



© 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

INTERNSHIP REPORT



PARENTING CONTENT PRODUCTION PROCESS ON THE KID AND BIG KID CHANNELS AT POPMAMA.COM

KEISHA FELITA ARYAMAULANA

2308411075

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

**ENGLISH FOR BUSINESS AND PROFESSIONAL
COMMUNICATION STUDY PROGRAM**

MAJORING IN BUSINESS ADMINISTRATION

DEPOK

2026



© 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

STATEMENT OF APPROVAL

STATEMENT OF APPROVAL

- a. Title of Internship Report : Parenting Content Production Process on the Kid and Big Kid Channels at Popmama.com
- b. Writer :
 - 1) Name : Keisha Felita Aryamaulana
 - 2) Student ID Number : 2308411075
- c. Study Program : English for Business and Professional Communication
- d. Major : Business Administration
- e. Time of Activities : 2 January 2026 – 30 June 2026
- f. Place of Activities : IDN Media, Menara Global Lantai 3, Jalan Jenderal Gatot Subroto Kavling 27, Kuningan Timur, Setiabudi, Jakarta Selatan, 12950

Advisor of PNJ

Jakarta, 8 June 2026
Mentor of Company

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



Novy Agrina
EIN. 88170068

Authorize,

Head of English for Business Professional Communication Study Program



Farizka Humolungo, S.Pd., M.A
EIN. 199103022023212042



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

ACKNOWLEDGEMENT

The writer expresses gratitude to Almighty God for all His blessings and grace given during the preparation of this Internship Report. This report is written to fulfill the academic requirements for graduating from the Applied Bachelor's Program. Herein, the writer wishes to express appreciation to:

1. Miss Fanny Puji Rakhmi, S.Hum., M.Hum., as the Advisor, who has provided guidance and direction in the preparation of this Internship Report;
2. Miss Farizka Humolungo, S.Pd., M.A., as the Head of English for Business and Professional Communication Study Program;
3. IDN who has provided the opportunity for the writer to conduct this Internship;
4. Mrs. Novy Agrina as the Mentor for the Kid and Big Kid Channels, who has shared knowledge and insights throughout this Internship;
5. The writer's parents who have constantly provided prayers, support, and motivation;

Thus, this report is compiled with the hope that it will provide benefits for readers and the advancement of knowledge.

Depok, 8 June 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

TABLE OF CONTENT

STATEMENT OF APPROVAL	ii
ACKNOWLEDGEMENT	iii
TABLE OF CONTENT	iv
LIST OF FIGURES	vi
LIST OF TABLE	vii
CHAPTER 1 INTRODUCTION	1
1.1 Background	1
1.2 Scope of Work	2
1.3 Time and Place of the Activities	3
1.4 Objectives and Significance	3
1.4.1 Objectives	3
1.4.2 Significance	4
CHAPTER II LITERATURE REVIEW	5
2.1 Communication	5
2.1.1 Definition of Communication	5
2.2 Mass Communication	6
2.2.1 Definition of Mass Communication	6
2.2.2 Basic Assumptions of Mass Media	7
2.4 Digital Content Production	7
2.4.1 The Process of Digital Content Production	7
2.4.2 Type of Digital Content	10
2.5 Creative Writing	11
2.5.1 Definition of Creative Writing	11
2.5.2 Characteristics of Creative Writing	11
2.6 Children as an Audience	12
2.6.1 Piaget's Theory of Cognitive Development	12
2.6.2 Implications for Content Creation	12
CHAPTER III RESULT	14
3.1 Field Work Practice Unit	14



© 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

3.1.1 Field Work Practice Job Descriptions	14
3.2.1 Organizational Structure of Popmama.com	15
3.2 Job Description	16
3.2.1 Daily Job Description	16
3.2.2 Job Description	24
3.2.3 Digital Content Production Process	25
3.2.4 Content Writing Strategy	28
3.2.5 The Influence of Production Stages on Content Quality	39
3.3 Translation Activities During the Internship	40
3.4 Identification of Challenges Encountered	42
3.4.1 Challenges in Task Execution	42
3.4.2 Solutions to Challenges	43
CHAPTER IV CLOSING	44
4.1 Conclusion	44
4.2 Recommendation	44
BIBLIOGRAPHY	46
APPENDIX	48

