



IPB Today

Volume 329 Tahun 2020

Langkah-langkah Crisis Center IPB University Cegah Penyebaran COVID-19



Mengantisipasi penyebaran COVID-19, IPB University membentuk Crisis Center. IPB COVID-19 Crisis Center dibentuk untuk melakukan berbagai langkah preventif untuk mengantisipasi penyebaran COVID-19. Crisis Center yang dipimpin oleh Wakil Rektor Bidang Kerjasama dan Sistem Informasi, Prof. Dr. Dodik R Nurrohmad, telah mulai bekerja sejak 29 Februari 2020 dengan Kantor Sekretariat berlokasi di Gedung Rektorat Lantai 2, Kampus Dramaga.

IPB COVID-19 Crisis Center menjadi garda terdepan dalam mengelola berbagai urusan yang berkaitan dengan penanganan masalah yang sedang menyebar saat ini. Berbagai langkah strategis telah dilakukan Crisis Center, baik dalam tataran kebijakan hingga implementasi di lapangan. Kebijakan tersebut diwujudkan dalam Pesan Rektor, sejumlah Surat Rektor dan Surat Wakil Rektor, antara lain:

1. Pada 29 Februari 2020 diterbitkan Pesan Rektor dalam bentuk broadcast message yang berisi pesan agar seluruh warga IPB University mewaspadaai, menghindari dan mengantisipasi penyebaran COVID-19.
2. Pada 2 Maret 2020 dikeluarkan Surat Rektor No 3974/IT3/HM.00/2020 tentang Himbauan Kewaspadaan terhadap Merebaknya COVID-19.
3. Pada 11 Maret 2020 dikeluarkan Surat Pemberitahuan Wakil Rektor Bidang Pendidikan dan Kemahasiswaan No 4600/IT3/HM.00/2020 tentang penangguhan kegiatan mobilitas internasional bagi dosen mahasiswa dan penerapan manajemen risiko dan prosedur pencegahan pada kegiatan-kegiatan yang dihadiri banyak mahasiswa.

Penanggung Jawab: Yatri Indah Kusumastuti **Pimpinan Redaksi:** Siti Nuryati **Redaktur Pelaksana:** Rio Fatahillah CP
Editor : Siti Zulaedah, Rosyid Amrulloh **Reporter :** Dedeh H, Awaluddin, Rizki Mahaputra **Fotografer:** Cecep AW, Bambang A, Rifqi Wahyudi **Layout :** Dimas R, M Rifki Ihsan **Alamat Redaksi:** Biro Komunikasi IPB Gd. Andi Hakim Nasoetion, Rektorat Lt. 1, Kampus IPB Dramaga Telp. : (0251) 8425635, **Email:** humas@apps.ipb.ac.id



@ipbofficial



@ipbofficial



@ipbuniversity



@ipbuniversity



www.ipb.ac.id

4. Pada 14 Maret 2020 dikeluarkan Surat Rektor No 4800/IT3/HM.00/2020 tentang Kebijakan IPB University untuk Menghadapi Penyebaran COVID-19 dan Demam Berdarah Dengue, yang mengatur kebijakan kesiapsiagaan dalam menghadapi COVID-19 yang telah dinyatakan sebagai pandemic oleh World Health Organization.

5. Pada 15 Maret 2020 diterbitkan Pesan Rektor dalam bentuk video tentang Antisipasi Penyebaran COVID-19 berupa kebijakan penundaan UTS selama satu minggu yang selama ini dilakukan secara tatap muka menjadi ujian jarak jauh atau tanpa tatap muka

6. Pada 15 Maret 2020 dikeluarkan Surat Wakil Rektor Bidang Pendidikan dan Kemahasiswaan No 4801/IT3/PP/2020 tentang Perubahan Waktu dan Penyelenggaraan Ujian Tengah Semester (UTS).

