



# IPB Today

Volume 336 Tahun 2020

## Ringankan Dampak Wabah COVID-19, Alumni IPB University Salurkan Bantuan bagi Mahasiswa dan Masyarakat Sekitar Kampus



**H**impunan Alumni (HA) IPB University, melalui badan otonomnya yaitu Aksi Relawan Mandiri (ARM), menyalurkan bantuan tahap pertama kepada mahasiswa dan masyarakat di kawasan Kampus IPB Dramaga, Bogor yang terdampak secara ekonomi akibat wabah COVID-19. Bantuan itu berupa satu ton

beras untuk 100 pedagang kecil serta pengemudi ojek di sekitar kampus yang kehidupan keluarganya terpukul akibat pengaruh wabah tersebut. Selain itu, ARM dan HA IPB University menyalurkan bantuan tunai tahap pertama ini kepada 100 mahasiswa yang masih bertahan di sekitar kampus dengan berbagai alasan, antara lain karena

**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

penelitian, ketiadaan biaya, serta kekhawatiran membawa penyakit ke kampung halaman mereka.

Bantuan tersebut diserahkan secara resmi pada Sabtu (4/4) di Gedung Rektorat Kampus IPB Dramaga, oleh Sekretaris Jenderal HA IPB University, Walneg S. Jas, didampingi Wakil Ketua 1 ARM, Ahmad Husein, kepada Ketua Tim Crisis Center IPB University, Prof Dr Ir Dodik Ridho Nurrochmat, MScFTrop, yang juga Wakil Rektor Bidang Kerja Sama dan Sistem Informasi.

"Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ARM dan HA IPB University yang telah memberikan berbagai bantuan dan kepedulian kepada kita, baik bagi mahasiswa, pegawai maupun saudara-saudara kita di sekitar kampus seperti pedagang, tukang ojek baik ojek online maupun ojek pangkalan," ungkap Prof Dodik.

Lebih lanjut, Prof Dodik mengungkapkan bahwa kegiatan penyaluran bantuan ini sangat penting karena di masa-masa yang sulit ini perlu kebersamaan dan bahu-membahu mengatasi permasalahan yang sedang terjadi saat ini.

"Persaudaraan sejati bukan pada saat kita berada pada kondisi bersenang-senang, tetapi solidaritas dan kepedulian ketika menghadapi masa-masa yang sangat sulit. Semoga Allah memberikan rizki yang berlimpah kepada kawan-kawan semua, serta memberikan ridho dan barokahnya," pungkas Prof Dodik.

Sementara itu, Sekjen HA IPB University, Walneg S. Jas mengatakan, bantuan ini merupakan kontribusi dari para alumni IPB University di seluruh Indonesia yang disalurkan melalui ARM HA IPB University. "Kami melihat ada tiga komponen yang menerima dampak paling berat akibat wabah Covid-19 ini, yakni adik-adik mahasiswa IPB University, pedagang kecil, serta pengemudi ojek yang sangat menggantungkan ekonomi mereka dari denyut kehidupan kampus," kata Walneg.

Bantuan tahap awal ini menyoar mereka yang berdomisili di sekitar kampus. Menurut Walneg, HA IPB University bersama ARM telah mengidentifikasi kebutuhan kesehatan dan ekonomi dari tiga target bantuan tersebut. "Ketika kampus IPB University diliburkan dan kebijakan pembatasan sosial berskala besar ditetapkan, masyarakat kecil secara langsung terpengaruh. Kami terus memetakan kebutuhan mereka yang paling rentan dengan situasi ini," lanjut Walneg.

Hingga saat ini, ARM masih terus menyortir lebih dari 1.000 data mahasiswa yang masuk, pedagang dan pengemudi ojek, baik ojek online maupun ojek pangkalan di kawasan kampus untuk bantuan tahap berikutnya.