**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

LIST OF FIGURES

Figure 3.1 Organizational Structure of Popmama.com

16





© 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

LIST OF TABLE

Table 3.1 Daily Logbook	26
Table 3.2 Strategy's application in a Kid channel	40





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

CHAPTER 1

INTRODUCTION

1.1 Background

The advancement of digital technology has altered how the public consumes information, driving conventional media to transition into digital platforms that demand fast, relevant, and accessible content. Herein, the creative writer's role in content production is crucial. Beyond merely writing, it involves conducting topic research, determining angles, and adapting the linguistic style pursuant to the characteristics of the audiences and the platforms wherein the content is published. This approach becomes increasingly essential when the produced content is targeted toward a specific audience, such as parents, expecting parents, and parents requiring well-targeted information.

Popmama.com serves as a digital media platform targeting a specific audience, namely millennial and Generation Z women, particularly mothers requiring relevant content concerning pregnancy, parenting, and child development. This audience specialization is reflected within the available channels, including the Kid Channel, which covers content for children aged 1–3 and 4–5 years, as well as the Big Kid Channel, which targets children aged 6–9 and 10–12 years. Due to these varying age ranges, all produced content must be adjusted carefully, specifically regarding the topic, tone, and engagement strategy.

Parenting content across the Kid and Big Kid channels carries a major communication responsibility, as it serves as a reference for parents in understanding and accompanying their children's development through each phase. The information conveyed must not only be accurate but also communicated in a manner that resonates and is relevant with the day-to-day realities faced by parents.



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

The need to deliver effective, targeted messages in accordance with the audience's characteristics aligns with the competencies developed in the English for Business and Professional Communication Study Program, which emphasizes the ability to compose clear, persuasive, and communicative messages. For that reason, the writer chose Popmama.com for the 6 (six) month Internship program, serving in the position of a creative writer. The experience is then documented in an Internship Report titled "Parenting Content Production Process on the Kid and Big Kid Channels at Popmama.com." This report is expected to provide a practical overview concerning the role of a creative writer within the digital media industry, particularly in producing parenting content that is informative, communicative, and engaging for the audience.

1.2 Scope of Work

Throughout the Internship at Popmama.com, the writer was involved in various activities concerning digital content production within the Kid and Big Kid channels. This scope of work includes the processes of writing, researching, and reporting that support the creation of articles and news stories pursuant to the characteristics of the audience. The activities conducted by the writer during the internship herein include:

1. Receiving the story outlook (SO) from the mentor as the guideline for daily content production;
2. Writing and conducting independent research to gather relevant and credible information, as well as independently scouting ideas and news materials, particularly for news content;
3. Inputting articles and news stories into the Content Management System (CMS) for review and revision by the mentor, maintaining a daily output of four to five articles or news.



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

All these activities were executed in accordance with the specific characteristics of the Kid and Big Kid channels, thereby requiring the writer to consider the differences in tone, communication methods, and the respective needs of both children and parents. Within this report, the writer will focus the analysis on digital content production, specifically detailing how the stages of planning, writing, editing, and publishing are executed within the work practices at Popmama.com.

1.3 Time and Place of the Activities

The time and place of the activities conducted by the writer are as follows:

Time of the Activities : 2 January 2026 - 31 June 2026

Place of the Activities : Popmama.com

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

Time of Work : Monday-Friday, 09.00-16.00 WIB under a hybrid work system.

