

Kode>Nama Rumpun Ilmu* : 039/ Psikologi
Bidang Fokus : Psikologi

LAPORAN AKHIR

IPTEK BAGI MASYARAKAT (IbM)



Narasumber
Podcast DISKO KBR PRIME
“Eating Disorder”

Oleh:

Maria Jane Tienoviani Simanjuntak. S.Psi., M.Psi., Psikolog NIDN 0410119103

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

Juni 2021

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM IPTEK BAGI MASYARAKAT

1. Judul IbM : **Eating Disorder**
2. Nama mitra program IbM : KBR Prime.id (Radio)
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama Lengkap : Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog
 - b. NIDN/NIK : 0410119103
 - c. Jabatan/Golongan : -
 - d. Program Studi : Psikologi
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya
 - f. Bidang keahlian : Psikologi
 - g. Alamat Kantor/Telp/Surel : Jl. Cendrawasih Raya Blok B7/P
4. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah anggota : -
 - b. Nama anggota I/Bidang keahlian : -
 - c. Nama anggota II/Bidang keahlian : -
 - e. Mahasiswa yang terlibat : -
5. Lokasi kegiatan/Mitra (1)
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Jakarta
 - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Pusat
 - c. Propinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) :-
6. Luaran yang dihasilkan : Podcast psikologi
7. Jangka waktu pelaksanaan : 2 minggu
7. Biaya pelaksanaan keseluruhan : Rp 0,-
- a. Diusulkan ke LP2M UPJ

Tangerang Selatan, 1 Juli 2021

Mengetahui,

Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis

Ketua

(Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D.)
NIK: 08.0920.027

(Maria Jane T.S, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NIK: 08.0720.015

Menyetujui
Kepala LP2M UPJ

(Dr. Edi Purwanto, SE, MM)
NIK : 08.0720.014

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat : **Eating Disorder**

2. Tim :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Maria Jane Tienoviani Simanjuntak	Dosen Tetap	Psikologi	2 (dua) jam

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat :

Masyarakat secara luas, karena siaran radio dapat didengar siapa saja.

Masa Pelaksanaan

Mulai : Tanggal 17 Juni 2021

Berakhir : Tanggal 1 Juli 2021

4. Usulan Biaya LP2M : Rp 0,-

5. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : UPJ

6. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan

Issue sosial di masyarakat mengenai pengaruh media sosial pada kehidupan sehari-hari, khususnya dampak negatif.

7. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran

Manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai dampak penggunaan media sosial dan bagaimana penggunaan yang bermanfaat.

8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi): -

9. Rencana luaran berupa jasa, sistem produk/barang, paten atau luaran lainnya yang ditargetkan:
Rakaman podcast radio

RINGKASAN

Eating disorders merupakan gangguan makan atau perilaku terkait makan yang berlangsung terus-menerus sehingga menyebabkan masalah kesehatan serius, baik fisik maupun psikososial. *Eating disorders* dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan. Apabila terjadi dalam jangka panjang, kondisi ini dapat membahayakan organ tubuh seperti jantung, tulang, sistem pencernaan, bahkan dapat mengancam jiwa (life-threatening).

Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres, diantaranya depresi, kecemasan, eating disorder, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi.

Persepsi body image yang negatif sering kali mempengaruhi tindakan seseorang untuk melakukan upaya pengurangan konsumsi makan. Keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang sempurna dan persaingan di dunia modeling membuat para model tersebut melakukan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh yang ideal dengan melakukan diet yang terlalu ketat. Diet ketat yang dilakukan para remaja putri dapat berujung pada kebiasaan makan yang kurang baik yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya eating disorder sehingga akan berdampak negatif pada status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan eating disorder dengan status gizi pada remaja putri.

Ada tiga jenis gangguan makan paling umum yang diketahui, antara lain: (Anoreksia, Bulimia dan Binge Eating Disorder). Anoreksia (istilah medis: anoreksia nervosa), dapat ditandai dengan kondisi seseorang yang makan lebih sedikit daripada yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Anoreksia bisa dikaitkan dengan gangguan kejiwaan, karena penderitanya terobsesi untuk kurus. Sedangkan Bulimia adalah gangguan makan yang ditandai dengan kecenderungan orang untuk makan dalam porsi banyak dan frekuensi sering. Binge eating disorder juga merupakan gangguan makan dengan ketidakmampuan kontrol diri untuk makan dalam porsi banyak dan frekuensi sering.

Bagi lembaga pendidikan dan remaja perempuan, sebaiknya perlu diadakannya klinik khusus untuk pengecekan status gizi remaja di sekolah, perlu diadakan penyuluhan saat remaja atau siswa sekolah memasuki tahun ajaran baru mengenai macam dan bahaya perilaku makan menyimpang (*Eating Disorder*) dan mengenai status gizi agar dapat meminimalisir terjadinya gangguan makan.

PRAKATA

Psikologi sebagai ilmu, hendaknya memberikan sumbangan praktis kepada masyarakat. Dalam hal ini sesuai dengan undangan dari pihak dari KBR Prime, Prodi psikologi menyediakan waktu untuk membantu permasalahan yang ada, yaitu masalah penggunaan media sosial yang juga memiliki risiko.

Program pengabdian ini merupakan program yang terlaksana atas bantuan banyak pihak, oleh karena itu saya sangat berterima kasih pada Tuhan Yang Maha Esa atas terlaksananya program ini dan juga kepada:

1. Rektor Universitas Pembangunan Jaya, Ibu Leenawaty Limantara, Ph.D
2. Kepala LP2M Universitas Pembangunan Jaya, Dr. Edi Purwanto
3. Dekan FHB UPJ, Ibu Clara Evi Citraningtyas yang telah mendukung program ini.
4. Kaprodi Psikologi, Bapak Aries Yulianto yang mendukung program ini.
5. KBR Prime
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis,



Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iii
RINGKASAN PROPOSAL	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Analisis Situasi.....	1
1.2. Permasalahan Mitra.....	1
BAB II TARGET DAN LUARAN	2
2.1. Solusi	2
2.2. Target Luaran	2
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	3
3.1. Koordinasi antara pihak PRODI DAN SEKOLAH	3
3.2. Persiapan Materi	3
3.3. Penyampaian Materi Pelatihan.....	9
BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	11
BAB V HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	12
5.1. Hasil Pengabdian Masyarakat	12
5.2. Luaran	12
BAB VI RENCANA TAHAP BERIKUTNYA	13
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	14
Tabel 2.1.Target Luaran.....	2

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Gambar proses rekaman..... 4



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

KBR adalah penyedia konten berita untuk 500 radio jaringan di 34 provinsi, berupa update berita tiap jam, buletin berita, talkshow interaktif, dan majalah udara. KBR juga memiliki website berita di kbr.id. Sejak 2018, KBR menjadi pioner dalam memproduksi podcast berbasis jurnalisme yang bisa dinikmati di www.kbrprime.id, Spotify, Google Podcast, dll.

Sebagai salah satu media, KBR juga berusaha untuk memberikan edukasi dan pemahaman kepada masyarakat sesuai issue/permasalahan sosial yang ada. Salah satu permasalahan yang muncul dan menjadi *issue* sosial adalah perilaku makan menyimpang atau yang dikenal sebagai *Eating Disorder*.

Diharapkan dengan adanya psikoedukasi ini dengan narasumber yang ahli di bidangnya, masyarakat mampu memahami permasalahan yang terjadi dan mengetahui dampak berdiam di dalam suatu hubungan interpersonal yang kurang baik. Dengan program psikoedukasi ini, diharapkan masyarakat juga dapat mulai menyadari tanda-tanda gangguan perilaku makan yang kompleks dan memberikan efek pada kesehatan fisik atau mental atau keduanya. Perilaku makan menyimpang memberikan pengaruh yang cukup serius dalam prevalensinya dan sangat berpotensi mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan mental sehingga harus segera memutuskan untuk melakukan langkah-langkah keluar dari hal tersebut.

1.2. Permasalahan Mitra

Kebutuhan Mitra untuk melakukan edukasi pada masyarakat melalui program radionya DISKO “Diskusi Psikologi”.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

2.1. Solusi

Solusi yang diberikan adalah untuk permasalahan mitra adalah ketersediaan narasumber yang kompeten di bidangnya.

2.2. Target Luaran

Target luaran adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Target Luaran

NO	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Podcast	Wajib dan sudah tercapai

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1. Koordinasi antara pihak Prodi Psikologi dengan pihak KBR.id

Koordinasi dilakukan melalui pihak Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. Dalam hal ini pihak KBR memang meminta bantuan pihak Prodi untuk membantu mereka dalam program podcast DISKO (Diskusi Psikologi) yang menjadi salah satu program KBR untuk masyarakat dari segala kalangan.

3.2. Persiapan Materi

Materi yang digunakan dalam pelatihan virtual ini merupakan hasil dari rangkuman penulis berdasarkan berbagai literatur. Materi presentasi disiapkan kurang lebih selama 2 (dua) minggu, terhitung sejak selesai koordinasi sampai dengan sebelum pelatihan dan dilakukan dalam satu sesi melalui Zoom Meeting. Materi yang dibicarakan dan dikembangkan adalah sebagai berikut:

Tema: Eating Disorder

Host: Bizar/Mine

Narsum: Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Dosen prodi psikologi Universitas Pembangunan Jaya.

Nama	Keterangan
Salam Sapa Pendengar	<p>Halo/ warriors!</p> <p>Selamat datang kembali di podcast Disko Diskusi Psikologi persembahkan Into The Light Indonesia// Hapus stigma/ Peduli sesama/ sayangi jiwa//</p> <p><i>(Nanyain kabar warriors)</i></p> <p>Jangan lupa jaga kesehatan selalu yaa</p>
Opening	<p>BAHAS SUATU HAL YANG GENERAL LALU MENERUCUT KE TOPIK PEMBAHASAN</p> <p>Pernah menjumpai seorang kawan yang mengalami eating disorder seperti anoreksia atau bulimia? <i>(Mine & Bijar jawab cerita)</i></p> <p>Tapi bagaimana juga kita harus bersikap dalam menghadapi kondisi teman kita tersebut?</p> <p>Agar kita dapat bersikap dengan tepat, kita obrolkan pada kesempatan ini bareng narasumber ahli. Disini kita udah kedatangan seorang psikolog yang bakal membantu menjelaskan seputar Insomnia ini. Ada Kak Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, psikolog klinis dan dosen prodi psikologi Universitas Pembangunan Jaya. Akrabnya dipanggil Kak MJ.</p> <p>Halo Kak MJ! Apa kabar? Oh ya warriors, isi obrolan ini bukan untuk diagnosa diri, ya. Jika anda merasa mengalami gangguan makan, silahkan menghubungi ahli kesehatan untuk mendapat diagnosa dan pertolongan.</p>
Tanya Jawab Narasumber	<p>Nah Kak MJ,</p> <ol style="list-style-type: none">1. Apa saja jenis gangguan makan yang ada di masyarakat? Bisa dijelaskan kondisi-kondisi tersebut?2. Apa sih risiko-risiko yang dihadapi oleh teman-teman yang mengalami gangguan makan itu?3. Seringkali gangguan makan ini dihubung-hubungkan dengan kesehatan mental. Apakah memang semua gangguan makan ini berhubungan dengan kesehatan mental? Seperti apa hubungan antara gangguan makan dengan kesehatan mental?4. Bisa nggak sih kak, sembuh dengan sendirinya? <p>Sebelum kita tanya soal pertolongan yang dibutuhkan oleh teman-teman yang mengalami gangguan makan, kita break dulu ya! Kita segera kembali sehabis ini</p> <p>_BREAK_</p>

	<p>We're Back, Kita lanjutin lagi nih obrolan seputar insomnia.</p> <p>5. Nah Kak MJ, menyambung obrolan kita, pertolongan yang dibutuhkan oleh teman-teman yang mengalami gangguan makan itu apa saja kah?</p> <p>6. Kemana kira-kira teman-teman kita bisa mendapat pertolongan?</p> <p>7. Siapa saja yang bertanggung jawab untuk membantu teman-teman kita ini ya Kak?</p> <p>8. Apa yang sebaiknya perlu kita lakukan saat menghadapi seseorang dengan gangguan makan?</p> <p>9. Sikap seperti apa yang tepat untuk kita tunjukkan kepada teman-teman kita ini? Dan, sikap apa yang semestinya tidak diterima oleh mereka yang mengalami eating disorder?</p>
<p>Penutup</p>	<p>Bijar / Mine Okedeh warriors/ sampai sini dulu podcast disko kali ini//</p> <p><i>(Say Thanks to Narsum)</i> Terima kasih yaa Kak MJ yang udah bersedia untuk sharing pengetahuannya tentang insomnia di episode kali ini.</p> <p>Dan terima kasih juga, buat kamu yang udah mau mendownload dan mendengarkan podcast ini. Dengan mendengarkan podcast ini semoga kita bisa membantu menghapus stigma di masyarakat, lebih peduli terhadap orang-orang di lingkungan sekitar, dan tentunya jangan lupa juga untuk selalu menyayangi jiwa sendiri.</p> <p>Sampai ketemu lagi di podcast episode selanjutnya, dengarkan di KBR Prime (dot) id ya! gue Mine gue Bijar pamit undur diri dulu.</p>

3.1. Penyampaian Materi Pelatihan

Pelatihan virtual dilaksanakan secara daring melalui aplikasi “Zoom Meeting” pada hari/tanggal Kamis, 1 Juli 2021 pukul 13.00 WIB – Selesai yang dihadiri oleh tim podcast KBR.

Gambar 3.1. Dokumentasi Penyampaian Materi



KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Program ini sesuai dengan tujuan Pedoman Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat khususnya untuk Pengabdian Masyarakat skema IPTEK bagi Masyarakat (IbM), yaitu meningkatkan keterampilan berpikir, membaca dan menulis atau keterampilan lain yang dibutuhkan (*softskill* dan *hardskill*). (LPPM UPJ, 2016a)

Program ini juga selaras dengan bidang unggulan yaitu sosial humaniora, seni budaya dan pendidikan. Hal ini dikarenakan pembangunan IPTEK tidak dapat dipisahkan dari masalah-masalah tersebut (LPPM UPJ, 2016b). Program ini juga sesuai dengan Garis Besar Rencana Induk Pengabdian kepada Masyarakat yang fokus pada satu institusi mitra dengan pendekatan interdisipliner-kolaborasi dan berkesinambungan sehingga memberikan kontribusi pada masyarakat wilayah Jabodetabek (LPPM UPJ, 2016b). Selain itu aktivitas yang dilakukan dalam program ini juga sesuai dengan cakupan dalam Garis Besar Rencana Induk Pengabdian Masyarakat tersebut yaitu pelayanan jasa serta pendampingan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Program ini juga diharapkan dapat menjadikan dosen sebagai agen perubahan bagi kebaikan dan perkembangan kehidupan masyarakat yang lebih baik. Dosen di perguruan tinggi juga dibekali penguasaan metodologi, sikap ilmiah, dan kemampuan analisis yang dapat mendukung kegiatan ini.

BAB V

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

5.1. Hasil Pengabdian Masyarakat

Hasil yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa siaran podcast yang disiarkan secara nasional melalui radio dan platform podcast di Indonesia.

5.2. Luaran

Luaran yang dihasilkan yaitu rekaman podcast dan script.

BAB VI

RENCANA TAHAP BERIKUTNYA

Diharapkan kegiatan ini dapat berlangsung secara kontinu, dimana KBR dapat bekerjasama dengan Prodi Psikologi untuk memberikan pemahaman mengenai masalah-masalah di masyarakat.

Proses koordinasi akan semakin dipererat dengan melakukan diskusi terkait topik yang akan diangkat dalam pembahasan podcast bagi masyarakat, khususnya anak-anak muda. Pembuatan materi ke depannya akan melibatkan mahasiswa supaya dapat menjadi wadah bagi mahasiswa ekspolrasi pengetahuan dan juga dapat memberikan sudut pandang yang relevan dengan konteks masyarakat urban di masa kini.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Podcast ini sudah disiarkan dan cukup mendapat respon positif. Diharapkan program edukasi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pendengar, khususnya generasi muda yang masih menjalani proses kehidupan yang panjang.

7.2. Saran

Saran untuk perbaikan program ini adalah:

Program dilakukan secara kontinu dengan berbagai topik menarik yang relevan dengan kehidupan masyarakat urban dan disesuaikan dengan perkembangan zaman.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Undangan



No : No: 526/KBR/REC/SK/vt/2021
Hal : Undangan Narsum Podcast Disko

Jakarta, 10 Juni 2021

Kepada
Ibu Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Psikolog Klinis dan Dosen Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya

Di tempat

Dengan Hormat,

Gangguan makan tak boleh dianggap enteng. Pasalnya, dalam kasus yang parah, gangguan makan bahkan bisa menyebabkan gangguan kesehatan serius dan dapat mengakibatkan kematian. Namun, gangguan makan bisa dilatasi dengan perawatan dan dukungan yang tepat. Beberapa jenis gangguan makan yang sering ditemukan adalah anoreksia, bulimia, dan binge-eating disorder atau makan berlebihan tak terkontrol. Untuk mengenali lebih lanjut mengenai beragam kondisi gangguan makan tersebut, kita obrolan bareng dalam Podcast Disko "Diskusi Psikologi".

Dalam membahasnya secara lebih mendalam, KBR bermaksud mengundang Ibu Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Psikolog Klinis dan Dosen Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya, untuk menjadi narasumber program Podcast Diskusi Psikologi (Disko). Podcast tersebut nantinya dihosting melalui kbrprime.id dan platform mendengarkan podcast lainnya. Proses taping podcast tersebut akan berlangsung pada:

Hari/ Tanggal : Kamis, 1 Juli 2021
Pukul : 13.00 - Selesai
Tema : "Seluk Beluk Gangguan Makan"
Format : Taping via Zoom link yang akan diinformasikan sebelum rekaman

Untuk info lebih lanjut, silahkan menghubungi Produser Podcast dengan Wydia Angga HP : 08156737803.

KBR adalah penyedia konten berita untuk 500 radio jaringan di 34 provinsi, berupa update berita tiap jam, buletin berita, talkshow interaktif, dan majalah udara. KBR juga memiliki website berita di kbr.id. Sejak 2018, KBR menjadi pioner dalam memproduksi podcast terbaik jurnalistik yang bisa dinikmati di www.kbrprime.id, Spotify, Google Podcast, dll.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Hormat Saya,

Citra Dyah Prastuti
Pemimpin Redaksi KBR
citra.prastuti@mbn.id | +628161309394

PT MEDIA LINTAS INTI NUSANTARA
A Media Content Company
Jl. Guntur No 70 RT.13/RW.05
Kelurahan Guntur, Kecamatan Setiabudi
Kota Jakarta Selatan 12980
Tlp. +62-21-3118-0025
www.kbr.id | www.kbrprime.id

Lampiran 2: Surat Tugas



SURAT TUGAS No: 225/STE-REK/UPJ/07.21

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

Nama : Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Jabatan : Dosen
Program Studi : Psikologi

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Narasumber Podcast Diskusi Psikologi dengan topik "Seluk Beluk Gangguan Makan" yang akan disiarkan melalui kbrprime.id

Alamat Tujuan : Daring melalui Zoom

Dalam Kota Luar Kota Luar Negeri

Hari/Tanggal : Kamis / 01 Juli 2021

Waktu : 13.00 WIB – Selesai

Sifat : Undangan Tertulis Undangan Usan Lain-lain

Jenis Perjalanan Dinas : Institusional Kerja sama
 Inisiatif Kepakaran

Demikian agar penugasan ini dilaksanakan dengan baik, dan kepada bagian terkait dapat mengetahuinya. Pelaksana tugas wajib membuat laporan perjalanan dinas.

Dikeluarkan di : Bintaro Jaya, Tangerang Selatan

Pada Tanggal : 01 Juli 2021

Yang menugaskan,


Lenawaty Limantara, Ph.D.
Rektor

Terbilang:

- Ka. Biro Sumber Daya dan Keuangan
- Ka. Bagian SDM
- Bagian Keuangan

Catatan:

Selain sertifikat, surat tugas yang telah ditandatangani penyelenggara, materi, laporan perjalanan dinas, wajib diserahkan ke HCD paling lambat 3 minggu setelah kegiatan.

Universitas Pembangunan Jaya

Jl. Cendrawasih Raya, Blok B7/P, Bintaro Jaya, Sawah Baru, Cijutat, Tangerang Selatan, 15413

Phone: 021.745.5555 | Fax: 021.798.819.20 (Marketing) | Fax: 021.290.615.45 (Bekitarat) | Website: www.upj.ac.id