"Kami berharap bantuan ini setidaknya mampu membuat warga dan mahasiswa dapat tersenyum menyambut bulan Ramadhan di akhir bulan April ini," ujar Wakil Ketua 1 ARM, Ahmad Husein.

Dalam penyalurannya, ARM memastikan agar protokol keamanan dan keselamatan warga tetap terjaga dengan menghindari kerumunan dan pengumpulan massa. Bantuan tunai kepada mahasiswa akan disalurkan melalui rekening masing-masing setelah datanya dicek-silang dengan Crisis Center. Demikian pula penyaluran beras akan diatur sedemikian rupa sehingga warga yang terdata dapat mengambilnya dengan leluasa tanpa melalui antrian. **(RA)**

Akses  
berita IPB terkini pada laman:

[www.ipb.ac.id](http://www.ipb.ac.id)

## Tips Sederhana Saat Dampingi Anak Belajar di Rumah Selama WFH Ala Dr Eva



**M**endampingi anak untuk belajar di rumah di tengah wabah COVID-19 tentu bukan sesuatu hal yang mudah. Baik orang tua maupun anak akan mudah merasa bosan atau tidak menikmati proses belajar mengajar yang dilakukan di rumah. Oleh karena itu, diperlukan strategi positif yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mendampingi proses belajar mengajar di rumah sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan efektif.

Dr Yulina Eva Riany, SP, MEd, dosen Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia (Fema) IPB University berikan beberapa tips sederhana untuk mendampingi anak belajar di rumah.

Tips tersebut adalah:

1. Ciptakan suasana rumah yang aman dan nyaman. Suasana rumah yang nyaman saat kegiatan belajar mengajar dilakukan adalah kunci utama efektifnya proses belajar. Sehingga, hal pertama yang harus dilakukan adalah memastikan kondisi rumah se nyaman mungkin bagi anak untuk belajar. Misalnya, tidak ada suara televisi, musik keras atau percakapan yang lantang saat anak sedang bersiap untuk belajar atau sedang belajar.
2. Ciptakan suasana positif yang mendukung proses belajar mengajar. Orang tua sangat berperan penting untuk menciptakan suasana rumah yang positif bagi kegiatan belajar dan mengajar. Orang tua dapat mendampingi anak saat anak belajar online, mengerjakan tugas dari sekolah atau belajar mandiri. Kehadiran orang tua dalam proses pendampingan belajar mengajar merupakan sebuah energi positif penambah semangat belajar bagi anak..

3. Berlakukakan proses belajar mengajar di rumah dengan disiplin. Terapkan "aturan main" untuk proses belajar mengajar di rumah. Misalnya, jam berapa anak harus mulai belajar, istirahat, melanjutkan belajar, makan dan beribadah. Diskusikan dengan anak tentang pembagian waktu tersebut dan konsekuensi terbaik apa yang bisa diterapkan bersama. Dengan adanya pemberlakuan disiplin ini, harapannya akan kegiatan belajar mengajar bisa terjadwal dan rutin. Sehingga waktu yang digunakan untuk belajar mengajar di rumah menjadi efisien.

4. Berikan ekspektasi yang realistis untuk waktu belajar anak. Waktu belajar di rumah tidak harus sama dengan waktu belajar di sekolah. Mengingat situasi dan kondisi yang tidak sama antara dua institusi tersebut. Proses dan tugas belajar harus disesuaikan dengan kondisi anak, orang tua dan lingkungan di rumah. Jangan menetapkan target terlalu tinggi bagi anak untuk menyelesaikan tugas sekolahnya dalam satu waktu sementara orang tua juga memiliki tugas yang lain yang harus dikerjakan. Orang tua sebaiknya menetapkan target yang dapat dicapai anak per harinya. Sehingga anak dapat belajar untuk mengatur irama belajar mengajar di rumah yang efektif.

