



© 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

**PENERAPAN TIMELESS SEBAGAI KARAKTERISTIK
FEATURE PADA KANAL HEALTH DI FIMELA.COM
PERIODE FEBRUARI 2026**



**JURUSAN TEKNIK GRAFIKA PENERBITAN
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA**

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

**PENERAPAN TIMELESS SEBAGAI KARAKTERISTIK
FEATURE PADA KANAL HEALTH DI FIMELA.COM
PERIODE FEBRUARI 2026**



**JURUSAN TEKNIK GRAFIKA PENERBITAN
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN TIMELESS SEBAGAI KARAKTERISTIK FEATURE PADA KANAL HEALTH DI FIMELA.COM PERIODE FEBRUARI 2026

Disetujui:

Depok, 9 Juni 2026

Dosen Pembimbing

Drs. Azhmy Fawzi My., M.I.Kom.

NIP. 196606181999031002

Kepala Program Studi,

Fitri Nur Ardiantika, M.Si.

NIP. 199004032022032011



- 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

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN TIMELES SEBAGAI KARAKTERISTIK FEATURE PADA KANAL HEALTHI DI FIMELA.COM PERIODE FEBRUARI 2026

Disahkan: 7 Juli 2026

Penguji I

Fani Nur Jannah, S.T., M.Si

NIP. 199106232022032014

Penguji II

Amalia Rizky Fatonah, S.S., M.I Kom

NIP. 199407302022032008

Plt. Kepala Program Studi
Penerbitan (Jurnalistik)

Dr. Zulkarnain, S.T., M.Eng.

NIP. 198405292012121002

Ketua Jurusan
Teknik Grafika dan Penerbitan

Dr. Zulkarnain, S.T., M.Eng.

NIP. 198405292012121002

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir saya ini dengan judul

“PENERAPAN TIMELESS SEBAGAI KARAKTERISTIK FEATURE PADA KANAL HEALTH DI FIMELA.COM PERIODE FEBRUARI 2026”

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan dan tugas karya akhir saya sendiri, di bawah bimbingan Dosen Pembimbing yang telah ditetapkan oleh pihak Jurusan Teknik Grafika dan Penerbitan Politeknik Negeri Jakarta.

Tugas Akhir ini belum pernah diajukan sebagai syarat kelulusan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil analisa maupun pengolahan yang digunakan, telah dinyatakan sumbernya dengan jelas dan dapat diperiksa kebenarannya.

Depok, 9 Juni 2026



Nabila Febriyanti.



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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya, karena telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan laporan Tugas Akhir yang berjudul **“Penerapan Timeless Sebagai Karakteristik Feature Pada Kanal Health di Fimela.com Periode Februari 2026”**.

Rangkaian Tugas Akhir disusun sebagai syarat kelulusan pendidikan perguruan tinggi di Politeknik Negeri Jakarta, program studi Diploma III Penerbitan (Jurnalistik). Tak hanya itu, penulisan Tugas Akhir ini juga bertujuan untuk mengetahui penerapan timeless sebagai karakteristik feature pada kanal health di Fimela.com, dengan metode penulisan deskriptif.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, serta kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Atas dasar itu, penulis dengan penuh hormat dan kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Syamsurizal, S.E., M.M., selaku Direktur Politeknik Negeri Jakarta.
2. Dr. Zulkarnain, S.T., M.Eng., selaku Ketua Jurusan Teknik Grafika dan Penerbitan.
3. Fitri Nur Ardiantika, S.I.Kom., M.Si., selaku Kepala Program Studi Penerbitan (Jurnalistik).
4. Drs. Azhmy Fawzi My, M.I.Kom., selaku Dosen Pembimbing Materi sekaligus Teknis, yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, dan masukan berharga selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.
5. PT KapanLagi Dot Com Networks (Fimela.com) yang telah menerima penulis untuk melaksanakan Praktik Industri, serta memberikan kesempatan dan kepercayaan selama tiga bulan di perusahaan tersebut. Terutama Ayu Puji Lestari selaku Mentor atau Supervisor. Terima kasih atas kesempatan, bimbingan, motivasi, serta ilmu yang sangat berharga selama 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 mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

melaksanakan Praktik Industri. Pengalaman langsung terjun dalam media *online* merupakan bekal yang tak ternilai.

6. Kedua Orang Tua dan Kakak tercinta, yang senantiasa memberikan dukungan moral dan materil dengan penuh cinta, doa, dan motivasi tanpa henti. Semangat yang mereka berikan adalah kekuatan terbesar penulis.
7. Teman-teman terkasih yaitu anggota kelas Penerbitan 6A, yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir. Kehadiran mereka menjadi motivasi berharga telah mendampingi penulis, dalam menghadapi setiap tahap pembelajaran.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan doa dari semua pihak, penyusunan laporan ini tidak akan berjalan dengan lancar. Meski disadari masih terdapat banyak kekurangan, besar harapan penulis agar Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca sebagai referensi, inspirasi, maupun bahan pembelajaran.

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

Depok, 9 Juni 2026

Nabila Febriyanti

NIM. 2306321006



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 ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR BAGAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penulisan	3
1.5 Metode Penulisan	4
1.6 Teknik Pengumpulan Data	4
1.7 Sistematika Penulisan	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Media Massa	7
2.1.1 Pengertian Media Massa.....	7
2.1.2 Jenis-Jenis Media Massa.....	7
2.2 Media Online.....	8
2.3 Feature.....	9
2.3.1 Pengertian Feature	9
2.3.2 Karakteristik Feature.....	10
2.4 Karakteristik Timeless.....	11
2.4.1 Pengertian Karakteristik Timeless	11
2.4.2 Unsur-unsur Timeless	12
BAB III SUBJEK PEMBAHASAN.....	13



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

3.1 Sejarah dan Profil Perusahaan.....	13
3.1.1 Sejarah	13
3.1.2 Profil	15
3.2 Visi dan Misi	15
3.3 Logo dan Makna	16
3.4 Struktur Redaksi.....	16
3.4.1 Jobdesk Redaksi.....	16
3.5 Ragam Kanal Fimela.com.....	19
3.6 Feature Menurut Redaksi Fimela.com.....	25
3.6.1 Pengertian Feature Menurut Redaksi.....	25
3.6.2 Karakteristik Feature Menurut Redaksi.....	25
3.6.3 Pengertian Karakteristik Timeless Menurut Redaksi.....	26
3.6.4 Unsur-Unsur Karakteristik Timeless Menurut Redaksi.....	26
3.7 Subjek Pembahasan.....	26
BAB IV PEMBAHASAN.....	27
4.1 Bahan Analisis.....	27
4.2 Kreteria Analisis.....	29
4.3 Analisis Sampel.....	29
4.3.1 Sampel 1	29
4.3.2 Sampel 2	33
4.3.3 Sampel 3	36
4.3.4 Sampel 4	40
4.3.5 Sampel 5	44
4.3.6 Sampel 6	48
4.3.7 Sampel 7	53
4.3.8 Sampel 8	58
4.3.9 Sampel 9	63
4.3.10 Sampel 10	67
4.3.11 Sampel 11.....	71
4.4 Tabel Hasil Analisis Sampel.....	77
BAB V PENUTUP.....	83



© 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

5.1 Kesimpulan 83

5.2 Saran..... 84

DAFTAR PUSTAKA..... 85

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP





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 4. 1 Daftar Analisis Sampel.....	27
Tabel 4. 2 Daftar Hasil Analisis Sampel	77





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

Gambar 3. 1 Logo Perusahaan KLY	13
Gambar 3. 2 Logo Media Fimela	14
Gambar 3. 4 Tangkapan Layar Kanal Lifestyle	19
Gambar 3. 5 Tangkapan Layar Kanal Fashion	19
Gambar 3. 6 Tangkapan Layar Kanal Beauty	20
Gambar 3. 7 Tangkapan Layar Kanal Food	20
Gambar 3. 8 Tangkapan Layar Kanal Fimelamom	21
Gambar 3. 9 Tangkapan Layar Kanal Zodiac	21
Gambar 3. 10 Tangkapan Layar Kanal Entertainment	22
Gambar 3. 11 Tangkapan Layar Kanal Relationship	22
Gambar 3. 12 Tangkapan Layar Kanal Photo	23
Gambar 3. 13 Tangkapan Layar Kanal Video	23
Gambar 3. 14 Tangkapan Layar Kanal Health	24
Gambar 3. 15 Tangkapan Layar Kanal Fimelahood	24
Gambar 3. 16 Tangkapan Layar Kanal Info	25
Gambar 4. 1 Tangkapan Layar Sampel 1	32
Gambar 4. 2 Tangkapan Layar Sempel 2	35
Gambar 4. 3 Tangkapan Layar Sampel 3	39
Gambar 4. 4 Tangkapan Layar Sampel 4	43
Gambar 4. 5 Tangkapan Layar Sampel 5	47
Gambar 4. 6 Tangkapan Layar Sampel 6	52
Gambar 4. 7 Tangkapan Layar Sempel 7	56
Gambar 4. 8 Tangkapan Layar Sampel 8	62
Gambar 4. 9 Tangkapan Layar Sampel 9	66
Gambar 4. 10 Tangkapan Layar Sampel 10	70
Gambar 4. 11 Tangkapan Layar Sampel 11	75



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 BAGAN

Bagan 3. 1 Struktur Redaksi Fimela.com	16
--	----





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 I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi telah mengubah cara masyarakat memperoleh informasi. Jika sebelumnya informasi diperoleh melalui surat kabar, radio, dan televisi yang terbatas oleh waktu dan tempat, kini media online hadir sebagai sarana yang memungkinkan masyarakat mengakses berbagai informasi dengan cepat dan mudah melalui perangkat digital kapan saja dan di mana saja.

Menurut Romli (2018:34) media *online* adalah media yang menyajikan informasi melalui internet atau website. Media ini memanfaatkan jaringan internet untuk memproduksi dan menyebarkan karya jurnalistik seperti berita dan artikel secara cepat serta mudah diakses oleh masyarakat. Kehadiran media *online* menjadi bentuk perkembangan media massa generasi ketiga setelah media cetak dan elektronik, yang membuat informasi bisa diterima kapan saja dan di mana saja.

Salah satu bentuk tulisan jurnalistik yang banyak digunakan dalam media *online* adalah *feature*. *Feature* merupakan tulisan jurnalistik yang menyajikan informasi secara mendalam dengan gaya bertutur yang lebih santai, naratif, dan menekankan unsur *human interest*. Menurut Fanny Lesmana (2017:5) menyebutkan bahwa *feature* merupakan artikel kreatif yang kadang subjektif, dan terutama dimaksudkan untuk membuat pembaca senang dan memperoleh informasi tentang suatu kejadian, keadaan maupun aspek kehidupan.

Penulis memilih *feature* sebagai objek penelitian karena tulisan yang ditayangkan berisi informasi mengenai kesehatan dan gaya hidup yang dapat dibaca kembali dalam jangka waktu yang lama. Topik-topik tersebut umumnya tidak terikat pada peristiwa tertentu sehingga menarik untuk diteliti. Menurut Marjan dkk. (2024:10), *feature* memberikan pandangan



© 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

yang lebih mendalam terhadap suatu situasi sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh pembaca. Selain itu, feature memiliki karakteristik yang tidak selalu terikat pada peristiwa aktual, sehingga menarik untuk dikaji, khususnya terkait penerapan karakteristik *timeless*.

Dalam praktik jurnalistik media online, feature banyak digunakan untuk menyampaikan topik-topik yang bersifat edukatif dan relevan bagi pembaca. Pendekatan feature dinilai efektif karena mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada pembaca melalui gaya bahasa yang ringan, informatif, dan mudah dipahami.

Tulisan feature terdapat sejumlah karakteristik yang membedakannya dari berita langsung. Menurut Haryanto (2021:60–62), terdapat delapan karakteristik feature, yaitu bersifat kreatif, mengandung unsur subjektivitas, informatif, menghibur, awet, mengandung unsur sastra, memiliki nilai *human interest*, dan menyentuh rasa manusiawi. Karakteristik tersebut menjadikan feature tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mampu menarik minat pembaca melalui penyajian yang lebih ringan dan menarik.

Salah satu karakteristik feature yang bersifat awet atau *timeless* memiliki peran penting dalam media *online*, karena mampu memberikan nilai informasi jangka panjang dan tetap relevan meskipun tidak berkaitan dengan peristiwa aktual. Dengan demikian, *timeless* sebagai salah satu karakteristik feature memungkinkan sebuah tulisan untuk terus dibaca dan dimanfaatkan kapan saja tanpa terikat oleh waktu tertentu.

Kanal Health dipilih karena topik kesehatan yang selalu relevan dan dibutuhkan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Kanal Health Fimela.com menyajikan berbagai tulisan seputar kesehatan fisik dan mental, pencegahan penyakit, serta tips untuk menjaga kualitas daya tahan tubuh. Atas dasar tersebut, kanal Health dinilai sesuai untuk menganalisis penerapan unsur *timeless* dalam tulisan feature.



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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Sementara itu Fimela.com dipilih karena media *online* yang memiliki segmentasi pembaca yang jelas, khususnya perempuan. Media ini juga aktif memproduksi feature dengan bahasa yang ringan dan mudah dipahami. Tak hanya itu Fimela.com juga merupakan tempat pelaksanaan Praktik Industri, sehingga memudahkan penulis dalam melakukan riset dan analisis pada media tersebut.

Meskipun banyak tulisan feature kesehatan yang dipublikasikan setiap hari, tidak semuanya menampilkan unsur *timeless* secara jelas. Beberapa tulisan masih berkaitan dengan momen atau kondisi tertentu sehingga nilai keberlanjutan informasinya menjadi terbatas. Hal ini membuat penerapan unsur *timeless* pada tulisan feature, khususnya di kanal Health Fimela.com, menarik untuk dianalisis lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa feature, khususnya yang bersifat *timeless*, memiliki peran penting dalam penyajian di media *online*. Sehingga penulis menyusun Tugas Akhir dengan judul “Penerapan Timeless sebagai Karakteristik Feature pada Kanal Health di Fimela.com Periode Februari 2026” untuk menganalisis bagaimana karakteristik tersebut diterapkan dalam feature yang dipublikasikan.

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah dibuat agar pembahasan tidak melebar dari topik, untuk itu penulis membatasi ruang lingkup penelitian, sebagai berikut:

1. Feature di kanal health hanya pada bulan Februari 2026.
2. Penerapan karakteristik feature timeless pada kanal health.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah yang akan dibahas, yaitu “Bagaimana Penerapan Timeless Sebagai Karakteristik Feature Pada Kanal Health Fimela Periode Februari 2026?”

1.4 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah dalam penulisan Tugas Akhir yang dipaparkan di atas, adapun tujuan penulis sebagai berikut:



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

1. Untuk memahami penerapan unsur *timeless* sebagai karakteristik feature pada kanal health di Fimela.com periode Februari 2026.
2. Untuk memahami alasan redaksi menerapkan unsur *timeless* sebagai karakteristik feature pada kanal health di Fimela.com periode Februari 2026.

1.5 Metode Penulisan

Penyusunan Tugas Akhir ini menggunakan metode penulisan deskriptif. Metode deskriptif menurut Nazir (2005:54) dalam Kurniawan (2021), merupakan suatu metode dalam meneliti suatu objek, seperangkat keadaan, kerangka konsep, atau kumpulan peristiwa pada masa terkini. Metode ini bertujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta serta penerapan unsur yang menjadi fokus penelitian.

Dalam Tugas Akhir ini, metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan penerapan *timeless* sebagai karakteristik feature pada kanal Health di Fimela.com periode Februari 2026. Penulis mengamati dan menganalisis tulisan feature yang dipublikasikan pada kanal tersebut berdasarkan definisi *timeless* yang terdapat dalam isi tulisan. Melalui metode ini, penulis mendeskripsikan bagaimana unsur *timeless* diterapkan dalam penulisan feature di Fimela.com.

1.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan untuk memperoleh informasi yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode Observasi

Penulis mengamati secara langsung feature yang dipublikasikan pada kanal health di Fimela.com untuk dijadikan bahan sampel. Dengan pengamatan ini, penulis dapat mengetahui *timeless* sebagai karakteristik feature yang disajikan.

2. Metode Studi Pustaka



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

Penulis mengumpulkan data melalui buku, jurnal, *e-Book*, dan referensi lain yang berkaitan dengan jurnalistik, media *online*, dan feature. Sumber-sumber tersebut digunakan sebagai landasan teori untuk memperkuat analisis penelitian.

3. Metode Wawancara

Penulis melakukan wawancara dengan redaksi atau penulis di Fimela.com yang bertujuan untuk memperoleh informasi proses penulisan dan penyusunan feature. Data dari wawancara digunakan sebagai pendukung hasil observasi dan kepustakaan.

4. Metode Dokumentasi

Penulis mengumpulkan data berupa dokumentasi dari feature yang dipublikasikan pada kanal Health di Fimela.com, seperti tangkapan layar (*screenshot*) dan tautan artikel yang dijadikan sampel penelitian.

1.7 Sistematika Penulisan

Tugas Akhir ini di bagi menjadi lima bab dan dilengkapi dengan pokok pembahasan yang sesuai dengan tema yang dipilih oleh penulis. Adapun sistematika Tugas Akhir penulis sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penulisan, metode penulisan, teknik pengumpulan data, serta sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teori, membahas teori-teori yang digunakan sebagai landasan penelitian, meliputi pengertian media *online*, definisi feature, karakteristik feature, serta unsur *timeless* dalam penulisan feature.

BAB III Subjek Pembahasan, memaparkan bahasan mengenai profil, sejarah, logo, visi dan misi, struktur perusahaan, alur kerja, kanal yang terdapat dalam Fimela.com. Bab ini juga memaparkan hasil wawancara mengenai pengertian feature dan unsur karakteristik *timeless* feature menurut redaksi.



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

BAB IV Pembahasan, penulis membahas analisis mengenai penerapan unsur *timeless* sebagai karakteristik feature pada kanal health di Fimela.com periode Februari 2026 berdasarkan data dan teori.

BAB V Penutup, bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan penulisan feature ke depannya.





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 menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis pada tugas akhir yang berjudul “Penerapan Timeless sebagai Karakteristik Feature pada Kanal Health di Fimela.com Periode Februari 2026”, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan serta alasan diterapkannya unsur timeless pada feature di kanal Health Fimela.com. Penelitian ini menggunakan metode observasi, studi pustaka, wawancara, dan dokumentasi dengan menganalisis sebelas (11) feature yang dipublikasikan pada periode Februari 2026.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sebelas (11) feature yang dianalisis, terdapat sembilan (9) feature atau 81,82% yang menerapkan unsur timeless berupa tidak terikat dengan waktu, sedangkan dua (2) feature atau 18,18% tidak menerapkan unsur tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar feature pada kanal Health Fimela.com telah menerapkan karakteristik timeless dalam penulisannya.

Penerapan unsur timeless terlihat dari penggunaan kalimat yang tidak menyebutkan waktu secara spesifik, seperti tanggal, bulan, atau tahun. Selain itu, sebagian besar feature tidak berkaitan dengan peristiwa tertentu sehingga informasi yang disajikan tidak cepat usang dan masih dapat dibaca kembali dalam jangka waktu yang lama.

Sementara itu, dua feature yang tidak menerapkan unsur timeless menunjukkan adanya penunjukan waktu secara spesifik, seperti penyebutan tahun, frasa “tahun ini”, serta periode tanggal tertentu. Penggunaan unsur waktu tersebut membuat informasi yang disajikan lebih terikat pada peristiwa tertentu sehingga cenderung cepat usang dan kurang relevan untuk dibaca kembali pada waktu yang berbeda.

Berdasarkan data tersebut, penulis menyimpulkan bahwa kanal Health Fimela.com cukup konsisten dalam menerapkan unsur timeless sebagai karakteristik feature. Hal ini terlihat dari sebagian besar feature yang



© 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

menyajikan informasi tidak terikat pada waktu maupun peristiwa tertentu, sehingga tetap relevan dan dapat dibaca kembali dalam jangka waktu yang lama.

Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara yang telah dikonfirmasi kepada redaksi Fimela.com, yang menyatakan bahwa karakteristik timeless diterapkan karena topik yang diangkat merupakan informasi yang sering dibutuhkan dan dicari pembaca sehingga tetap relevan dibaca kapan saja. Sementara itu, dua feature yang tidak menerapkan unsur timeless merupakan tulisan kerja sama dengan brand atau promosi, sehingga isi tulisannya disesuaikan dengan kebutuhan pada periode tertentu dan menjadi lebih terikat dengan waktu.

5.2 Saran

Setelah melakukan analisis terhadap semua sampel, penulis ingin menyampaikan sebaiknya penulisan feature menggunakan informasi yang tidak terikat pada waktu tertentu dan memuat unsur *timeless*, agar tetap relevan untuk dibaca dalam jangka panjang. Seperti yang dikemukakan oleh Haryanto Al-Fandi (2021:61), dalam teorinya tulisan feature tidak akan musnah dimakan waktu, tapi feature bisa disimpan sehari, berminggu, atau berbulan-bulan. Ini berbeda dengan berita langsung yang akan menjadi basi setelah 24 jam, dan mudah sekali ”punah”.



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

Buku:

- Ahmad, Muhammad Farudin Yusif. (2021). Seri Jurnalistik Pelajar: Menulis Feature. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Al-Fandi, Haryanto. (2021). Pengantar Jurnalistik. Wonosobo: Bildung.
- Harahap, Arifin S., & Harahap, Hamida Syari. (2020). Penulisan Feature: Teori dan Praktik. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Hariyanto, Eri. (2021). Menulis Kreatif dengan Feature. Yogyakarta: CV. Primaprint.
- Herman RN. (2020). Jurnalistik Praktis. Banda Aceh: USK Press.
- Jumbawuya, Aliansyah. (2016). Piawai Menulis. Jakarta: Penakita Publisher.
- Lesmana, Fanny. (2017). Feature: Tulisan Jurnalistik yang Kreatif. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- My, Azhmy Fawzi., Fatonah, Amalia Rizky., Adiantika, Fitri Nur. (2023). Mengenal Karya Jurnalisme Feature. Depok: PNJ Press.
- Romli, Asep Syamsul M. (2018). Jurnalistik Online: Panduan Mengelola Media Online. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Santoso, Budi., & Syahrul, Anas. (2020). Feature yang Mencerahkan. Surakarta: UMS Press.
- Situmeang, Ilona Vicenovie Oisina. (2020). Media Konvensional dan Media Online. Surakarta: UNS Press.
- Suryawati, Indah. (2024). Jurnalistik Dasar: Panduan Praktis bagi Mahasiswa. Yogyakarta: Deepublish.
- Syafrina, Annisa Eka. (2022). Komunikasi Massa. Yogyakarta: CV. Mega Press Nusantara.
- Tabroni, Roni. (2017). Media Massa Islam. Yogyakarta: Calpulis.
- Wulansari, Defita. (2021). Media Massa dan Komunikasi. Klaten: CV. Mutiara Aksara.
- Yunus, Syarifudin. (2020). Jurnalistik Terapan. Bogor: Ghalia Indonesia.



© 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

Jurnal:

Mesrawati, & Libriani, P. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Penurunan Pendapatan Koran sebagai Media Cetak di PT. Top Metro Media Tahun 2020–2021. <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/view/1933>. Diakses pada 26/02/26.

Bulqiyyah, Rd. Marjan Siti, Achmad Wildan Kurniawan, dan Rosanti Utami Dewi Suyatman Yatosaputro. (2024). Makna Gaya Penulisan Jurnalistik Berita Feature Human Interest di Detikjabar. <https://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom/article/view/4022>

Internet:

Suparno, Basuki Agus., Muktiyo, Widodo., dan Susilastuti DN, R.R. (2016). Media Komunikasi: Representasi Budaya dan Kekuasaan. <http://eprints.upnyk.ac.id/19267/>. Diakses pada 01/03/26.

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**



LAMPIRAN

TRANSKIP WAWANCARA REDAKSI

Penanya : Nabila Febriyanti
Narasumber : Nabila Mccadinisa, Managing Editor Fimela.com
Waktu : Rabu, 22 April 2026
Lokasi : Via Chat WhatsApp

Nabila F : Menurut Mba Nabila, feature itu tulisan seperti apa? Mungkin boleh di jelaskan mba

Nabila M : Berita feature adalah jenis tulisan yang menyajikan fakta tetapi ditulis dengan gaya lebih naratif, deskriptif, dan menarik secara emosional. Sehingga tidak hanya memberi informasi, tetapi juga menghibur, menyentuh, atau memberi pengalaman membaca yang lebih hidup.

Nabila F : Karakteristik feature menurut Mba Nabila itu ada apa saja? dan apakah timeless masuk ke dalam karakteristik di Fimela.com?

Nabila M : Karakter feature adalah berita informatif yang mengandung sisi human interest.

Nabila F : Pengertian karakteristik timeless/awet menurut Mba Nabila itu bagaimana? Karena kan saya mengambil judul tentang "karakteristik timeless"

Nabila M : Timeless adalah berita yang tak lekang oleh waktu dan masih relevan dibaca oleh pembaca saja. Tidak terikat oleh waktu.

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

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

Nabila F : Unsur-unsur karakteristik timeless/awet menurut Mba Nabila ada apa saja?

Nabila M : Tema universal, mengandung sisi human interest, tidak tergantung waktu, deskriptif, naratif.

Nabila F : Ada tidak Mba kendala dalam menuliskan feature di Fimela.com? Atau kendala menulis di kanal health? Jika ada, bagaimana solusinya untuk mengatasi kendala tersebut mba?

Nabila M : Kendalanya karena keterbatasan website berkaitan dengan page per session sehingga artikel harus dibuat lebih singkat dengan informasi lengkap.



Nabila Mecadinisa



© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta



JL. RP SOEROSO NO 18
MENTENG, GONDANGDIA | JAKARTA 10350
PHONE: (021) 31904555 | FAX: (021) 31904777

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

Nomor : 129/SRT-MGG/KLY/X/2025

Lampiran : -

LETTER OF ACCEPTANCE

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Cherrie Amanda
Jabatan : GM Operation
Nama Perusahaan : PT. Liputan Enam Dot Com (KapanLagi Youniverse)

Selaku penanggung jawab Program Magang Mandiri, Magang dan Studi Independen Bersertifikat (MSIB), serta Kerja Praktek Kampus Merdeka periode tahun 2025, dengan ini menyatakan bahwa nama tersebut dalam surat ini:

Nama : Nabila Febriyanti
NIM : 2306321006
Universitas : Politeknik Negeri Jakarta
Prodi : Penerbitan (Jurnalistik)

diterima **Magang** di KapanLagi Youniverse dengan pelaksanaan magang pada tanggal **6 Oktober 2025 – 6 Januari 2026** di **Fimela**.

Demikian surat pernyataan ini kami sampaikan sebagai kelengkapan syarat administrasi program Praktek Magang dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Oktober 2025

Cherrie Amanda
GM Operation



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI JAKARTA

Jalan Prof. DR. G.A. Siwabessy, Kampus UI, Depok 16425
Telepon (021) 7270036, Hunting, Fax (021) 7270034
Laman: <http://www.pnj.ac.id>, Pos-el: humas@pnj.ac.id

No : 15033/PL3/PK.01.09/2025
Perihal : Surat Pengantar Magang Industri

20 Oktober 2025

Yth. Bapak Ibu Cherrie Amanda
GM Operation Kapanlagi Youniverse
di Jakarta.

Salam sejahtera. Semoga Bapak senantiasa sehat wal'afiat dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Perkenalkan kami dari Jurusan Teknik Grafika dan Penerbitan, Politeknik Negeri Jakarta (PNJ), Depok. Bersama surat ini, kami sampaikan bahwa mahasiswa/i kami akan melaksanakan magang industri. Untuk itu, kami mohon agar mahasiswa/i kami dapat diterima magang industri di Kapanlagi Youniverse.

Berikut adalah nama-nama mahasiswa/i kami:

No	Nama	NIM	Program Studi	No. Hp.
1	Nabila Febriyanti	2306321006	D3 – Penerbitan (Jurnalistik)	085884785915

Adapun rencana pelaksanaan magang industri yaitu mulai **06 Oktober 2025 s.d. 06 Januari 2026**. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi kami melalui email: grafika@pnj.ac.id.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

a.n. Direktur
Wakil Direktur Bidang Kemahasiswaan
u.b.
Ketua Jurusan Teknik Grafika dan Penerbitan



Dr. Zulkarnain, S.T., M.Eng.
NIP 19840529 201212 1 002

Tembusan:

1. Direktur;
2. Wakil Direktur Bidang Akademik;
3. Wakil Direktur Bidang Kemahasiswaan;
4. Kabag. Keuangan dan Umum;
5. Kasubbag. Umum 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



© 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

TABEL POPULASI

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
1	Minggu, 1 Februari 2026	Pilihan Menu Makan Siang Berenergi yang Tetap Aman untuk Diet	https://www.fimela.com/health/read/6229652/pilihan-menu-makan-siang-berenergi-yang-tetap-aman-untuk-diet
2		Fakta Unik Tren Fibermaxing, Maksimalkan Serat untuk Hidup Sehat Optimal	https://www.fimela.com/health/read/6269518/fakta-unik-tren-fibermaxing-maksimalkan-serat-untuk-hidup-sehat-optimal
3		Pernapasan Kurang Optimal? Coba Olahraga dan Breathing Exercise Ini untuk Hasil Lebih Baik	https://www.fimela.com/health/read/6229669/pernapasan-kurang-optimal-coba-olahraga-dan-breathing-exercise-ini-untuk-hasil-lebih-baik
4		Tips Makan Malam yang Nggak Bikin Berat Badan Naik Walau Tidur Cepat	https://www.fimela.com/health/read/6230649/tips-makan-malam-yang-nggak-bikin-berat-badan-naik-walau-tidur-cepat
5		Tips untuk Menjaga Kesehatan dan Tubuh	https://www.fimela.com/health/read/6257713/tips-untuk-menjaga-kesehatan-dan-tubuh
6	Senin, 2 Februari 2026	9 Tips Menjaga Kualitas Kerja Ginjal Agar Tetap Optimal!	https://www.fimela.com/health/read/6270226/9-tips-menjaga-kualitas-kerja-ginjal-agar-tetap-optimal
7		5 Penyakit Mata Bersifat Progresif Ini Mengintai Penglihatanmu	https://www.fimela.com/health/read/6269776/5-penyakit-mata-bersifat-progresif-ini-mengintai-penglihatanmu



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
8		Waspada, 3 Faktor Utama Penyebab Penyakit Mata Bersifat Progresif yang Sering Diabaikan	https://www.fimela.com/health/read/6269774/waspada-3-faktor-utama-penyebab-penyakit-mata-bersifat-progresif-yang-sering-diabaikan
9		5 Cara Alami untuk Menurunkan Berat Badan Secara Efektif	https://www.fimela.com/health/read/6270708/5-cara-alami-untuk-menurunkan-berat-badan-secara-efektif
10		Jangan Panik, Ini 7 Cara Efektif Mencegah Sakit Tenggorokan Tanpa Demam	https://www.fimela.com/health/read/6270557/jangan-panik-ini-7-cara-efektif-mencegah-sakit-tenggorokan-tanpa-demam
11	Selasa, 3 Februari 2026	Sakit Tenggorokan Tanpa Demam? Ini 10 Cara Ampuh Meredakannya di Rumah	https://www.fimela.com/health/read/6270555/sakit-tenggorokan-tanpa-demam-ini-10-cara-ampuh-meredakannya-di-rumah
12		7 Penyebab Sakit Tenggorokan tanpa Demam yang Perlu Kamu Tahu	https://www.fimela.com/health/read/6270552/7-penyebab-sakit-tenggorokan-tanpa-demam-yang-perlu-kamu-tahu
13		Fakta Medis Kaitan GERD dan Risiko Gangguan Jantung	https://www.fimela.com/health/read/6269873/fakta-medis-kaitan-gerd-dan-risiko-gangguan-jantung
14	Rabu, 4 Februari 2026	5 Bahaya Terlalu Banyak Konsumsi Garam yang Harus Kamu Ketahui	https://www.fimela.com/health/read/6271930/5-bahaya-terlalu-banyak-konsumsi-garam-yang-harus-kamu-ketahui



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
15		Apa Itu Makanan Sehat dan Bergizi? Kenali Ciri dan Manfaatnya	https://www.fimela.com/health/read/6271919/apa-itu-makanan-sehat-dan-bergizi-kenali-ciri-dan-manfaatnya
16		Sebelum Batasi Gluten untuk Anak, Yuk Kenali Dulu Penyebab Sensitivitasnya dan Risikonya	https://www.fimela.com/health/read/6185196/sebelum-batasi-gluten-untuk-anak-yuk-kenali-dulu-penyebab-sensitivitasnya-dan-risikonya
17		Jangan Abaikan! Ini Tanda-Tanda Tubuhmu Sudah Minta Waktu untuk Istirahat	https://www.fimela.com/health/read/6207130/jangan-abaikan-ini-tanda-tanda-tubuhmu-sudah-minta-waktu-untuk-istirahat
18	Kamis, 5 Februari 2026	Tips Memilih Olahraga Intensitas Rendah yang Efektif untuk Tubuh Bugar dan Sehat	https://www.fimela.com/health/read/6252225/tips-memilih-olahraga-intensitas-rendah-yang-efektif-untuk-tubuh-bugar-dan-sehat
19		5 Tips Sehat di Musim Hujan untuk Jaga Kesehatan Tubuh	https://www.fimela.com/health/read/6272576/5-tips-sehat-di-musim-hujan-untuk-jaga-kesehatan-tubuh
20		Mengapa Wanita Perlu Coba Bulking? Lebih dari Sekadar Tambah Massa Otot	https://www.fimela.com/health/read/6163547/mengapa-wanita-perlu-coba-bulking-lebih-dari-sekadar-tambah-massa-otot
21	Jumat, 6 Februari 2026	Kapan Waktu Tepat Mengajarkan Anak Tidak Bully? Ternyata Sejak Usia Dini	https://www.fimela.com/health/read/6273724/kapan-waktu-tepat-mengajarkan-anak-tidak-bully-ternyata-sejak-usia-dini



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
22		Rahasia Perut Kuat 3 Menit, Latihan Satu Gerakan dari Pelatih Anne Hathaway untuk Inti Tubuh Lebih Kuat	https://www.fimela.com/health/read/6273466/rahasia-perut-kuat-3-menit-latihan-satu-gerakan-dari-pelatih-anne-hathaway-untuk-inti-tubuh-lebih-kuat
23		Ketahui 7 Jenis Gangguan Kecemasan dan Bagaimana Mengenalinya	https://www.fimela.com/health/read/6273143/ketahui-7-jenis-gangguan-kecemasan-dan-bagaimana-mengenalinya
24		Alasan Mengapa Seseorang Mengalami Anxiety	https://www.fimela.com/health/read/6273141/alasan-mengapa-seseorang-mengalami-anxiety
25		Mengenal Lebih Dekat Apa Itu Anxiety dan Tanda-tandanya yang Diketahui	https://www.fimela.com/health/read/6273140/mengenal-lebih-dekat-apa-itu-anxiety-dan-tanda-tandanya-yang-diketahui
26	Sabtu, 7 Februari 2026		
27	Minggu, 8 Februari 2026	Jangan Abaikan, Kenali Faktor Pemicu Kanker Serviks	https://www.fimela.com/health/read/6102472/jangan-abaikan-kenali-faktor-pemicu-kanker-serviks
28		Jangan Diabaikan, Ini Sinyal Tubuh yang Butuh Istirahat	https://www.fimela.com/health/read/6254087/jangan-diabaikan-ini-sinyal-tubuh-yang-butuh-istirahat
29	Senin, 9 Februari 2026	5 Tips Perawatan Rambut untuk Hijabers agar Tetap Sehat dan Kuat	https://www.fimela.com/health/read/5976190/5-tips-perawatan-rambut-untuk-hijabers-agar-tetap-sehat-dan-kuat



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
30	Selasa, 10 Februari 2026	7 Cara Mengecilkan Perut Secara Alami yang Aman dan Mudah Dilakukan	https://www.fimela.com/health/read/6275166/7-cara-mengecilkan-perut-secara-alami-yang-aman-dan-mudah-dilakukan
31		Rahasia Agar Tidak Malas Berolahraga, Cocok untuk Pemula!	https://www.fimela.com/health/read/6233211/rahasia-agar-tidak-malas-berolahraga-cocok-untuk-pemula
32		9 Alasan Mengejutkan Kenapa Kamu Selalu Kedinginan Menurut Dokter	https://www.fimela.com/health/read/6274846/9-alasan-mengejutkan-kenapa-kamu-selalu-kedinginan-menurut-dokter
33		Manfaat Gerakan Seated Spinal Twist Selama 15 Menit, Lepas Pegal Setelah Sehari Bekerja	https://www.fimela.com/health/read/6274515/manfaat-gerakan-seated-spinal-twist-selama-15-menit-lepas-pegal-setelah-seharian-bekerja
34		Bukan Cuma Sampo, Ini Nutrisi dan Perawatan Penting untuk Rambut yang Wajib Dicoba	https://www.fimela.com/health/read/6101473/bukan-cuma-sampo-ini-nutrisi-dan-perawatan-penting-untuk-rambut-yang-wajib-dicoba
35		Cara Aman Melatih Otot Dasar Panggul dengan Latihan Sederhana di Rumah	https://www.fimela.com/health/read/6233842/cara-aman-melatih-otot-dasar-panggul-dengan-latihan-sederhana-di-rumah
36		Fakta Unik Oatzempic, Mengenal Istilah Diet Viral	https://www.fimela.com/health/read/6275459/fakta-unik-



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
		yang Diklaim Mirip Ozempic	oatzempic-mengenal-istilah-diet-viral-yang-diklaim-mirip-ozempic
37		Lebih dari Sekadar Mual, Pahami Efek Buruk Ozempic	https://www.fimela.com/health/read/6275457/lebih-dari-sekadar-mual-pahami-efek-buruk-ozempic
38	Rabu, 11 Februari 2026		
39		Kerap Diabaikan, Bit Merah Disebut Ampuh Kurangi Peradangan	https://www.fimela.com/health/read/6277902/kerap-diabaikan-bit-merah-disebut-ampuh-kurangi-peradangan
40		Lebih dari Sekadar Estetika, Bedah Plastik Membantu Mengembalikan Kondisi Tubuh Pasien	https://www.fimela.com/health/read/6277791/lebih-dari-sekadar-estetika-bedah-plastik-membantu-mengembalikan-kondisi-tubuh-pasien
41	Kamis, 12 Februari 2026	Pengertian dan Cara Kerja Diet South Beach yang Sedang Banyak Diminati	https://www.fimela.com/health/read/6003226/pengertian-dan-cara-kerja-diet-south-beach-yang-sedang-banyak-diminati
42		Mengenal Earthing dan Grounding Cara Alami Redakan Stres dan Perbaiki Kualitas Tidur	https://www.fimela.com/health/read/6149082/mengenal-earthing-dan-grounding-cara-alami-redakan-stres-dan-perbaiki-kualitas-tidur
43		Rahasia Tubuh Kuat dan Seimbang lewat Latihan Core Strength	https://www.fimela.com/health/read/6190057/rahasia-tubuh-kuat-dan-seimbang-lewat-latihan-core-strength



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
44	Jumat, 13 Februari 2026	Kenali Metode Makan 80/20! Tetap Menikmati Makanan Favorit Sambil Mengontrol Asupan Kalori	https://www.fimela.com/health/read/6235840/kenali-metode-makan-8020-tetap-menikmati-makanan-favorit-sambil-mengontrol-asupan-kalori
45		10 Gerakan Ringan yang Bisa Hilangkan Pegal dan Stres Sekaligus, Mudah Dilakukan Sehari-hari	https://www.fimela.com/health/read/6235836/10-gerakan-ringan-yang-bisa-hilangkan-pegal-dan-stres-sekaligus-mudah-dilakukan-sehari-hari
46		Waspada! Ini Tanda Diet Kamu Terlalu Ekstrem dan Berbahaya untuk Tubuh	https://www.fimela.com/health/read/6213647/waspada-ini-tanda-diet-kamu-terlalu-ekstrem-dan-berbahaya-untuk-tubuh
47		Lari Terasa Berat? Bisa Jadi Form Larimu Perlu Diperbaiki	https://www.fimela.com/health/read/6236422/lari-terasa-berat-bisa-jadi-form-larimu-perlu-diperbaiki
48		Latihan Leg Day untuk Pemula dengan Gerakan Dasar yang Mudah Diikuti	https://www.fimela.com/health/read/6169485/latihan-leg-day-untuk-pemula-dengan-gerakan-dasar-yang-mudah-diikuti
49		Metode Jalan Kaki ala Orang Jepang Tawarkan '10 Kali Manfaat' dari 10.000 Langkah!	https://www.fimela.com/health/read/6278268/metode-jalan-kaki-ala-orang-jepang-tawarkan-10-kali-manfaat-dari-10000-langkah
50		Makan Sudah Cukup tapi Masih Lapar? Begini Tips Mengatur Pola Makan agar	https://www.fimela.com/health/read/6256464/makan-sudah-cukup-tapi-masih-lapar-begini



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
		Tak Terus Ngemil Malam Hari	tips-mengatur-pola-makan-agar-tak-terus-ngemil-malam-hari
51		Berapa Langkah yang Sebenarnya Dibutuhkan Tubuh? Ini Penjelasan Ahli	https://www.fimela.com/health/read/6256438/berapa-langkah-yang-sebenarnya-dibutuhkan-tubuh-ini-penjelasan-ahli
52		Mengenal Penyakit Jantung Bawaan pada Bayi	https://www.fimela.com/health/read/6278818/mengenal-penyakit-jantung-bawaan-pada-bayi
53		Prosedur RLE sebagai Solusi Meningkatkan Produktivitas dan Kualitas Hidup Penderita Presbiopia	https://www.fimela.com/health/read/6128537/prosedur-rle-sebagai-solusi-meningkatkan-produktivitas-dan-kualitas-hidup-penderita-presbiopia
54	Sabtu, 14 Februari 2026	Cara Tubuh Memberitahumu Bahwa Kamu Sedang Tidak Baik-baik Saja	https://www.fimela.com/health/read/6278432/cara-tubuh-memberitahumu-bahwa-kamu-sedang-tidak-baik-baik-saja
55		Saat Stres Mengusik Malam, Ini Cara Mengatasi Susah Tidur	https://www.fimela.com/health/read/6104602/saat-stres-mengusik-malam-ini-cara-mengatasi-susah-tidur
56		Sakit Kepala Setelah Tidur Siang? 4 Kebiasaan Kecil yang Sering Tak Disadari	https://www.fimela.com/health/read/6278424/sakit-kepala-setelah-tidur-siang-4-kebiasaan-kecil-yang-sering-tak-disadari
57	Minggu, 15 Februari 2026	Kenali Ciri-Ciri Orang yang Harus Mulai Diet Gula untuk Cegah Penuaan Dini dan Penyakit Kronis	https://www.fimela.com/health/read/6237467/kenali-ciri-ciri-orang-yang-harus-mulai-diet



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
			gula-untuk-cegah-penuaan-dini-dan-penyakit-kronis
58	Senin, 16 Februari 2026	Bye-Bye Begadang! Ini Cara Biar Cepat Ngantuk dan Tidur Lebih Awal	https://www.fimela.com/health/read/6106730/bye-bye-begadang-ini-cara-biar-cepat-ngantuk-dan-tidur-lebih-awal
59		Daun Kelor sebagai Superfood Lokal Kaya Nutrisi yang Sering Terabaikan	https://www.fimela.com/health/read/6276998/daun-kelor-sebagai-superfood-lokal-kaya-nutrisi-yang-sering-terabaikan
60		Hindari Kesalahan Terbesar dalam Program Fitness dan Temukan Solusi Sederhana yang Berhasil	https://www.fimela.com/health/read/6279561/hindari-kesalahan-terbesar-dalam-program-fitness-dan-temukan-solusi-sederhana-yang-berhasil
61	Selasa, 17 Februari 2026	Manfaat Tak Terduga Kafein, Turunkan Risiko Demensia dan Segudang Kebajikan Lainnya	https://www.fimela.com/health/read/6280414/manfaat-tak-terduga-kafein-turunkan-risiko-demensia-dan-segudang-kebaikan-lainnya
62		Penyebab dan Cara Mengatasi Burnout pada Wanita Karier	https://www.fimela.com/health/read/6277570/penyebab-dan-cara-mengatasi-burnout-pada-wanita-karier
63		Chia Seed sebagai Superfood Kaya Serat yang Punya Segudang Manfaat	https://www.fimela.com/health/read/6277490/chia-seed-sebagai-superfood-kaya-serat-yang-punya-segudang-manfaat
64	Rabu, 18 Februari 2026	5 Tips Olahraga Saat Puasa Agar Tetap Bugar dan Semangat	https://www.fimela.com/health/read/6281367/5-tips-olahraga-



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
			saat-puasa-agar-tetap-bugar-dan-semangat
65		Ini Dia 7+ Vitamin yang Penting Dikonsumsi Saat Berpuasa!	https://www.fimela.com/health/read/6281343/ini-dia-7-vitamin-yang-penting-dikonsumsi-saat-berpuasa
66		Puasa Aman Bebas GERD! Ini 9 Cara Atasi GERD Saat Berpuasa dan Trivia Menariknya	https://www.fimela.com/health/read/6281341/puasa-aman-bebas-gerd-ini-9-cara-atasi-gerd-saat-berpuasa-dan-trivia-menariknya
67		Mengapa Tidur Penting untuk Kesehatan Mental? Ini Manfaatnya bagi Pikiran dan Emosi	https://www.fimela.com/health/read/6257938/mengapa-tidur-penting-untuk-kesehatan-mental-ini-manfaatnya-bagi-pikiran-dan-emosi
68		Mengenal Ankylosing Spondylitis, Penyakit Langka yang Bisa Memengaruhi Postur Tubuh	https://www.fimela.com/health/read/6173394/mengenal-ankylosing-spondylitis-penyakit-langka-yang-bisa-memengaruhi-postur-tubuh
69		Tips Olahraga Pagi Tanpa Alat yang Praktis Dilakukan Di Rumah	https://www.fimela.com/health/read/6240184/tips-olahraga-pagi-tanpa-alat-yang-praktis-dilakukan-di-rumah
70		Kanker Ginjal, Gejala, Penyebab, Pencegahan, dan Pilihan Pengobatan	https://www.fimela.com/health/read/6217608/kanker-ginjal-gejala-penyebab-pencegahan-dan-pilihan-pengobatan
71		1 dari 5 Orang Cenderung Alami Depresi, Ahli	https://www.fimela.com/health/read/6280771/1-dari-5-orang



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
		Jelaskan Penyebab Kompleksnya!	cenderung-alami-depresi-ahli-jelaskan-penyebab-kompleksnya
72		Manfaat Gerakan Legs Up the Wall, Solusi Kaki Pegal Setelah Sehari Beraktivitas	https://www.fimela.com/health/read/6278083/manfaat-gerakan-legs-up-the-wall-solusi-kaki-pegal-setelah-seharian-beraktivitas
73		8 Buah Ajaib untuk Penderita Diabetes: Lezat, Sehat, dan Ramah Gula Darah!	https://www.fimela.com/health/read/5960611/8-buah-ajaib-untuk-penderita-diabetes-lezat-sehat-dan-ramah-gula-darah
74		Cara Atasi Bau Mulut Saat Puasa	https://www.fimela.com/health/read/6281202/cara-atasi-bau-mulut-saat-puasa
75	Kamis, 19 Februari 2026	Nyeri Haid Parah? Bisa Jadi Itu Dysmenorrhea, Kenali Gejala dan Penyebabnya	https://www.fimela.com/health/read/6155610/nyeri-haid-parah-bisa-jadi-itu-dysmenorrhea-kenali-gejala-dan-penyebabnya
76		Apakah Perempuan Perlu Melakukan Cold Plunging?	https://www.fimela.com/health/read/6281831/apakah-perempuan-perlu-melakukan-cold-plunging
77		Tak Disangka, Dampak Positif Bermain Tetris untuk Kesehatan Mental Pasca Trauma	https://www.fimela.com/health/read/6281701/tak-disangka-dampak-positif-bermain-tetris-untuk-kesehatan-mental-pasca-trauma
78		Tips Memilih Gerakan Kardio di Rumah agar	https://www.fimela.com/health/read/6262052/tips-memilih



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
		Tetap Aktif dan Menyenangkan	gerakan-kardio-di-rumah-agar-tetap-aktif-dan-menyenangkan
79		Rahasia Sehat yang Sering Terlupa, Manfaat Berjemur Pagi dan Minum Air Putih Setiap Hari	https://www.fimela.com/health/read/6262034/rahasia-sehat-yang-sering-terlupa-manfaat-berjemur-pagi-dan-minum-air-putih-setiap-hari
80		Kenali Gejala Dehidrasi! Sinyal Tubuh Saat Asupan Air Kurang	https://www.fimela.com/health/read/6218749/kenali-gejala-dehidrasi-sinyal-tubuh-saat-asupan-air-kurang
81		Lebih dari Sekadar Keringat, Ini Manfaat Olahraga Alam bagi Kesehatan Mental	https://www.fimela.com/health/read/6194844/lebih-dari-sekadar-keringat-ini-manfaat-olahraga-alam-bagi-kesehatan-mental
82		Latihan 10 Menit di Rumah untuk Bakar Lemak Perut Secara Efektif	https://www.fimela.com/health/read/6218746/latihan-10-menit-di-rumah-untuk-bakar-lemak-perut-secara-efektif
83		Diabetes pada Anak, Begini Gejala Awal yang Sering Terabaikan	https://www.fimela.com/health/read/6119099/diabetes-pada-anak-begini-gejala-awal-yang-sering-terabaikan
84	Jumat, 20 Februari 2026	Program Olahraga 7 Hari yang Seimbang: Kenali Panduan HIIT, Mobility, dan Stretching agar Tubuh Tetap Fit!	https://www.fimela.com/health/read/6242767/program-olahraga-7-hari-yang-seimbang-kenali-panduan-hiit-mobility-dan-stretching-agar-tubuh-tetap-fit
85		Manfaat Rutin Jumping Rope 10 Menit untuk	https://www.fimela.com/health/read/6262739/manfaat-rutin-jumping-rope-10-menit-untuk



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
		Kesehatan Tubuh dan Pikiran	jumping-rope-10-menit-untuk-kesehatan-tubuh-dan-pikiran
86	Sabtu, 21 Februari 2026	Jangan Sampai Mengganggu Ibadah! Ini 5 Cara Mencegah Sariawan Saat Puasa yang Efektif	https://www.fimela.com/health/read/6283365/jangan-sampai-mengganggu-ibadah-ini-5-cara-mencegah-sariawan-saat-puasa-yang-efektif
87		13 Manfaat Kurma untuk Kesehatan yang Luar Biasa!	https://www.fimela.com/health/read/6283363/13-manfaat-kurma-untuk-kesehatan-yang-luar-biasa
88		Manfaat Tak Terduga Makan Sahur Bergizi untuk Puasa Lebih Berkah	https://www.fimela.com/health/read/6283062/manfaat-tak-terduga-makan-sahur-bergizi-untuk-puasa-lebih-berkah
89	Minggu, 22 Februari 2026	Sikat Gigi Salah Bisa Picu Penyakit Jantung, Perubahan Ini Bisa Menyelamatkan Hidupmu!	https://www.fimela.com/health/read/6283587/sikat-gigi-salah-bisa-picu-penyakit-jantung-perubahan-ini-bisa-menyelamatkan-hidupmu
90	Senin, 23 Februari 2026	Rahasia Tetap Bugar di Bulan Ramadan, Lakukan Stretch 12 Menit Setelah Sahur	https://www.fimela.com/health/read/6280933/rahasia-tetap-bugar-di-bulan-ramadan-lakukan-stretch-12-menit-setelah-sahur
91		7 Khasiat Buah Bit sebagai Booster Alami untuk Kesehatan Jantung hingga Fungsi Otak	https://www.fimela.com/health/read/6279921/7-khasiat-buah-bit-sebagai-booster-alami-untuk-kesehatan-jantung-hingga-fungsi-otak



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
92		Manfaat Mengonsumsi Kurma di Bulan Ramadan Bukan sekedar Pemanis	https://www.fimela.com/health/read/6282874/manfaat-mengonsumsi-kurma-di-bulan-ramadan-bukan-sekadar-pemanis
93		Buah untuk Buka Puasa yang Cepat Kembalikan Energi	https://www.fimela.com/health/read/6283963/buah-untuk-buka-puasa-yang-cepat-kembalikan-energi
94		Tahukah Kamu? Ini Buah yang Sebaiknya Dihindari untuk Buka Puasa	https://www.fimela.com/health/read/6283955/tahukah-kamu-ini-buah-yang-sebaiknya-dihindari-untuk-buka-puasa
95		Sederet Buah yang Cocok untuk Buka Puasa Agar Tetap Segar Berenergi	https://www.fimela.com/health/read/6283938/sederet-buah-yang-cocok-untuk-buka-puasa-agar-tetap-segar-berenergi
96	Selasa, 24 Februari 2026	Akibat Jika Gigi Susu Anak Tidak Tanggal, Berikut Penjelasannya	https://www.fimela.com/health/read/6284828/akibat-jika-gigi-susu-anak-tidak-tanggal-berikut-penjasannya
97		Alasan Mengapa Gigi Susu Harus Lepas pada Anak	https://www.fimela.com/health/read/6284824/alasan-mengapa-gigi-susu-harus-lepas-pada-anak
98	Rabu, 25 Februari 2026	Kenali Flaxseed: Biji Kecil dengan Manfaat Besar untuk Kesehatan	https://www.fimela.com/health/read/6281305/kenali-flaxseed-biji-kecil-dengan-manfaat-besar-untuk-kesehatan
99		7 Perubahan Menarik Keadaan Tubuh yang Terjadi Saat Puasa	https://www.fimela.com/health/read/6285537/7-perubahan-



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
			menarik-keadaan-tubuh-yang-terjadi-saat-puasa
100		Kapan Tubuh Mulai Bakar Lemak? Pahami Keadaan Tubuh yang Terjadi Saat Puasa	https://www.fimela.com/health/read/6285536/kapan-tubuh-mulai-bakar-lemak-pahami-keadaan-tubuh-yang-terjadi-saat-puasa
101		Rahasia Menyiapkan Keadaan Tubuh yang Terjadi Saat Puasa Agar Tetap Bugar	https://www.fimela.com/health/read/6285535/rahasia-menyiapkan-keadaan-tubuh-yang-terjadi-saat-puasa-agar-tetap-bugar
102		Tips untuk Mencegah Dehidrasi saat Berpuasa	https://www.fimela.com/health/read/6281119/tips-untuk-mencegah-dehidrasi-saat-berpuasa
103		Manfaat Sahur untuk Stamina Tubuh yang Wajib Kamu Tahu	https://www.fimela.com/health/read/6286402/manfaat-sahur-untuk-stamina-tubuh-yang-wajib-kamu-tahu
104	Kamis, 26 Februari 2026	Apa Akibatnya Pada Tubuh saat Tidak Sahur? Begini Penjelasannya	https://www.fimela.com/health/read/6286400/apa-akibatnya-pada-tubuh-saat-tidak-sahur-begini-penjelasannya
105		Tahukah Kamu? Ini Manfaat Sahur untuk Tubuh Agar Puasa Lebih Berkah	https://www.fimela.com/health/read/6286374/tahukah-kamu-ini-manfaat-sahur-untuk-tubuh-agar-puasa-lebih-berkah
106	Jumat, 27 Februari 2026	Mengapa Kurma Dianjurkan Saat Berbuka Puasa? Ini Penjelasannya	https://www.fimela.com/health/read/6281554/mengapa-kurma



© 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

No.	Tanggal	Judul	Tautan/Link
			dianjurkan-saat-berbuka-puasa-ini-penjelasmnya
107		Bunda, Ini Cara Menjaga Nutrisi Anak Agar Tetap Aktif Selama Ramadan	https://www.fimela.com/health/read/6286547/bunda-ini-cara-menjaga-nutrisi-anak-agar-tetap-aktif-selama-ramadan
108		Tips Latihan Yoga Ringan Menjelang Berbuka Puasa untuk Mengurangi Lemas Saat Puasa	https://www.fimela.com/health/read/6283104/tips-latihan-yoga-ringan-menjelang-berbuka-puasa-untuk-mengurangi-lemas-saat-puasa
109		Bakar Kalori Lebih Cepat dengan Burpee Jadi Rahasia Latihan Intens dalam Satu Gerakan	https://www.fimela.com/health/read/6286841/bakar-kalori-lebih-cepat-dengan-burpee-jadi-rahasia-latihan-intens-dalam-satu-gerakan
110		Frisian Flag Indonesia Ajak Keluarga Jaga Nutrisi Selama Ramadan, dr. Gia hingga Inul Daratista Bagikan Inspirasi	https://www.fimela.com/health/read/6287120/frisian-flag-indonesia-ajak-keluarga-jaga-nutrisi-selama-ramadan-dr-gia-hingga-inul-daratista-bagikan-inspirasi
111	Sabtu, 28 Februari 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

RIWAYAT HIDUP



Nabila Febriyanti lahir di Jakarta pada tanggal 26 Februari 2005, sebagai anak kedua dari dua bersaudara. Penulis merupakan putri dari pasangan Siti Anisah dan Slamet Widodo yang selalu memberikan dukungan penuh dalam setiap langkah hidupnya. Dukungan keluarga menjadi motivasi utama bagi penulis dalam menempuh pendidikan dan masa depannya.

Penulis menempuh pendidikan dasar di MI Ikhwanul Muslimin, kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 02 Bojonggede, dan menyelesaikan pendidikan menengah di SMA Negeri 01 Bojonggede. Selama bersekolah di SMA, penulis aktif menjadi MC dalam berbagai kegiatan dan mulai menunjukkan ketertarikan yang dalam terhadap dunia komunikasi.

Pada awalnya penulis bercita-cita untuk melanjutkan pendidikan di fakultas sejarah, karena kesukaannya terhadap pelajaran sejarah sejak masa SMA. Seiring berjalannya waktu, penulis menyadari bahwa ada minat yang lebih besar pada bidang kepenulisan. Penulis ingin menjadi seorang yang mampu menulis berita dan menyampaikan informasi secara apa adanya kepada masyarakat luas.

Keinginan tersebut kemudian mendorong penulis untuk memilih Program Studi Penerbitan (Jurnalistik), sebagai langkah awal menuju industri media. Penulis saat ini sedang menyelesaikan studi di Politeknik Negeri Jakarta dan telah mendapatkan pengalaman langsung melalui Praktik Industri di Fimela.com. Penulis dapat dihubungi melalui media sosial Instagram @febri.nbl atau email nabilafebriyanti115@gmail.com.