approved" Menulis 1 berita untuk kanal Big Kid, 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 3 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	Offline
Kamis, 7 Mei 2026	Meliput dan menulis "Gangguan Jantung pada Anak" oleh RS Pondok Indah Menulis 4 artikel untuk kanal Big Kid dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	Offline
Jumat, 8 Mei 2026	Izin tidak masuk karena sakit, tidak diberikan SO	-	-
MEI - MINGGU 2			
Senin, 11 Mei 2026	Menulis 1 berita untuk kanal Big Kid, 1 berita untuk kanal Kid, 1 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 12 Mei 2026	Meliput dan menulis "Press Screening Terbatas Film The Sheep Detectives (Sony Pictures)" Menulis 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	Offline
Rabu, 13 Mei 2026	1 artikel untuk kanal Big Kid, 4 artikel untuk kanal Big Kid, dan 1 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 14 Mei 2026	Libur	-	-
Jumat, 15 Mei 2026	Membuat 2 berita	09.00-16.00	WFH
MEI - MINGGU 3			
Senin, 18 Mei 2026	Meliput dan menulis berita Kompetisi Dancow Indonesia Cerdas Season 2, membuat 1 artikel untuk kanal Big Kid dan 4 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFO



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

ADMINISTRASI NIAGA

Jalan Prof. Dr. G. A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425 Telepon (021) 7863534,

7864927, 7864926, 7270042, 7270035

Fax (021) 7270034, (021) 7270036 Hunting

Laman: <http://www.pnj.ac.id> e-pos: humas@pnj.ac.id

Selasa, 19 Mei 2026	Meliput dan menulis berita pameran Alam Atelier School Jakarta, menulis 2 artikel untuk kanal Big Kid, dan 3 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	Offline
Rabu, 20 Mei 2026	Membuat 2 artikel untuk kanal Big Kid dan 3 artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Kamis, 21 Mei 2026	Meliput dan menulis berita ACG School Jakarta, menulis 3 artikel untuk kanal Big Kid dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	Offline
Jumat, 22 Mei 2026	Membuat 2 artikel untuk kanal Big Kid dan 2 artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFO
MEI - MINGGU 4			
Senin, 25 Mei 2026	Menulis dua berita untuk kanal Kid, dua artikel untuk kanal Big Kid, dan dua artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFH
Selasa, 26 Mei 2026	Menulis dua berita untuk kanal Big Kid, satu berita untuk kanal Kid, dan tiga artikel untuk kanal Big Kid	09.00-16.00	WFH
Rabu, 27 Mei 2026	Libur	-	-
Kamis, 28 Mei 2026	Libur	-	-
Jumat, 29 Mei 2026	Menulis satu berita untuk kanal Kid, dua artikel untuk kanal Big Kid dan dua artikel untuk kanal Kid	09.00-16.00	WFO

Jakarta, 8 Juni 2026



ovy Agrina

(.....)

NIP.



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

L3 - Contoh Artikel Kanal *Kid*

Home > Kid > 1-3 years old

Dampak Anak Kurang Minum, Bisa Sebabkan Sembelit

19 Mei 2026, 09:49 WIB

Keisha Felita Aryamaulana

News Channel

Add as Preferred source



Pexels/Kindel Media

Intinya Sih

- Kekurangan cairan pada si Kecil bisa menurunkan konsentrasi, menyebabkan sembelit, hingga berisiko memicu infeksi saluran kemih dan batu ginjal bila dibiarkan terlalu lama.
- Warna urine menjadi indikator penting hidrasi; warna kuning jernih menandakan cukup cairan, sedangkan kuning pekat menunjukkan dehidrasi yang perlu segera diatasi.
- Membiasakan jadwal minum rutin, memakai botol karakter menarik, serta memberi buah tinggi air membantu menjaga hidrasi si Kecil tanpa bergantung pada minuman manis kemasan.

Disclaimer: This was created using Artificial Intelligence (AI)

Mendapati si Kecil mendadak sulit fokus saat belajar atau sering mengeluhkan perutnya tidak nyaman tentu membuat orangtua khawatir.