7. Pada 15 Maret 2020 dikeluarkan Surat Wakil Rektor Bidang Pendidikan dan Kemahasiswaan No 4802/IT3/PP/2020 tentang Protokol Kesehatan dan Kewaspadaan Mahasiswa, yang memberikan panduan bagi mahasiswa yang akan kembali ke daerah masing-masing pada saat kepulangan, saat beraktivitas dalam perjalanan, saat kedatangan di rumah masing-masing, saat beraktivitas di dalam dan luar rumah hingga kembali ke kampus. Diatur pula protokol mahasiswa yang tetap tinggal di asrama atau kost atau tempat tinggal masing-masing di Bogor.

8. Pada 16 Maret 2020 dikeluarkan Surat Wakil Rektor Bidang Kerjasama dan Sistem Informasi/ Ketua Tim Crisis Center No 4853/IT3/HM/2020 tentang Kebijakan Pembatasan Masuk Kampus, dimana Kampus IPB dibuka tetapi sangat terbatas, mulai tanggal 17 Maret sampai dengan 5 April 2020 Hal ini perlu dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan sterilisasi kampus dapat berjalan minimal selama 14 hari agar mendapatkan hasil terbaik.

9. Pada 18 Maret 2020 dikeluarkan Surat Wakil Rektor Bidang Kerjasama dan Sistem Informasi No 4924/IT3/PP/2020 tentang Protokol Kepulangan Mahasiswa Asing.

10. Dikeluarkan Surat Perintah Karantina Mandiri bagi Pegawai yang ditandatangani oleh Wakil Rektor Bidang Kerjasama dan Sistem Informasi selaku Ketua Tim IPB COVID-19 Crisis Center dan Kepala Unit Kesehatan IPB University selaku pemberi rekomendasi.

Semoga apa semua kebijakan yang telah dihasilkan dapat menjadi pedoman bagi kita semua untuk menghindari penyebaran COVID-19

Berikut kontak layanan penanganan masalah dan layanan informasi COVID-19,

a. Poliklinik IPB University
Senin-Jumat, pukul 07.00-21.00 WIB
Sabtu, pukul 07.00-14.00 WIB
Telepon: 0251 8422094/HP 087775692881

b. Crisis Center
Gedung Rektorat Lt 2, Kampus Dramaga
Telepon/Whatsapp: 081319117875
Website: covid19care.ipb.ac.id
Email: covid19care@apps.ipb.ac.id

c. BEM-KM IPB University
Gedung Student Center Lt 1, Kampus Dramaga
Telepon/Whatsapp: 085693952813
Email: bemkm@apps.ipb.ac.id

Perang Lawan Covid-19, Prof Sri Budiarti Berikan Tips Menjaga Stamina Tubuh



Penyakit akibat infeksi Covid-19 yang tengah mewabah di seluruh dunia sesungguhnya dapat sembuh dengan sendirinya oleh perlawanan dari pertahanan tubuh manusia. Namun virus Covid-19 juga dapat memperparah kondisi tubuh ketika keadaan sistem kekebalan tubuh manusia sedang lemah dan mengidap penyakit penyerta. Lalu bagaimana agar stamina tetap fit di saat adanya gempuran virus di sekitar kita.

Prof Dr dr Sri Budiarti, Staf Pengajar di Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) IPB University berikan tips bagaimana menjaga stamina tubuh agar tetap sehat.

Pengurus Ikatan Dokter Indonesia (IDI), Kota Bogor ini mengatakan bahwa tips sehat adalah makan seimbang tepat waktu tiga kali sehari, cukup air (40 ml/kg BB), cukup tidur (6-8 jam/hari), cukup gerak atau olah raga teratur (30 menit per hari), bisa mengendalikan stress, menjaga kebersihan diri dan lingkungan dengan mandi dan cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta membersihkan tempat tinggal, cukup sinar matahari dan menghirup udara pagi.

Prof Sri Budiarti menyampaikan bahwa bahan pangan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh agar tetap fit bersumber dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Sumber karbohidrat tidak harus nasi tapi bisa yang lain seperti singkong, jagung, ubi, talas. Lauk pauk sumber lemak dan protein hewani maupun nabati harus diperhatikan cara mengolahnya jangan sampai meningkatkan kadar kolesterol darah.

Kebutuhan sayur sebagai sumber serat dan mineral dapat dipenuhi dengan aneka sayuran seperti wortel, kol, sawi, kacang, buncis dan lain-lain bergantian dengan jumlah konsumsi buah dan sayur 400 gram per hari.

“Untuk yang usianya di atas 40 tahun, sebaiknya minum susu sebagai sumber kalsium, tambahkan jus buah segar sebagai sumber antioksidan, kurangi gula dan nasi. Konsumsi probiotik, susu fermentasi secara rutin akan meningkatkan bakteri baik dalam usus yang membantu meningkatkan pertahanan tubuh tuturnya,” tuturnya.

Selain itu, untuk mencukupi kebutuhan vitamin tidak harus mengkonsumsi suplemen vitamin C. Aneka buah seperti jeruk, jambu, pisang, pepaya, salak dan mangga, memiliki kandungan vitamin dan mineral yang cukup untuk mempertahankan kondisi sehat.

Terkait maraknya masyarakat yang mengkonsumsi empon-empon, Prof Sri Budiarti menyarankan sebaiknya mengkonsumsi produk Pusat Studi Biofarmaka IPB University yang telah ada hasil penelitiannya dan tertera dosisnya.

“Salam Sehat untuk semua. Pesan saya, jangan panik, jaga pertahanan tubuh, hidup bersih, berdoa memohon sehat dan selamat kepada Tuhan Yang Maha Kuasa,” tandasnya.

(dh/Zul)

Cegah Covid-19, Ini Cara Kendalikan Stres Secara Positif Menurut Dr Dwi Hastuti



Stress adalah perasaan emosi tertekan yang akan dihadapi setiap individu dalam setiap siklus kehidupan manusia. Stress merupakan suatu proses yang meliputi stimulasi, respon atas kejadian dan peristiwa, interpretasi individu yang menyebabkan timbulnya ketegangan di luar kemampuan seseorang untuk mengatasinya (Rice 1992). Sumber stress sendiri dapat bersifat personal yang berasal dari diri sendiri atau dari lingkungan. Baik dari lingkungan terdekat maupun lingkungan masyarakat.

Kepala Bagian Perkembangan Anak, Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA) IPB University, Dr Dwi Hastuti mengatakan stres adalah ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar, adanya hambatan-hambatan yang sangat penting yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran dan kondisi fisik seseorang.

Dr Dwi menambahkan, saat ini setiap individu mengalami sumber stress berupa tekanan yang berasal dari lingkungan, berasal dari perasaan cemas, takut, ketidakberdayaan dan ketidakmampuan berbuat atas adanya pandemik global yaitu "Covid 19". Untuk itu, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mengendalikan stress tersebut, yaitu:

Pertama, harus tetap berpikir jernih, tidak panik atas informasi apapun yang terkait dengan adanya penyakit ini. Alasan utamanya adalah bahwa kepanikan akan menyebabkan seseorang sulit mencari dan menemukan solusi atau merencanakan sesuatu yang dapat menyelesaikan masalah. Kepanikan kadang akan menularkan kepanikan juga ke sekitarnya.

"Jadi disarankan untuk berpikir lebih dulu, cari informasi dari sumber berita yang dapat dipercaya dan akurat," ujarnya.

Kedua positive reframing adalah salah satu dimensi coping yang bertujuan untuk mengelola emosi dan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif. Kadangkala mengurangi akses pada berita negatif, berita hoaks atau berita yang menakutkan akan membantu dalam membuat framing positif.

Ketiga, merancang dan melakukan kegiatan yang dapat menyibukkan anda secara positif dan berpikir positif. "Mungkin membuat daftar kegiatan yang selama ini tidak dapat dilakukan atau tertunda dilakukan. Merancang atau melakukan antisipasi atas risiko yang mungkin terjadi juga mungkin dapat disusun. Misalnya, menyiapkan daftar dan stok belanja pangan dan non pangan untuk beberapa waktu ke depan, atau mengerjakan bersih-bersih kamar dan lain-lain," tambahnya.