5. Orang tua jangan stress. Sebelum mendampingi anak belajar, pastikan bahwa kondisi orang tua dalam situasi yang baik, tidak stress. Sehingga proses belajar mengajar dapat tersampaikan dengan baik. Jika orang tua sedang tidak mood, proses pendampingan belajar mengajar akan menjadi tidak menyenangkan. Sehingga pastikan kondisi orang tua baik sehingga dapat melaksanakan proses pendampingan dengan baik pula.

Selain itu, doktor lulusan Australia ini juga menyampaikan tentang beberapa hal yang bisa dipertimbangkan oleh orang tua untuk menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan di rumah. Yakni menyiapkan bahan-bahan bacaan di luar materi yang diajarkan secara online/ditugaskan oleh sekolah untuk menambah wawasan baru anak.

"Misalnya, materi tentang COVID-19, bencana pandemik, kesehatan maupun kesenian untuk disampaikan kepada anak dengan menggunakan bahasa mereka. Sehingga wawasan anak tentang hal lain akan bertambah. Libatkan anak dengan berbagai aktivitas di rumah, misalnya membuat kue, memasak, membersihkan rumah, berkebun, bereksperimen dan kegiatan kreatif lainnya. Tentunya kegiatan ini dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan disertai dengan penjelasan. Sehingga anak tertarik dan rasa ingin tau anak untuk belajar semakin bertambah," ujarnya.

Menurutnya, orang tua juga bisa mengajak anak melakukan berbagai permainan edukatif di rumah pada waktu "break belajar". Terutama permainan edukatif yang melibatkan aktivitas fisik, misalnya bermain lompat tali, sit-up, main catur, puzzle, bulutangkis dan permainan lainnya untuk memberikan hiburan dan aktivitas fisik yang menyehatkan serta menyenangkan.

"Pendampingan belajar mengajar bisa bergantian antara Ibu dan Ayah, sehingga pembagian peran orang tua dapat dilakukan dan anak akan mendapatkan suasana belajar yang berbeda. Orang tua juga bisa membacakan buku, bercerita dan berdiskusi bersama tentang buku yang telah dibaca. Melibatkan anak untuk membuat sebuah proyek bersama yang membutuhkan waktu yang tidak sebentar juga bisa dicoba. Misalnya membuat masker bersama, membuat hand-sanitiser atau proyek bersama lainnya yang mengasah kreativitas dan rasa ingin tahu anak. Atau membuat video belajar bersama (vlog, youtube) tentang kegiatan belajar mengajar dan eksperimen di rumah yang dapat meningkatkan keinginan anak untuk terus beraktivitas," tambahnya.

Dengan berbagai kegiatan ini anak tidak mudah bosan mengerjakan rutinitas di rumah. Harapannya dengan berbagai strategi dan alternatif kegiatan tersebut, proses belajar mengajar di rumah dapat berjalan dengan efektif, efisien, dan menyenangkan. **(dh/Zul)**

## dr Mira Dewi Berbagi Tips Aman Menghadapi COVID-19



**D**alam beberapa minggu terakhir ini, kita semua dibuat resah oleh penyakit akibat virus corona (COVID-19), wabah yang oleh WHO telah dinyatakan sebagai pandemi (telah menyebar ke seluruh dunia). Pemerintah telah mengambil langkah-langkah untuk mencegah penularan lebih luas dari wabah ini. Berbagai usaha telah dilakukan untuk meningkatkan kapasitas layanan medis dalam menangani pasien yang terinfeksi virus corona.

Tidak hanya pemerintah dan tenaga medis, masyarakat juga memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan penanganan wabah corona. Tanpa peran serta aktif dari masyarakat, usaha pemerintah maupun tenaga medis tidak akan dapat berhasil menekan penyebaran virus. "Karena itu, penting bagi tiap orang untuk memiliki pengetahuan tentang COVID-19, serta mempraktikkan langkah-langkah pencegahan penyebarannya," kata Dosen Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA) IPB University, dr Mira Dewi, MSi, PhD.