Sebelum berasumsi terlalu jauh, cobalah periksa kembali pola minumannya sehari-hari. Banyak yang tidak menyadari bahwa si Kecil yang sulit konsentrasi dan mengalami gangguan pencernaan, bisa jadi merupakan tanda nyata bahwa tubuhnya kekurangan asupan cairan.

Air memiliki peran vital dalam mengalirkan oksigen ke otak serta melunasi saluran cerna agar berfungsi optimal.

Berikut [Popmama.com](https://www.popmama.com) rangkum tanda, dampak, dan solusi tepat untuk mengatasi kurang minum pada si Kecil!

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Table of Content

1. Mengenali ciri-ciri fisik anak kurang minum
2. Dampak buruk akibat kekurangan cairan
3. Menjadikan warna urine sebagai indikator utama hidrasi
4. Membiasakan jadwal minum rutin
5. Trik botol minum karakter agar anak minum air putih
6. Mengombinasikan buah kaya air sebagai variasi sumber cairan
7. Menghindari minuman manis kemasan sebagai pengganti air putih

1. Mengenali ciri-ciri fisik anak kurang minum



Pexels/Marta Wave

Mama harus sangat peka terhadap perubahan fisik yang ditunjukkan oleh tubuh si Kecil ketika ia mulai kekurangan cairan.

Tanda awal yang paling mudah dikenali adalah kondisi bibir si Kecil yang tampak kering, pecah-pecah, serta area mulut yang terasa lengket karena produksi air liur berkurang.

Jika kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan, si Kecil akan menunjukkan gejala lanjutan seperti area mata yang terlihat cekung, tubuh menjadi lemas, tidak bertenaga, serta tampak enggan beraktivitas seperti biasanya.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

2. Dampak buruk akibat kekurangan cairan



Pexels/Elina Fairytale

Kekurangan air dalam jangka panjang tidak boleh disepelekan karena dapat memicu berbagai gangguan kesehatan pada si Kecil.

Selain menurunkan konsentrasi akibat berkurangnya aliran oksigen ke otak, kurang minum dapat menyebabkan si Kecil mengalami konstipasi atau sembelit karena usus kekurangan pelumas untuk mencerna makanan.

Dalam kondisi yang lebih berat, kebiasaan kurang minum ini berisiko memicu terjadinya infeksi saluran kemih (ISK) hingga terbentuknya batu ginjal pada si Kecil di usia muda akibat penumpukan zat sisa yang tidak terbuang sempurna.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

3. Menjadikan warna urine sebagai indikator utama hidrasi



Pexels/Albek Skakov

Salah satu cara untuk memantau apakah kebutuhan cairan si Kecil sudah terpenuhi adalah dengan memeriksa warna urinenya saat Buang Air Kecil (BAK).

Pastikan urine si Kecil berwarna kuning jernih atau transparan, yang menandakan bahwa tubuhnya telah terhidrasi dengan sangat baik.

Sebaliknya, jika warna urine terlihat kuning pekat, tua, atau bahkan cenderung keruh, itu adalah alarm nyata bahwa tubuh si Kecil sedang mengalami dehidrasi dan membutuhkan asupan air segera.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

4. Membiasakan jadwal minum rutin



Pexels/Chitokan C.

Anak-anak sering kali terlalu asyik bermain hingga lupa atau tidak menyadari rasa haus di tubuh mereka.

Oleh karena itu, Mama jangan menunggu sampai si Kecil mengeluh haus untuk memberikan segelas air.

Buatlah jadwal rutin untuk menawarkan air putih setiap 15 hingga 20 menit sekali. Kebiasaan ini sangat penting diterapkan terutama saat cuaca sedang terik atau setelah si Kecil melakukan aktivitas fisik yang menguras keringat, guna menggantikan cairan tubuh yang hilang secara bertahap.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

5. Trik botol minum karakter agar anak minum air putih



Pexels/Alram Dalto-on

Menghadapi si Kecil yang melakukan gerakan tutup mulut (GTM) atau menolak saat diminta minum air putih memang membutuhkan kreativitas dari Mama.

Salah satu siasat yang cukup efektif adalah dengan memanfaatkan botol minum atau gelas dengan visual karakter kartun favorit si Kecil.