Keempat, membentuk emosi positif. Cobalah untuk tarik nafas, relaksasi tubuh, berjemur dan berolahraga ringan sebisa mungkin. Hindari emosi negatif seperti buruk sangka, curiga dan menyebar informasi buruk yang justru akan memperparah situasi sekitar.

Kelima, mencari dukungan dari lingkungan terdekat. Keluarga adalah yang paling dapat memberikan hal ini. Baik berupa dukungan keuangan, dukungan keamanan, dukungan emosi, simpati, rasa nyaman dan terhindar dari rasa takut sendirian, kesepian dan sebagainya.

Keenam, mencari "instrumental support". Misalnya mencari bantuan nasihat, bantuan atau informasi baik dari para ahli atau narasumber yang dapat dipercaya yang dapat membantu dalam menyelesaikan tekanan emosi yang dialami. Upayakan untuk tidak meminta bantuan kepada orang yang tidak dapat dipercaya, karena kerap kali akan menimbulkan masalah baru.

Ketujuh, menerima sumber stress. Mengakui bahwa peristiwa pandemik atau apapun yang terjadi adalah takdir yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Bersikap menerima (acceptance) juga membentuk rasa kepasrahan,

yang akan menimbulkan rasa "kecil" kita sebagai manusia ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.

"Kedekatan kita kepada Allah Yang Maha Esa akan menjadi sumber kekuatan utama di saat perasaan tak berdaya sebagai manusia muncul. Latihlah diri kita untuk mendekati diri kepadaNya. Mintalah pertolonganNya untuk memberikan rasa pasrah dan ikhlas atas cobaan ini," tandasnya.

Ketujuh langkah di atas adalah ikhtiar dan upaya yang dapat dilakukan setiap individu di saat menghadapi tekanan emosi dan stressor apapun yang dihadapi dalam kehidupan ini. Terlepas dari semua itu, maka upaya untuk mengatasi masalah stress akan kembali kepada diri kita masing-masing. Kedekatan kepada Tuhan adalah langkah paripurna dalam upaya mengendalikan stressor apapun yang dihadapi. **(Awl/Zul)**

Akses
berita IPB terkini pada laman:

www.ipb.ac.id

LPPM IPB University Gelar Monev Bersama BDPKKS



Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) IPB University menyambut para reviewer dari Badan Pengelola Dana Perkebunan Kelapa Sawit (BDPKKS) dalam kegiatan Monitoring dan Evaluasi (Monev) Kemajuan Penelitian Grand Riset Sawit (GRS) Tahun 2019 di Ruang Belimbing, Seafast Center, LPPM IPB, Kampus Baranangsiang, Bogor pada Rabu, (11/3).

Wakil Kepala Bidang Penelitian, LPPM IPB University Prof Dr Agik Suprayogi, mewakili Kepala LPPM menyambut kedatangan 15 reviewer yang dipimpin oleh Direktur Penyaluran Dana BDPKKS, Ir Edi Wibowo.

Terdapat delapan peneliti dengan pendanaan BDPKKS yang di review pada acara ini. Tujuh peneliti berasal dari IPB University dan satu peneliti dari Universitas Lampung.

Prof Agik dalam sambutannya menyampaikan progres dan output penelitian IPB University dengan Sumber Pendanaan BDPKKS mulai dari tahun 2016 sampai dengan tahun 2019. Di samping itu, Prof Agik juga menyampaikan tentang pentingnya mendorong sumber pendanaan kerjasama di luar Kementerian Riset dan Teknologi Republik Indonesia, salah satunya dari BDPKKS. Bagi IPB University, BDPKKS merupakan mitra strategis dalam pelaksanaan penelitian di IPB University.

Direktur Penyaluran Dana BDPKKS, Ir Edi Wibowo menyampaikan bahwa pihaknya ingin mewujudkan

harapan yang berupa hasil penelitian dapat segera dimanfaatkan secara luas oleh industri sawit dan masyarakat. Hasil penelitian BDPKKS tidak hanya dipublikasikan dalam bentuk jurnal, namun juga harus menyentuh pada publikasi populer yang dapat diterima oleh masyarakat perkelapasawitan Indonesia.

Hal ini akan menjadi bentuk komitmen untuk terus memberikan informasi terkini terkait keberlanjutan sawit dan meningkatkan citra kelapa sawit di mata pasar internasional. Tidak hanya itu, BDPKKS juga akan menunjang akses hasil-hasil penelitian sawit yang didanai oleh masyarakat baik melalui digital library maupun akses langsung ke BDPKKS atau melalui media sosial.

Di akhir sambutan kedua belah pihak, Prof Agik menyampaikan dua buku penting, yaitu buku Laporan Kegiatan Penelitian sumber dana BDPKKS TA 2020 serta Buku Kemajuan dan Capaian Penelitian sumber dana BDPKKS di IPB University tahun 2016-2019.

Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan banyak masukan membangun dari para reviewer untuk para peneliti IPB University. "Semoga melalui kegiatan ini, penelitian tentang kelapa sawit di IPB University semakin berkualitas dan bermanfaat bagi masyarakat Indonesia," pungkask Pror Agik. **(asp/RA)**



Peneliti IPB University: Hiu Paling Sering Muncul di Teluk Tomini, Gorontalo



Luasnya perairan laut di Indonesia merupakan tantangan yang besar untuk melihat begitu banyaknya organisme yang ada di perairan Indonesia. Oleh karena itu dibutuhkan metode termutakhir dan efisien untuk mengungkap banyaknya organisme laut tersebut. Environmental DNA hadir sebagai metode terkini untuk mengungkap lebih mendalam terkait organisme yang ada di laut kita. Metode ini merupakan metode untuk pengidentifikasian serta melihat banyak organisme dan hubungan konektivitas pada suatu wilayah lingkungan perairan.

Sampel e-DNA yang diambil dari lingkungan menyimpan banyak DNA dari organisme yang memiliki habitat pada daerah lokasi pengambilan sampel. Kumpulan DNA ini yang selanjutnya akan diolah secara metabarcoding untuk mengetahui organisme apa saja yang ada dalam sampel diambil.

Untuk itulah, Kepala Laboratorium Biodiversitas dan Biosistematika, Departemen Ilmu dan Teknologi Kelautan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, IPB University, Dr Hawis Madduppa melakukan pengambilan sampel Environmental DNA pada tiga titik lokasi yang mencakup Perairan Teluk Tomini dan Laut Sulawesi, Kamis (12/3).

Dalam riset ini, Dr Hawis ditemani dua peneliti IPB University lainnya yakni Beginer Subhan, SPi, MSi dan Iqbal Sani, SIK.

“Ada satu hal yang menarik terkait pengambilan sampel yang dilakukan di Perairan Teluk Tomini, Desa Botubarani. Di lokasi inilah Hiu Paus paling sering di Indonesia bahkan dunia. Pengambilan sampel di Perairan Teluk Tomini ini merupakan salah satu titik pengambilan sampel dari beberapa lokasi penelitian di Perairan Indonesia.

Pengambilan sampel ini terkait dengan dua kegiatan penelitian. Yakni World Class Research terkait “Redefining Hotspot of Marine Fishes Across Indonesians Coral Reefs with Different Anthropogenic Pressure Using Environmental DNA Metabarcoding for Sustainable Fisheries” dan penelitian BOPTN terkait “Genomika Populasi Untuk Estimasi Pola Sebaran dan Jarak Larva Ikan Ekonomis dengan Metabarcoding DNA Lingkungan (E-DNA) untuk Menjunjung Ketahanan Pangan Dan Konservasi Perikanan”.

“Dengan dilaksanakan penelitian ini diharapkan dapat membantu keberlanjutan dan kemajuan perikanan dan kelautan di Indonesia,” ujar Dr Hawis. (**/Zul)