Dr Mira mengatakan ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk mencegah tertular virus yaitu jangan

panik, tetap tenang namun waspada. Pandemi COVID-19 memang masalah serius dan memakan korban di seluruh dunia. Namun demikian, penyebaran virus ini dapat dikendalikan bila kita mengikuti petunjuk pencegahan. Selain itu, dengan sistem kekebalan tubuh atau imunitas yang baik, sebagian besar orang yang terjangkit virus dapat sembuh. Harus dipahami bahwa kepanikan maupun stres berlebihan dapat menurunkan imunitas yang artinya kemungkinan menjadi sakit saat terpapar virus justru lebih besar.

"Terapkan pola hidup bersih dan jaga jarak. Cuci tangan sesering mungkin, tangan kita kerap menyentuh benda-benda yang mungkin terdapat virus, apalagi di tempat umum. Karena itu, sering-seringlah mencuci tangan. Mencuci tangan dengan air dan sabun terbukti efektif dalam membunuh virus. Bila tidak tersedia air dan sabun, maka hand sanitizer dapat pula digunakan," ungkapnya.

Dr Mira menambahkan usahakan jangan menyentuh mata, hidung dan mulut. Pastikan tangan bersih bila harus menyentuh mata, hidung atau mulut. Virus masuk ke dalam tubuh melalui cairan. Tutup hidung dan mulut saat batuk atau bersin. Bila kita batuk atau bersin, maka jaga

agar cairan dari mulut/hidung tidak mengenai orang lain dengan cara menutupi hidung dengan siku atau menggunakan masker. Bila menggunakan tisu, segera buang tisu yang telah dipakai.

Lebih lanjut dikatakannya, jaga jarak dengan orang lain setidaknya satu meter. Ketika seseorang batuk atau bersin, maka cairan dari mulut atau hidung dapat terciprat sejauh 1-1,5 meter. Bila cairan ini mengandung virus dan mengenai orang lain, maka orang lain tersebut dapat tertular. Kemudian tetap tinggal di rumah, hindari kerumunan dan tetaplah berada di rumah kecuali bila ada keperluan mendesak. Tundalah mengunjungi saudara atau kerabat bila tidak perlu. Sekalipun kita merasa sehat, bisa jadi tubuh kita mengandung virus dan dapat menularkan ke orang lain yang kita kunjungi.

"Jaga kesehatan dan perkuat imunitas sebab tingkat keparahan penyakit seseorang bila terkena virus corona sangat tergantung dari baik tidaknya imunitas orang tersebut. Karena itu, sangat penting mempertahankan fungsi imun yang optimal dengan menjalankan pola hidup sehat. Yakni harus cukup tidur setidaknya tujuh jam sehari. Tubuh kita perlu waktu yang cukup untuk beristirahat agar tubuh tidak mengalami kelelahan dan dapat berfungsi kembali dengan baik," tuturnya.

Dr Mira menjelaskan, makan makanan bergizi seimbang agar tubuh tetap sehat. Fungsi imun yang baik membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Nasi atau makanan pokok lain hendaknya dikonsumsi secukupnya. Perbanyak buah dan sayur. Konsumsi sumber protein bermutu tinggi seperti telur, daging, ayam dan tempe. Cukupi kebutuhan cairan dengan banyak minum air putih. Sering-seringlah minum air putih, kurang lebih tiap 30 menit sekali. Juga cukupi kebutuhan cairan dengan minum setidaknya delapan gelas sehari. Hal ini sangat penting untuk menjaga metabolisme tubuh agar berjalan dengan lancar.

"Berjemur matahari. Salah satu zat gizi yang dibutuhkan untuk imunitas adalah vitamin D, yang dapat diperoleh

dengan bantuan sinar matahari. Karena itu, sangat dianjurkan untuk berjemur yakni untuk memperkuat sistem imun. Ada pendapat bahwa sinar matahari dapat membunuh virus, namun hal ini belum dipastikan kebenarannya," ujarnya.

Kemudian olah raga yang rutin selama 30 menit sehari, lima kali dalam seminggu dianjurkan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Olah raga dapat berupa jalan kaki, bersepeda, maupun aktivitas fisik lainnya. Dan yang terpenting dekatkan diri pada Yang Maha Kuasa. Mendekatkan diri pada Tuhan sangat penting agar kita dapat melalui masa sulit ini dengan kesabaran dan keikhlasan. Melalui doa dan ibadah, kita meminta pertolonganNya agar wabah ini segera berlalu.

Selain tips-tips di atas, masyarakat sudah seharusnya taat pada ketentuan yang ditetapkan pemerintah setempat terkait pencegahan penyebaran COVID-19. Dianjurkan pula untuk mengenali gejala penyakit COVID-19 serta mempelajari langkah-langkah penanganan sesuai panduan. **(Awl/Zul)**



## Semangat Olahraga Turun, Ingat Kembali Tujuan Awal



**W**abah COVID-19 telah memberikan kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya hidup sehat. Salah satu cara menjaga tubuh tetap sehat adalah dengan berolahraga. Akan tetapi semangat untuk berolahraga seringkali menurun. Agar tetap semangat dalam berolahraga, dosen mata kuliah Olahraga dan Seni IPB University, Siti Sofiah menyampaikan bahwa kita harus selalu ingat dengan tujuan berolahraga.

“Menurut para ahli, berolahraga dengan teratur dan terukur dapat meningkatkan sistem imun kita. Meningkatkan sistem imun ini sangat penting dan dibutuhkan tubuh terutama dalam kondisi saat ini dengan adanya wabah COVID-19. Selain olahraga, makanan yang sehat serta cukup istirahat serta selalu positif thinking dan berdoa juga bisa meningkatkan imunitas,” ucapnya.

Di akun instagram pribadinya, Sophie sudah membagikan berbagai contoh gerakan olahraga yang praktis dan bisa dilakukan dimana saja. Gerakan ini bisa diadopsi oleh siapa saja yang ingin mempraktikkannya.

“Kalo untuk Tabata atau improvisasi dari olahraga ini terdiri dari delapan gerakan. Durasi waktunya 20 detik

dengan 10 detik istirahat. Kalau belum terbiasa, boleh 20 atau 30 detik istirahat. Untuk yang sudah berumur dan jarang berolahraga, bisa melakukan senam yoga atau stretching dan mengerak gerakan anggota tubuh. Ikutin saja feeling atau keinginan bergerak tubuhnya,” ucapnya.

Saat latihan di rumah, kita bisa memanfaatkan apa yang ada di sekitar kita. Tidak selalu harus dengan peralatan yang mahal. Hanya dengan galon air mineral atau sapu juga bisa digunakan. Yang paling penting adalah tetap memperhatikan kaidah-kaidah latihan yang tepat dan benar agar tujuan latihan bisa tercapai secara optimal.

“Warming up yang cukup, sampai dengan denyut nadi 120 dn/menit dengan jogging atau jalan. Tujuannya agar otot-otot tidak kaku. Suhu tubuh akan meningkat dengan bergerak. Misalnya jogging di tempat, sepeda statis, game kucing-kucingan dan seterusnya. Intinya bergerak. Setelah itu baru rasakan apakah masih ada otot besar yang perlu diregangkan secara khusus lagi atau tidak. Jika bagian lengan atau tungkai masih belum cukup teregang maka tambahkan regangan lagi. Dan setelah warming up-nya cukup, maka latihan inti bisa dilanjutkan,” imbuhnya.

Sofie menghimbau agar tetap semangat untuk berolahraga agar kesehatan tubuh terjaga. Insya Allah the COVID-19 run away and never return. Barakallah, sehat. Aamiin. Say good bye to Corona, Welcome Ramadhan. Marhaban ya Ramadhan,” tutupnya. **(dh/Zul)**