Kemasan yang menarik dan interaktif ini secara psikologis dapat memicu rasa penasaran si Kecil, sehingga mereka menjadi lebih bersemangat dan menganggap aktivitas minum air putih sebagai hal yang seru.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

6. Mengombinasikan buah kaya air sebagai variasi sumber cairan



Pexels/Jovan Curayag

Memenuhi kebutuhan hidrasi si Kecil tidak selalu harus bersumber dari air putih di dalam gelas.

Bagi si Kecil yang bosan atau tidak suka dengan rasa air putih yang tawar, Mama bisa menyiasatinya dengan memberikan selingan berupa buah-buahan segar yang memiliki kandungan air sangat tinggi.

Potongan buah seperti semangka, melon, jeruk, atau stroberi tidak hanya menyegarkan dan membantu menghidrasi tubuh si Kecil, tetapi juga memberikan bonus asupan vitamin dan serat yang baik untuk pencernaannya.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

7. Menghindari minuman manis kemasan sebagai pengganti air putih



Pexels/Eric Mclean

Saat si Kecil mengeluh haus, sebagian orangtua terkadang keliru dengan memberikan minuman ringan, teh manis, atau jus buah kemasan.

Jenis minuman ini mengandung kadar gula yang sangat tinggi dan pewarna buatan yang justru dapat memperberat kerja ginjal serta memicu obesitas pada si Kecil.

Gula berlebih juga dapat memberikan efek diuretik yang membuat si Kecil lebih sering buang air kecil, sehingga tubuhnya justru kehilangan lebih banyak cairan.

Menjaga kecukupan cairan si Kecil adalah langkah mendasar namun paling penting untuk memastikan fungsi otak dan pencernaannya tetap bekerja dengan baik.

Sudahkah Mama memeriksa warna urine dan menyiapkan botol minum si Kecil sebelum ia berangkat beraktivitas hari ini, Ma?

Share Article



Editor's Picks

8 Minuman yang Mengandung Vitamin B12, Bagus untuk Kecerdasan Otak!

7 Minuman untuk Radang Tenggorokan, Mudah Disajikan

7 Risiko Gemar Minum Minuman Karbonasi dan Berwarna Bagi Kesehatan

Topics

Parenting 101

Kesehatan Anak

Penyakit Anak

Perkembangan Anak

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

L4 - Contoh Artikel Kanal *Big Kid*

7 Bahan Makanan untuk Menjaga Pencernaan Anak

08 Jun 2026, 12:33 WIB

Keisha Felita Aryamaulana



Pexels/MART PRODUCTION

Intinya Sih

- Penting untuk memberikan bahan makanan kaya nutrisi dan prebiotik untuk menjaga kesehatan pencernaan anak serta mendukung suasana hati dan nafsu makan mereka.
- Tujuh bahan utama yang direkomendasikan meliputi pisang, yogurt, alpukat, wortel, labu kuning, oat, dan tempe karena kandungan serat, lemak sehat, serta bakteri baiknya.
- Masing-masing bahan disertai ide menu kreatif agar anak lebih tertarik mengonsumsi makanan bergizi tanpa merasa bosan di rumah.

Disclaimer: This was created using Artificial Intelligence (AI)

Menjaga kesehatan pencernaan anak di rumah tidak hanya dilakukan dengan memilih jenis susu yang tepat, melainkan juga harus didukung oleh variasi bahan makanan sehari-hari yang kaya akan nutrisi makro dan mikro.

Bahan pangan yang mengandung komponen prebiotik tinggi sangat dibutuhkan sebagai sumber energi utama bagi bakteri baik agar dapat bekerja optimal menjaga keharmonisan usus besar.

Ketika perut anak terasa nyaman, bebas kembung, dan bebas begah, maka suasana hati mereka akan menjadi lebih bahagia dan nafsu makan pun meningkat drastis.

Mengolah bahan makanan sehat menjadi berbagai variasi hidangan yang lezat merupakan kunci utama untuk memastikan nutrisi harian anak bisa diserap sempurna oleh tubuh mereka.

Berikut [Popmama.com](https://www.popmama.com) rangkum 7 bahan makanan terbaik untuk pencernaan anak beserta variasi menuanya!



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Table of Content

1. Pisang
2. Yogurt
3. Alpukat
4. Wortel
5. Labu kuning
6. Oat
7. Tempe

1. Pisang



Pexels/Rachel Loughman

Buah pisang merupakan salah satu makanan pelindung pencernaan terbaik karena memiliki tekstur yang sangat lembut sehingga sangat mudah dicerna oleh lambung anak tanpa memperberat kerja sistem pencernaan.

Selain teksturnya yang ramah, pisang kaya akan kandungan serat larut jenis pektin dan kalium tinggi yang berfungsi untuk memulihkan energi serta memadatkan konsistensi feses saat anak mengalami gangguan perut.

Serat alami di dalam buah ini juga bertindak sebagai prebiotik yang menjadi makanan bagi mikrobiota baik di dalam usus besar.

Untuk menyajikan kebaikan buah pisang ini di rumah, Mama bisa mencoba tiga variasi menu sehat yang menggugah selera, yaitu:

- *Pancake* pisang oat tanpa gula tambahan
- Puding pisang susu yang lembut
- *Smoothies* pisang yang dipadukan dengan buah stroberi

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

2. Yogurt



Pexels/Life Of Pix

Yogurt merupakan produk olahan susu hasil fermentasi yang sangat kaya akan kandungan bakteri baik penunjang stabilitas mikrobiota di dalam saluran pencernaan manusia.

Konsumsi yogurt secara rutin sangat baik untuk anak karena dapat membantu menekan pertumbuhan bakteri jahat penyebab diare, meredakan gejala perut kembung, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh dari dalam usus.

Pastikan Mama memilih jenis yogurt murni tanpa tambahan perasa sintetis atau pemanis buatan berlebih agar manfaat alaminya tetap terjaga sempurna.

Agar anak tertarik untuk mengonsumsinya di meja makan bersama keluarga, Mama bisa mengolah bahan yogurt ini menjadi tiga variasi sajian yang menarik, seperti: s

- Sausocolan yogurt untuk buah segar
- Es lilin yogurt buah naga beku
- Dicampurkan ke dalam oat

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

3. Alpukat



Pexels/Gilmer Diaz Estela

Alpukat memiliki karakteristik yang sangat unik karena kaya akan kandungan lemak tak jenuh tunggal yang sehat serta serat tidak larut yang sangat bagus untuk melumasi saluran pencernaan.

Kandungan lemak baik di dalam alpukat ini tidak hanya memberikan rasa kenyang yang tahan lama, tetapi juga sangat membantu mengoptimalkan proses penyerapan vitamin larut lemak di dalam tubuh anak.

Teksturnya yang mentega membuat alpukat sangat aman bagi dinding lambung anak yang sensitif sekaligus efektif untuk mencegah terjadinya risiko sembelit atau susah buang air besar.

Tiga variasi menu berbahan dasar alpukat yang bisa Mama sajikan dengan mudah di rumah antara lain:

- Pure alpukat manis dengan siraman air kelapa muda
- Roti panggang dengan olesan alpukat tumbuk
- Es krim alpukat rumahan yang sehat

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

4. Wortel



Pexels/Victoria Bowers

Wortel dikenal luas sebagai sayuran yang sangat kaya akan vitamin A dan antioksidan, namun di luar itu wortel juga menyimpan serat pangan berkualitas tinggi yang sangat dibutuhkan usus.

Kandungan serat di dalam wortel membantu merangsang pergerakan peristaltik usus yang teratur, sehingga proses pembuangan sisa makanan dari dalam tubuh anak berjalan dengan lancar tanpa menimbulkan rasa sakit.

Memasak wortel hingga matang sempurna akan membuat teksturnya menjadi lembut dan melepaskan rasa manis alami yang sangat disukai oleh anak-anak.

Untuk menyisipkan kebaikan wortel ke dalam menu harian anak tanpa memicu drama GTM, Mama bisa mengolahnya menjadi tiga variasi hidangan yang lezat, yaitu:

- Sup krim wortel bertabur daun seledri
- Kuah bening wortel dengan bakso sapi
- Nugget ayam wortel

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

5. Labu kuning



Pexels/Soc Nang Dong

Labu kuning adalah bahan makanan yang sangat direkomendasikan untuk menenangkan saluran pencernaan yang sedang mengalami peradangan atau kembung.

Bahan pangan ini memiliki serat lembut yang sangat mudah dihancurkan oleh enzim pencernaan serta tidak mengandung gas tersembunyi yang berisiko membuat perut anak menjadi begah setelah makan.

Selain itu, warna kuning cerah pada labu menandakan tingginya kandungan beta-karoten yang sangat bermanfaat untuk memperbaiki jaringan dinding saluran cerna yang rusak akibat infeksi bakteri.

Mama bisa memanfaatkan kelenturan bahan labu kuning ini untuk dikreasikan menjadi tiga variasi makanan keluarga yang menggoda, contohnya:

- Puding labu kuning lapis santan
- Sup kuah kaldu labu kuning
- Kue bolu kukus yang empuk

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

6. Oat



Pexels/Victoria Bowers

Oatmeal atau gandum utuh merupakan sumber karbohidrat kompleks yang mengandung jenis serat beta-glukan dengan kemampuan luar biasa dalam menyerap air di dalam saluran usus.

Sifat serat ini akan membuat volume feses menjadi lebih lunak dan mudah dikeluarkan, sehingga menjadi solusi alami yang sangat ampuh untuk mengatasi anak yang sering mengalami sembelit.

Mengonsumsi gandum utuh di pagi hari juga memberikan pasokan energi yang stabil bagi aktivitas fisik anak sekaligus menjaga kesehatan mikroba usus secara jangka panjang.

Untuk menyajikan oat dengan cara yang tidak membosankan bagi anak di rumah, Mama bisa mencoba tiga variasi resep yang praktis, yaitu:

- Bubur oat gurih dengan suwiran ayam kampung
- Kukis oat pisang panggang untuk camilan
- *Oats* dingin berhias potongan buah mangga manis



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

7. Tempe



Pexels/cottonbro studio

Sebagai makanan tradisional yang populer, tempe rupanya menyimpan khasiat yang luar biasa bagi kesehatan lambung anak karena melalui proses fermentasi oleh kapang bermanfaat.

Proses fermentasi kedelai ini memecah senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana yang sangat mudah diserap oleh usus anak, serta menghasilkan antibiotik alami untuk melawan bakteri jahat.

Tempe juga kaya akan cairan prebiotik yang merangsang pertumbuhan bakteri menguntungkan di dalam perut sehingga metabolisme tubuh berjalan seimbang.

Guna menghadirkan kebaikan tempe yang kaya protein dan serat ini, Mama bisa menyajikannya dalam tiga variasi menu kreatif di rumah, seperti:

- Bubur gurih sari pati tempe kukus
- Bistik tempe siram saus tomat rumahan
- Bola-bola tempe goreng tepung

Mengenalkan berbagai variasi bahan makanan yang sehat untuk pencernaan ini akan membantu Mama menciptakan kebiasaan makan yang baik bersama seluruh anggota keluarga di rumah ya.

Selamat berkreasi di dapur kesayangan dan mencoba deretan variasi menu sehat ini untuk menyambut senyum ceria anaks hari ini, Ma!

Share Article



Editor's Picks

7 Kebiasaan yang Bisa Ganggu Pencernaan Anak, Sering Diabaikan

Permasalahan Umum Saluran Pencernaan Anak

7 Langkah Mudah untuk Memastikan Kesehatan Pencernaan Anak

Topics

Parenting 101

Perkembangan Anak

Tumbuh Kembang Anak

Kesehatan Anak

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

L5 - Dokumentasi Selama Magang



Sesi foto narasumber di salah satu liputan



Sesi *door stop* setelah selesai liputan



Sesi foto bersama teman-teman penulis



Sesi foto bersama teman-teman penulis



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Sesi foto pribadi penulis



Sesi foto penulis dengan mentor, Ibu Novy Agrina

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA