



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157, <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS

NOMOR: 284 /F.03.02/2025

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA memberi tugas kepada:

Nama : **Imawati Eka Putri, S.Gz., M.Si.**
Tugas : Sebagai narasumber Podcast Nourish n Flourish Edisi Pertama dengan tema “: Pengaruh Konten terhadap Asupan Makan di Era Gen Z”
Hari/Tanggal : Jumat, 31 Januari 2025
Waktu : Pukul 13.00-15.00 WIB
Tempat : Ruangan Radio Lantai 2, Kampus A UHAMKA, Limau
Catatan : Setelah melaksanakan tugas harap membuat laporan secara tertulis kepada Dekan

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata’ala.

Jakarta, 30 Rajab 1446 H
30 Januari 2026 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403

Tembusan:

Yth. 1. Wakil Dekan I
2. Wakil Dekan II u.p Kasubag Keuangan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA



**HIMPUNAN MAHASISWA GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**
Sekretariat: JL. Limau II Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12130
E-mail: uhamkahimagizi@gmail.com Telp: 089685446664

Nomor : 006/D-5/HIMA GIZI UHAMKA/I/2025 Jakarta, 09 Januari 2025 M
Lampiran : Tiga Lembar 09 Rajab 1446 H
Perihal : **Permohonan Narasumber**

Yang terhormat
Dosen Program Studi Gizi FIKes UHAMKA
Imawati Eka Putri, S.Gz., M.Si.
Di Tempat

Assalaamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Ba'da salam, terpanjat rasa puji dan syukur kehadiran Allah SWT, dengan rahmat serta hidayah-Nya kita dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. *Aamiin.*

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan ***Podcast Nourish n Flourish Edisi Pertama***, yang *Insya Allah* akan dilaksanakan pada:

hari, tanggal : Jumat, 31 Januari 2025

waktu : 13.00-15.00 WIB

tempat : Ruangan Radio Lantai 2, Kampus A UHAMKA, Limau

tema : Pengaruh Konten terhadap Asupan Makan di Era Gen Z

maka kami selaku **Bidang III Komunikasi dan Informasi** bermaksud memohon kepada Ibu **Menjadi Narasumber** pada materi ***Triple Burden of Malnutrition* dan GGL**. Adapun keterangan TOR dapat dilihat dalam lampiran.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalaamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

**BIDANG III KOMUNIKASI DAN INFORMASI
HIMPUNAN MAHASISWA GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
PERIODE 2024-2025**

Ketua

Cynara Zetalini Farica Putri Hensva

NIM. 2305025055

Sekretaris

Faradina Fiorenza

NIM. 2305025060

Mengetahui,

Ketua Umum

HIMA Gizi UHAMKA



Muhammad Rayhan Septiansyah

NIM. 2305025051



**TERM OF REFERENCE (TOR)
PODCAST NOURISH N FLOURISH
HIMPUNAN MAHASISWA GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
PERIODE 2024-2025**

“Pengaruh Konten terhadap Asupan Makan di Era Gen Z”

Pembicara	:	Imawati Eka Putri, S.Gz., M.Si.
Moderator	:	Vahda Umairah
Materi	:	<i>Triple Burden of Malnutrition</i> dan GGL
Hari, tanggal	:	Jumat, 31 Januari 2025
Waktu	:	13.00-15.00 WIB
Tempat	:	Ruang Radio Lantai 2, Kampus A UHAMKA, Limau
Media/Fasilitas	:	YouTube/Lab Radio dan Kamera
Deskripsi Kegiatan	:	<i>Podcast Nourish n Flourish</i> Bank Informasi Gizi dan Kesehatan (BIGEST) adalah bagian dari Program Kerja Bidang III Komunikasi dan Informasi Himpunan Mahasiswa Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Periode 2024-2025. Kegiatan ini bertujuan untuk membahas dan menyebarkan informasi serta edukasi seputar gizi, kesehatan, dan <i>lifestyle</i> dalam bentuk video <i>podcast</i> melalui YouTube HIMA Gizi UHAMKA. <i>Podcast</i> pertama membahas tema mengenai “Pengaruh Konten terhadap Asupan Makan di Era Gen Z” dengan narasumber melalui diskusi curah pendapat/ <i>brainstorming</i> dan tanya jawab untuk menggali pemahaman terkait permasalahan gizi, kesehatan, dan <i>lifestyle</i> .
Sasaran Kegiatan	:	Mahasiswa Aktif Gizi UHAMKA sebanyak 40 orang.
Deskripsi Tema Materi	:	Membahas dampak media sosial terhadap pola makan dan kesehatan remaja. Di era digital, remaja menjadi pengguna aktif media sosial, yang tidak hanya digunakan untuk belajar tetapi juga untuk berinteraksi dan bersenang-senang. Penggunaan <i>gadget</i> yang berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik, mempengaruhi kualitas tidur, dan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas.
		Media sosial juga mempengaruhi pola makan remaja dengan memperkenalkan citra tubuh yang tidak realistik dan standar kecantikan tertentu, yang dapat mengarah pada pengorbanan asupan gizi penting seperti buah dan sayuran. Konten kuliner yang sering menampilkan makanan cepat saji atau tinggi lemak dan gula dapat mendorong perilaku makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dan mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat di kalangan remaja.



Poin Materi	: <ol style="list-style-type: none">1. Menyampaikan materi mengenai pentingnya batas asupan GGL.2. Memberikan contoh dari GGL (Minuman SSB, Chiki/<i>Process food</i>, dan Gorengan).3. Menjelaskan dampak dari lebihnya asupan GGL.4. Menjelaskan mengenai pengaruh konten (<i>food selfie</i>) pada media sosial bagi asupan makanan.5. Memberikan penjelasan mengenai hubungan antara pengaruh konten (<i>food selfie</i>) pada media sosial dengan akibat dari kelebihan asupan GGL.6. Menyampaikan anjuran yang baik dalam memilih konten di media sosial serta asupan makanan yang baik.7. Memberikan motivasi mengenai kesadaran terhadap kesehatan dan asupan makanan.
Metode Penyampaian	: <ol style="list-style-type: none">1. Curah Pendapat/<i>Brainstorming</i> Metode ini bertujuan untuk menemukan ide dan solusi bersama dalam mengidentifikasi dan menganalisis masalah secara spontan tanpa mengkritik pemikiran apapun. Dalam sesi ini, moderator dan narasumber akan berhadapan secara langsung di ruang radio dengan harapan narasumber dapat memberikan edukasi, informasi, serta motivasi lainnya.2. Sesi Tanya Jawab Dalam sesi ini, pertanyaan hanya diberikan oleh moderator kepada narasumber, dan narasumber akan menjawab serta menjelaskan maksud dari jawabannya.
Tujuan Materi	: <ol style="list-style-type: none">1. Diharapkan Mahasiswa dapat memahami pentingnya batas asupan GGL.2. Diharapkan Mahasiswa dapat mengetahui contoh dari produk GGL.3. Diharapkan Mahasiswa dapat mengetahui dampak dari kelebihan asupan GGL.4. Diharapkan Mahasiswa dapat memahami pengaruh konten (<i>food selfie</i>) pada media sosial bagi asupan makanan.5. Diharapkan Mahasiswa mengetahui serta memahami hubungan antara pengaruh konten (<i>food selfie</i>) pada media sosial dengan akibat dari kelebihan asupan GGL.6. Diharapkan Mahasiswa dapat mengimplementasikan anjuran yang baik dalam memilih konten di media sosial serta asupan makanan yang baik.7. Diharapkan Mahasiswa dapat lebih meningkatkan kesadarnya terhadap kesehatan.
Catatan	: <ol style="list-style-type: none">1. Kami dari Bidang III Komunikasi dan Informasi mengharapkan persetujuan terkait narasumber selambat-lambatnya tanggal 30 Januari 2025 pukul 23.59 WIB.2. Narasumber mengirimkan <i>Curriculum Vitae</i> selambat-lambatnya pada tanggal 30 Januari 2025 pukul 23.59 WIB



ke *Email* Himpunan Mahasiswa Gizi
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
(uhamkahimagizi@gmail.com) atau No. WhatsApp
Penanggung Jawab *Podcast Nourish n Flourish*
(085893509539) Adisti Nurul Fitriani.

3. Narasumber melakukan perekaman pada tanggal 31 Januari 2025 diharapkan kepada narasumber untuk hadir di tempat 20 menit sebelum perekaman dimulai.
4. *Podcast Nourish n Flourish* dipublikasikan pada Selasa, 04 Februari 2025.
5. Apabila narasumber memiliki kendala atau kebutuhan lainnya, mohon untuk memberi kabar kepada Adisti Nurul Fitriani (085893509539) selaku Penanggung Jawab dalam kegiatan ini.
6. Apabila narasumber berhalangan hadir diharapkan untuk memberikan rekomendasi narasumber pengganti.

HIMA GIZI