Website : <https://www.popmama.com/author/keisha-felita-aryamaulana-twm5z>

1.4 Objectives and Significance

1.4.1 Objectives

This report is compiled to clearly illustrate the writer's role and experiences within the parenting content production process on the Kid and Big Kid channels at Popmama.com. Furthermore, this report highlights each stage of production to ensure that the content is well-targeted. Thus, the objectives of this report are:

1. Analyzing digital content writing strategies, such as tone adjustment, listicle formats, and SEO implementation to enhance readability and content reach;



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. Implementing the knowledge and skills gained during undergraduate studies, specifically in mass communication, digital content production, and creative writing, directly into the professional workforce;
3. Enhancing the writer's skills in researching, writing articles and news, and executing time management within a fast-paced digital media environment.

1.4.2 Significance

This report serves as a platform for the writer to reflect on digital content writing and management skills while understanding the work practices within the digital media industry. This experience helps the writer bridge the gap between academic theories and practical applications in the field. Thus, the significance of the Internship for the writer are:

1. Enhancing the digital content writing skills pursuant to the specific characteristics of the media and the readers;
2. Gaining a direct insight into the inner workings of the digital media industry, spanning from content planning up to the publication process;
3. Developing professional communication skills that are highly relevant to the English for Business and Professional Communication study program;
4. Expanding insights through regular news research and consistent article writing;
5. Gaining practical experience in utilizing CMS and Canva as supporting tools for content production;



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

CHAPTER IV

CLOSING

4.1 Conclusion

During the internship at Popmama.com, the writer gained extensive experience in the digital content production process for the "Kid" and "Big Kid" channels. The production process comprised several stages, ranging from receiving the Story Outlook (SO), conducting research, drafting, and editing, to final publication through the Content Management System (CMS). Each stage played a crucial role in maintaining the quality, relevance, and reader engagement of the produced content.

Furthermore, the writer applied various writing strategies, such as utilizing the listicle format, adapting language styles to suit the target audience, and implementing Search Engine Optimization (SEO) to ensure content was both accessible and capable of reaching a broader readership. Through this internship, the writer not only gained valuable experience in digital content production but also developed a comprehensive understanding of the editorial workflow and the significance of collaboration within the digital media production process.

4.2 Recommendation

Based on the experience gained during the internship at Popmama.com, the writer would like to offer the following recommendations:

1. For the company, the writer hopes that Popmama.com will continue to maintain its well-organized editorial workflow and provide consistent guidance and evaluations for future interns, ensuring that the learning process remains optimal.
2. For prospective interns, the writer recommend for students preparing for an internship to sharpen their research, writing, and time management skills. The



© 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

digital content production process requires a high level of precision, as well as the ability to work both quickly and in a structured manner.

3. Bagi educational institutions, the writer hopes that the institution will continue to support students in developing practical skills within the digital media sector by providing training that is highly relevant to industry needs, thereby better preparing students to enter the professional workforce.

In conclusion, the writer hopes that the internship program will remain an effective learning platform, continuously enhancing students' capabilities and their readiness to navigate the professional world.





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

BIBLIOGRAPHY

- Andra, 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 mengumumkan 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

APPENDIX

APPENDIX 1 - Internship Contract



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

APPENDIX 2 - LOGBOOK



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

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

INTERNSHIP REPORT LOG BOOK

Novy Agrina

1. Company Name : Popmama.com (IDN)
2. Address : Menara Global Lantai 3, Jalan Jenderal
Gatot Subroto Kavling 27, Kuningan Timur, Setiabudi, Jakarta Selatan
12950
3. Internship Report Title : Parenting Content Production Process on
the Kid and Big Kid Channels at Popmama.com
4. Mentor Name : Novy Agrina

FEBRUARY - WEEK 1			
Day and Date	Job Description	Work Hour	Work System
Monday, 2 February 2026	Wrote two articles and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 3 February 2026	Wrote one news and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 4 February 2026	Covered and wrote two news of "Na Willa Film Content Day" and one news	09.00-16.00	WFH
Thursday, 5 February 2026	Wrote three news for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 6 February 2026	Wrote two news and one articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFO
FEBRUARY - WEEK 2			
Sunday, 8 February 2026	Covered "Motherverse" event	10.00-13.00	Offline
Monday, 9 February 2026	Wrote one covered articles (Motherverse) and three news for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 10 February 2026	Wrote two news and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 11 February 2026	Wrote one news and two articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	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

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

Thursday, 12 February 2026	Wrote three news, covered "Press Conference Official Trailer & Official Poster Film Na Willa" and wrote the article	09.00-16.00	WFH
Friday, 13 February 2026	Wrote two news and one article for Big Kid channel and two news and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFO
FEBRUARY - WEEK 3			
Saturday, 14 February 2026	Covered "Popmama Birthday Bash 2026", Popmama birthday event	09.00-20.00	Offline
Sunday, 15 February 2026	Menulis 4 artikel dari acara "Popmama Birthday Bash 2026" Wrote four articles from "Popmama Birthday Bash 2026" event	09.00-16.00	WFH
Monday, 16 February 2026	Break	-	-
Tuesday, 17 February 2026	Break	-	-
Wednesday, 18 February 2026	Wrote two news and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 19 February 2026	Wrote one news and two articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 20 February 2026	Wrote three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
FEBRUARY - WEEK 4			
Monday, 23 February 2026	Wrote one news and two articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 24 February 2026	Wrote two news and one article for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 25 February 2026	Wrote three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 26 February 2026	Wrote three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 27 February 2026	Wrote four articles for Big Kid channel	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

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

Saturday, 28 February 2026	Covered and wrote one news of "Undangan Media Briefing IDAI – Campak pada Anak"	10.30-11.30	Online
MARCH - WEEK 1			
Sunday, 1 March 2026	Covered and wrote one news "Babyshop Ramadan: The Beauty of Beginnings"	14.00-16.00	Offline
Monday, 2 March 2026	Wrote two news and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 3 March 2026	Wrote two news and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 4 March 2026	Wrote three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 5 March 2026	Wrote one news and three articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 6 March 2026	Covered and wrote "Undangan Media - #MainBarengBangunSilaturahmi bersama LEGO Indonesia" event and one news and 2 articles for Big Kid channel	16.00-19.00	Offline
Saturday, 7 March 2026	-	-	-
Sunday, 8 March 2026	Covered and wrote one news "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" event	13.00-15.00	Offline
MARCH - WEEK 2			
Monday, 9 March 2026	Wrote one article for Big Kid channel and two article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 10 March 2026	Wrote one news, two articles for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 11 March 2026	Wrote one article for Beauty channel and two article for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 12 March 2026	Wrote one new and three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 13 March 2026	Wrote four news	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

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

MARCH - WEEK 3			
Monday, 16 March 2026	Wrote two news and two articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 17 March 2026	Wrote one news, two article for Big Kid channel and two article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 18 March 2026	Wrote one news and three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 19 March 2026	Break	-	-
Friday, 20 March 2026	Break	-	-
MARCH - WEEK 4			
Monday, 23 March 2026	Break	-	-
Tuesday, 24 March 2026	Break	-	-
Wednesday, 25 March 2026	Wrote three news for Big Kid channel, two articles for Big Kid channel and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 26 March 2026	Wrote three news for Big Kid channel, one news for Kid channel, two article for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 27 March 2026	Wrote one news for Kid channel, two articles for Big Kid channel, and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFO
MARCH - WEEK 5			
Monday, 30 March 2026	Wrote one news for Big Kid channel, two articles for Big Kid channels, and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 31 March 2026	Wrote one news for Big Kid channel, three articles for Big Kid channel, and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
APRIL - WEEK 1			
Wednesday, 1 April 2026	Wrote five news for Big Kid channel and one news for Kid channel	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

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

Saturday, 28 February 2026	Covered and wrote one news of "Undangan Media Briefing IDAI – Campak pada Anak"	10.30-11.30	Online
MARCH - WEEK 1			
Sunday, 1 March 2026	Covered and wrote one news "Babyshop Ramadan: The Beauty of Beginnings"	14.00-16.00	Offline
Monday, 2 March 2026	Wrote two news and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 3 March 2026	Wrote two news and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 4 March 2026	Wrote three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 5 March 2026	Wrote one news and three articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 6 March 2026	Covered and wrote "Undangan Media - #MainBarengBangunSilaturahmi bersama LEGO Indonesia" event and one news and 2 articles for Big Kid channel	16.00-19.00	Offline
Saturday, 7 March 2026	-	-	-
Sunday, 8 March 2026	Covered and wrote one news "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" event	13.00-15.00	Offline
MARCH - WEEK 2			
Monday, 9 March 2026	Wrote one article for Big Kid channel and two article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 10 March 2026	Wrote one news, two articles for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 11 March 2026	Wrote one article for Beauty channel and two article for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 12 March 2026	Wrote one new and three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 13 March 2026	Wrote four news	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

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

MARCH - WEEK 3			
Monday, 16 March 2026	Wrote two news and two articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 17 March 2026	Wrote one news, two article for Big Kid channel and two article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 18 March 2026	Wrote one news and three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 19 March 2026	Break	-	-
Friday, 20 March 2026	Break	-	-
MARCH - WEEK 4			
Monday, 23 March 2026	Break	-	-
Tuesday, 24 March 2026	Break	-	-
Wednesday, 25 March 2026	Wrote three news for Big Kid channel, two articles for Big Kid channel and two articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 26 March 2026	Wrote three news for Big Kid channel, one news for Kid channel, two article for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 27 March 2026	Wrote one news for Kid channel, two articles for Big Kid channel, and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFO
MARCH - WEEK 5			
Monday, 30 March 2026	Wrote one news for Big Kid channel, two articles for Big Kid channels, and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 31 March 2026	Wrote one news for Big Kid channel, three articles for Big Kid channel, and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
APRIL - WEEK 1			
Wednesday, 1 April 2026	Wrote five news for Big Kid channel and one news for Kid channel	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

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

Thursday, 2 April 2026	Wrote two news for Big Kid channel and three articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 3 April 2026	Break	-	-
APRIL - WEEK 2			
Monday, 6 April 2026	Wrote two news for Big Kid channel, two news for Kid channel, and one article for Kid Channel The writer also wrote SO for Thursday, consist of: three articles for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 7 April 2026	Wrote two news articles for Kid channel and three articles for Big Kid channel. The writer also wrote SO for Friday, consist of: four articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 8 April 2026	Wrote four news and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 9 April 2026	Done on Monday	-	-
Jumat, 10 April 2026	Done on Tuesday	-	-
APRIL - WEEK 3			
Monday, 13 April 2026	Wrote and covered "Langkah Cepat dan Tepat dalam Penanganan Gawat Darurat Anak" by IDAI Wrote one news for Big Kid channel, one news for Kid channel, and two articles for Big Kid channel	10.30-13.00	Offline
Tuesday, 14 April 2026	Wrote and covered "Maltofer" by Combiphar event, wrote two articles for Big Kid channel, one article for Kid channel and two articles from covered	12.30-14.30	Offline
Wednesday, 15 April 2026	Wrote two news for Big Kid channel, one article for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 16 April 2026	Wrote one news for Big Kid channel, two articles for Big Kid channels, and two articles for Kid channel	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

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

Friday, 17 April 2026	Wrote five articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFO
Saturday, 18 April 2026	Wrote one news for Kid channel	09.00-16.00	WFH
APRIL - WEEK 4			
Monday, 20 April 2026	Wrote two news for Big Kid channel, two articles for Big Kid channel, and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 21 April 2026	Write three articles for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 22 April 2026	Wrote and covered "Peluncuran Program 'OREO Berbagi Seru': Dukung Pemerataan Akses Pendidikan" event, wrote one news for Kid channel, one news for Big Kid channel, and three articles for Kid channel	09.00-16.00	Offline
Kamis 23 April 2026	Wrote and covered "Press Conference Nobel Run 2026 — 'Setara Satu Lintasan' by Nobel Group, wrote four articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	Offline
Friday, 24 April 2026	Wrote three articles for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFO
APRIL - WEEK 5			
Monday, 27 April 2026	Wrote two news for Kid channel, one article for Big Kid channel, and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 28 April 2026	Covered "Media Visit Garuda di Dadaku (Animation Version)", wrote three articles for Big Kid channel and four articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 29 April 2026	Wrote and covered "Media Gathering Halal Bihalal – Reconnect: Building Meaning in Every Family Choice" event, wrote one article for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	Offline
Kamis, 30 April 2026	Wrote two news for Kid channel, one news for Big Kid channel, two articles for Big Kid channels, and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Friday, 1 May 2026	Break	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

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

MAY - WEEK 1			
Monday, 4 May 2026	Wrote one article for Big Kid channel and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 5 May 2026	Wrote one news for Kid channel, one article for Big Kid channel, and four articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 6 May 2026	Wrote and covered "Betadine Bening Ajak Media & Komunitas Dukung PP Tunas Lewat Eksplorasi Aktivitas Bocil Approved" event, wrote one news for Big Kid channel, two articles for Big Kid channel, and three articles for Kid channel	09.00-16.00	Offline
Thursday, 7 May 2026	Wrote and covered "Gangguan Jantung pada Anak" oleh RS Pondok Indah", wrote four articles for Big Kid channel, two articles for Kid channel	09.00-16.00	Offline
Friday, 8 May 2026	Break (sick)	-	-
MAY - WEEK 2			
Monday, 11 May 2026	Wrote one news for Big Kid channel, one news for Kid channel, one article for Big Kid channel, and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 12 May 2026	Wrote and covered "Press Screening Terbatas Film The Sheep Detectives (Sony Pictures)" event, wrote three articles for Big Kid channel, and one articles for Kid channel	09.00-16.00	Offline
Wednesday, 13 May 2026	Wrote one article for Big Kid channel, four articles for Kid channel, and one article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 14 May 2026	Break	-	-
Friday, 15 May 2026	Wrote two news	09.00-16.00	WFH
MAY - WEEK 3			
Monday, 18 May 2026	Wrote and covered "Kompetisi Dancow Indonesia Cerdas Season 2" event, wrote one article for Big Kid channel and four articles for Kid channel	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

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

Tuesday, 19 May 2026	Wrote and covered "Pameran Alam Atelier School Jakarta" event, wrote two articles for Big Kid channel, and three articles for Kid channel	09.00-16.00	Offline
Wednesday, 20 May 2026	Wrote two articles for Big Kid channel and three article for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Thursday, 21 May 2026	Wrote and covered "ACG School Jakarta", wrote three articles for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	Offline
Friday, 22 May 2026	Wrote two articles for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFO
MAY - WEEK 4			
Senin, 25 May 2026	Wrote two news for Kid channel, two articles for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFH
Tuesday, 26 May 2026	Wrote two news for Big Kid channel, one news for Kid channel, and three articles for Big Kid channel	09.00-16.00	WFH
Wednesday, 27 May 2026	Break	-	-
Thursday, 28 May 2026	Break	-	-
Friday, 29 May 2026	Wrote one news for Kid channel, two articles for Big Kid channel and two articles for Kid channel	09.00-16.00	WFO

Jakarta, 8 June 2026

Novy Agrina



EIN.



© 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

APPENDIX 3 - Sample of Kid Channel Article

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 minumnya 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 mengumunkan 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 mengumumkan 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 mengumumkan 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 mengumumkan 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

APPENDIX 4 - Sample of Big Kid channel Article

Home > Big Kid > 6-9 years old

7 Bahan Makanan untuk Menjaga Pencernaan Anak

08 Jun 2026, 12:33 WIB

Keisha Felita Aryamaulana



News



Channel



Add as Preferred source



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)



© 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 mengumumkan 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 mengumumkan 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 mengumumkan 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 mengumunkan 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 anak-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 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

APPENDIX 5 - Documentation During Internship

	
Documentation session during offline covering	Door stop session after offline covering
	
Documentation with the writer's partner during internship	Documentation with the writer's partner during internship



© 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



Writer own documentation



Documentation with writer's mentor during internship, Mrs. Novy Agrina

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA