

LAPORAN KEGIATAN

PODCAST SERIES 8: EAT FOR YOUR SKIN (RAHASIA KULIT SEHAT DARI MAKANAN)



**Universitas
Alma Ata**
The Globe Inspiring University

**PRODI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Pertanggung Jawaban

**PODCAST SERIES 8:
EAT FOR YOUR SKIN (RAHASIA KULIT SEHAT DARI MAKANAN)**

Panitia Kegiatan
Podcast Series Prodi S1 Gizi Universitas Alma Ata

Yogyakarta, 31 Desember 2025

Ketua,



Siska Ariftyana, S.Gz., MKM

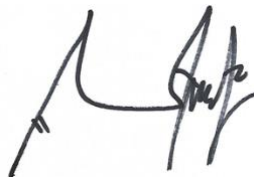
Sekretaris



Rindi Nuryani, S.Gz., MKM, Dietisien

Mengetahui,

Ketua Prodi S1 Gizi
Universitas Alma Ata



Dr. Veriani Aprilia, STP., M.Sc

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah atas izin dan bimbingan Allah Subhanahuwata'ala, sehingga Laporan Pertanggungjawaban sehingga kegiatan **Pengabdian kepada Masyarakat melalui Podcast Series 8: Eat for Your Skin (Rahasia Kulit Sehat dari Makanan)** yang diselenggarakan oleh **Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata** dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Laporan Pertanggungjawaban (LPJ) ini disusun sebagai bentuk akuntabilitas pelaksanaan kegiatan serta sebagai dokumentasi resmi bagi pihak-pihak terkait.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya peran gizi dalam menjaga kesehatan kulit. Melalui media podcast, materi edukasi gizi disampaikan secara komunikatif dan berbasis ilmiah sehingga diharapkan dapat menjangkau masyarakat secara luas serta mendorong penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan wujud komitmen **Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata** dalam menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada bidang pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat peran akademisi dalam menyebarluaskan informasi gizi yang benar dan aplikatif sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Pada kesempatan ini, kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada pimpinan Universitas Alma Ata, pimpinan fakultas dan program studi, tim pelaksana, narasumber, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, saran dan masukan yang konstruktif sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi pengembangan kegiatan pengabdian yang berkelanjutan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 31 Januari 2025

Ketua Prodi S1 Gizi

Universitas Alma Ata



Dr. Veriani Aprilia, STP., M.Sc

DAFTAR ISI

	HALAMAN
Lembar Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
BAB I Pendahuluan.....	1
BAB II Laporan Kegiatan.....	3
BAB III Laporan Keuangan.....	5
BAB IV Penutup.....	6
Lampiran.....	7

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan kulit merupakan salah satu indikator kesehatan tubuh secara keseluruhan dan sangat dipengaruhi oleh status gizi serta pola konsumsi makanan sehari-hari. Kulit berperan penting sebagai pelindung tubuh dari faktor lingkungan, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang, seperti protein, vitamin, mineral, serta antioksidan. Namun demikian, pemahaman masyarakat mengenai hubungan antara gizi dan kesehatan kulit masih terbatas dan sering dipengaruhi oleh informasi yang tidak berbasis ilmiah.

Di era digital saat ini, informasi mengenai perawatan kulit banyak beredar melalui media sosial dan platform digital lainnya, namun sebagian besar lebih menekankan pada penggunaan produk kosmetik dibandingkan upaya perbaikan pola makan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesalahpahaman bahwa kesehatan kulit dapat dicapai secara instan tanpa memperhatikan aspek gizi. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tepat, mudah diakses, dan berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan literasi masyarakat mengenai pentingnya peran makanan dalam menjaga kesehatan kulit.

Sebagai institusi pendidikan yang bergerak di bidang gizi, Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata memiliki tanggung jawab akademik dan sosial untuk berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan masyarakat melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Pemanfaatan media *podcast* dipilih sebagai sarana edukasi karena mampu menjangkau masyarakat secara luas, fleksibel, serta sesuai dengan karakteristik masyarakat di era digital.

Berdasarkan hal tersebut, diselenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui *Podcast Series 8: Eat for Your Skin* (Rahasia Kulit Sehat dari Makanan) sebagai media edukasi gizi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara asupan makanan dan kesehatan kulit. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat memperoleh informasi yang benar, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung kesehatan kulit dan kualitas hidup secara keseluruhan.

B. Tujuan Kegiatan

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai peran gizi dan pola makan sehat dalam menjaga kesehatan kulit melalui media podcast.

Tujuan Khusus

1. Memberikan edukasi tentang hubungan antara asupan gizi dan kesehatan kulit.
2. Mendorong penerapan pola makan bergizi seimbang untuk mendukung kesehatan kulit.

BAB II

LAPORAN KEGIATAN

A. Nama dan Tema Kegiatan

Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat – Podcast Series 8
Tema : Eat for Your Skin (Rahasia Kulit Sehat dari Makanan)

B. Narasumber

Pemateri : Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., M.P.H.

C. Bentuk Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi gizi secara daring melalui platform TikTok yang dikemas dalam format podcast/live. Acara meliputi penyampaian materi mengenai peran gizi dalam menjaga kesehatan kulit serta sesi tanya jawab interaktif antara narasumber dan peserta untuk memperdalam pemahaman terhadap materi yang diberikan.

D. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat umum, khususnya pengguna media sosial TikTok yang memiliki ketertarikan terhadap topik kesehatan dan gizi. Kegiatan ini diharapkan mampu menjangkau berbagai kelompok usia sehingga informasi yang diberikan dapat dimanfaatkan secara luas.

E. Waktu dan Tempat

Hari/Tanggal : Rabu, 10 Desember 2025
Waktu : 14.00-15.00
Tempat : Dilaksanakan secara daring melalui platform TikTok yang dikelola oleh Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata.

F. Penyelenggara

Kegiatan ini diselenggarakan oleh Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang

pengabdian kepada masyarakat.

G. Hasil Kegiatan

Kegiatan Podcast Series 8 telah terlaksana dengan baik dan lancar. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi tanya jawab yang berjalan secara aktif dan interaktif. Materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta, terlihat dari pertanyaan yang relevan serta diskusi yang berkembang selama kegiatan. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya asupan gizi dan pola makan sehat dalam menjaga kesehatan kulit. Selain itu, pemanfaatan media digital terbukti efektif dalam memperluas jangkauan edukasi gizi kepada masyarakat.

H. Hasil Evaluasi

1. Faktor Pendukung:

- Pemanfaatan platform digital yang mudah diakses oleh masyarakat.
- Materi yang menarik dan relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- Interaksi aktif antara narasumber dan peserta.

2. Faktor Penghambat:

- Keterbatasan durasi sehingga tidak semua pertanyaan dapat terjawab.
- Ketergantungan pada kualitas jaringan internet selama kegiatan berlangsung.

3. Rekomendasi:

- Menyelenggarakan kegiatan serupa secara berkelanjutan dengan topik kesehatan lainnya.
- Menambah durasi sesi diskusi agar interaksi dapat lebih optimal.
- Melakukan promosi lebih awal untuk meningkatkan jumlah partisipan.

BAB III
LAPORAN KEUANGAN

Berikut perincian penggunaan dana pada kegiatan

No	Item	Jumlah	Satuan	Total
1	Sewa zoom	Rp 300.000,-	1 hari	Rp 300.000,-
2	Doorprize	Rp 50.000,-	4	Rp 200.000,-

BAB IV

PENUTUP

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Podcast Series 8: Eat for Your Skin (Rahasia Kulit Sehat dari Makanan) yang diselenggarakan oleh Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya peran gizi dan pola makan sehat dalam menjaga kesehatan kulit.

Kami menyadari bahwa pelaksanaan kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, masukan dan saran yang konstruktif sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi untuk penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang agar dapat berjalan lebih optimal dan memberikan dampak yang lebih luas.

Demikian Laporan Pertanggungjawaban ini disusun sebagai bentuk akuntabilitas atas pelaksanaan kegiatan. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat memberikan kontribusi positif bagi peningkatan literasi gizi serta mendukung peran akademisi dalam pengabdian kepada masyarakat.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Poster kegiatan

Universitas Alma Ata
The Globe Inspiring University

FKIK
ST Gizi

UNGGRA

DIKTISAINTEK
BERDAMPAK

PRODI GIZI MENYAPA

Eat for Your Skin: Rahasia Kulit Sehat dari Makanan

RABU
10
Desember
2025

14.00-15.00 WIB
SERI 8

LIVE STREAMING

Simak Podcast Kami di:
gizi.almaata

Hotline PMB GIZI
0815 7729 086
pmb.almaata.ac.id

Helsi Dwi Yudispa
Mahasiswa Prodi Gizi
Universitas Alma Ata

Herwinda Kusuma Rahayu, S.Gz., MPH
Dosen Prodi Gizi
Universitas Alma Ata

More Info

[gizi.almaata](#) Prodi Gizi Alma Ata [gizialmaata](#) 08157729086 [almaata.ac.id](#)

Lampiran 2. Dokumentasi kegiatan

