



# IPB Today

Volume 348 Tahun 2020

## Beata Ratnawati Siapkan Tips Kelola Sampah Saat WFH



**D**i tengah ancaman wabah COVID-19, pekerjaan perkantoran termasuk kampus dan sekolah dilakukan dari rumah alias Work From Home (WFH) dan School From Home (SFH).

Beata Ratnawati, ST, MSi, dosen Program Studi Teknik dan Manajemen Lingkungan Sekolah Vokasi (SV) IPB University mengatakan selama masa WFH, tentu sampah rumah tangga akan meningkat tajam. Maka tentu dengan sendirinya perlu penanganan yang serius pula. Tapi dengan adanya kebijakan WFH ini, menjadikan kita punya waktu untuk belajar "peduli" memilah dan mengolah sampah sendiri.

"Perlu diketahui bahwa virus COVID-19 ini sangat terkait dengan faktor kebersihan diri dan kebersihan lingkungan. Masyarakat harus tanggung jawab terhadap sampah yang dihasilkannya. Apalagi saat ini pemerintah sudah memprogramkan adanya bank sampah serta lubang cerdas organik untuk mengurangi sampah rumah tangga. Jadi masyarakat harus sadar agar tidak buang sampah sembarangan. Tapi itu juga kembali kepada masyarakat, apakah masyarakatnya mau atau tidak dalam

penanggulangan atau pengelolaan sampah rumah tangga," ujarnya.

Lebih lanjut dikatakannya, selama masa WFH, disarankan untuk tidak juga mengeluarkan sampahnya dari rumah atau pekarangan. Artinya semua sampah harus dikelola di rumah masing-masing. Dalam penanggulangan sampah perlu ada kepedulian dan kesadaran masyarakat. Masyarakat juga harus paham dampak dari pembuangan sampah di mana saja, yang berakibat buruk bagi kesehatan diri sendiri dan lingkungan.

Untuk mengelola sampah di rumah masing-masing, ada lima tips yang dibagikan Beata. Pertama kelola waktu belanja. Belilah bahan makanan yang tidak cepat busuk dan simpan bahan makanan dengan tepat. Kedua, pisahkan sampah yang bisa digunakan kembali dengan yang tidak bisa digunakan. Ketiga, sampah makanan dijadikan pupuk dengan mengumpulkan sampah ke dalam wadah tertutup kemudian siram dengan air cucian beras, biarkan selama 30 hari setelah itu pupuk siap digunakan. Keempat, untuk pemakaian masker, pilihlah masker yang tidak sekali pakai.

"Apabila menggunakan masker yang sekali pakai, buanglah pada tempat yang tepat. Terakhir, cuci tangan dengan sabun setelah buang sampah," ujarnya.

Dalam penanggulangan sampah, perlu ada kepedulian dan kesadaran masyarakat. Masyarakat juga harus paham dampak dari pembuangan sampah di mana saja. Dengan adanya kesadaran masyarakat untuk membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kebersihan, harapannya virus COVID-19 ini akan musnah dari muka bumi.

(Awl/Zul)

**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](mailto:humas@apps.ipb.ac.id)



@ipbofficial



@ipbofficial



@ipbuniversity



@ipbuniversity



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

## Dr Rudi Afnan Berbagi Tips Tingkatkan Imunitas dengan Konsumsi Protein Hewani



**V**irus Corona telah menginfeksi jutaan orang di seluruh dunia. Memperkuat sistem imun tubuh merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menangkal penularan virus ini. Tidak hanya terhadap COVID-19, sistem imun tubuh yang kuat juga dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit lainnya.

Untuk memutus mata rantai penyebaran virus corona, salah satunya adalah dengan melakukan Work From Home (WFH) atau bekerja dari rumah. Supaya mengoptimalkan pencegahan terinfeksi virus COVID-19, tidak hanya upaya dari luar yang perlu dilakukan, upaya dari dalam juga perlu ditingkatkan. Diantaranya dengan konsumsi protein hewani.

Peneliti di Fakultas Peternakan IPB University, Dr Rudi Afnan, SPT, MSc mengatakan salah satu caranya adalah mengonsumsi berbagai jenis makanan sehat yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Kerja sistem imunitas tubuh tergantung pada pola hidup yang dilakukan. Karena itu, asupan makanan penuh protein hewani sangat disarankan. Hal tersebut dilakukan semata-mata untuk membuat kerja imunitas tubuh tetap terjaga dengan baik dan memiliki kerja yang optimal.

"Konsumsi makanan bergizi yang baik sangat penting dalam membentuk sistem imun tubuh yang kuat. Dengan gizi yang baik, maka sistem kekebalan tubuh akan lebih kuat sehingga bisa memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh dari berbagai virus penyakit termasuk virus COVID-19," ungkap Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Peternakan IPB University ini.

Menurutnya ada beberapa rekomendasi jenis makanan penunjang kekebalan tubuh yang mengandung gizi tinggi dan bisa meningkatkan kekebalan tubuh. Di antaranya, kandungan protein dari telur ayam dan bebek, susu full cream, daging sapi dan daging ayam.

"Kandungan gizi yang ada dalam protein hewani tersebut yaitu asam amino esensial, protein, lemak, mineral (kalsium, besi, folat, fosfor, yodium dan selenium). Konsumsi makanan yang kaya akan asupan protein hewani yang cukup, dapat menjaga imunitas tubuh dari virus COVID-19 yang sangat membahayakan kesehatan," ujarnya.

Dr Rudi menambahkan manfaat protein hewani bagi tubuh adalah dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menyediakan asam amino esensial, membangun jaringan tubuh dan pembentukan darah, mendukung kerja sistem syaraf dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Mengonsumsi protein hewani menjadi cara memperkuat sistem imun untuk mencegah virus COVID-19.

"Pada dasarnya tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun ada hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh seseorang. Antara lain penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar daya tahan tubuh kuat diantaranya dengan konsumsi protein hewani. **(Awl/Zul)**

## Dr Istiqlaliyah Muflikhati Berikan Tips Keuangan Agar Tidak Jebol Saat WFH



**W**ork From Home (WFH) membuat perubahan pola hidup masyarakat dan berdampak pada masalah keuangan. Masalah keuangan yang timbul selama WFH antara lain disebabkan oleh adanya perubahan pola makan, terutama untuk meningkatkan imunitas dan kesehatan tubuh. Hal ini menyebabkan kebutuhan terhadap sayur, buah, rempah-rempah, madu, dan vitamin menjadi bertambah. Di samping itu, kebutuhan terhadap barang-barang kesehatan seperti hand sanitizer, cairan disinfektan, serta masker yang saat ini sedang naik daun juga meningkat. Masalah lainnya adalah meningkatnya harga barang-barang tertentu yang membuat anggaran belanja menjadi meningkat.

Menanggapi hal tersebut, Dosen Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia (IKK Fema) IPB University, Dr Ir Istiqlaliyah Muflikhati, MSi memberikan tips menghemat keuangan selama WFH berlangsung.

Hal pertama yang harus dilakukan adalah merevisi anggaran belanja baik bagi yang sudah menyusun sebelumnya atau mulai menyusun anggaran baru bagi yang belum memilikinya.

"Biasanya ibu-ibu sudah meyusun anggaran belanja bulanan meskipun seringkali hanya di pikiran alias tidak tertulis," papar Dr Istiqlaliyah.

Revisi anggaran, lanjutnya, perlu dilakukan mengingat ada beberapa pengeluaran saat WFH yang meningkat, namun ada juga pengeluaran yang berkurang secara drastis. Pengeluaran yang berkurang antara lain adalah transportasi. Selama WFH, transportasi untuk sekolah dan bekerja secara praktis hilang atau sangat berkurang. Biaya transportasi ini termasuk bahan bakar maupun parkir. Selain itu, karena harus stay at home, maka kebiasaan belanja ke pasar atau jalan-jalan ke mall juga hilang, sehingga pengeluaran untuk rekreasi, makan-makan di luar, tiket masuk untuk berolah raga seperti renang, gym, dan sebagainya juga berkurang bahkan hilang.

"Dengan demikian, uang yang dialokasikan untuk pengeluaran-pengeluaran tersebut bisa dialihkan untuk kebutuhan yang muncul atau meningkat pada saat bekerja di rumah, termasuk kebutuhan internet yang melonjak," papar Dr Istiqlaliyah.

Kedua, lanjutnya, karena kegiatan belanja yang sekarang banyak dilakukan secara daring, sebisa mungkin supaya tidak terlalu sering berbelanja. Artinya sekali belanja bisa untuk memenuhi kebutuhan beberapa hari atau satu minggu. Jika memungkinkan, bisa belanja berbagai kebutuhan dalam satu toko. Hal ini bisa menghemat biaya pengiriman. Agar efisien dalam belanja, mencatat barang-barang yang akan dibeli penting dilakukan sebelum berbelanja atau memesan barang belanjaan. Hal ini untuk mengantisipasi agar tidak ada yang tertinggal atau kurang.

“Untuk pembayaran belanja atau pembayaran pengeluaran lain yang dilakukan secara transfer, jika memungkinkan bisa dipilih bank yang sama dengan rekening kita. Ini bisa menghemat biaya administrasi, atau bisa juga menggunakan aplikasi yang bisa mentransfer antar bank tanpa biaya,” ungkap Dr Istiqlaliyah.

Ia menekankan, prinsip manajemen keuangan keluarga yang penting adalah jangan besar pasak daripada tiang. Artinya, pengeluaran tidak boleh melebihi pendapatan. Dengan demikian, masyarakat harus pandai memilah pengeluaran yang diprioritaskan yaitu pengeluaran yang benar-benar dibutuhkan dan bukan untuk memenuhi keinginan saja. Pada intinya adalah masyarakat bisa menahan diri dari godaan belanja barang-barang yang belum tentu dibutuhkan.

Bagi masyarakat yang senang berbelanja online dan berselancar melihat-lihat barang diskon atau promo di berbagai market place atau toko online merupakan kegiatan yang sangat mengasyikkan. Dalam rangka penghematan, kegiatan ini juga harus dibatasi, karena biasanya akan menggoda untuk berbelanja barang yang sebenarnya tidak dibutuhkan.

Selanjutnya adalah memanfaatkan potensi sumberdaya yang dimiliki untuk membantu penghematan. Potensi sumberdaya yang dimiliki oleh keluarga mencakup sumberdaya materi seperti harta benda termasuk pekarangan dan sumberdaya manusia seperti keterampilan memasak, menjahit, berkebun, atau bertukang. Pekarangan yang ada di sekitar rumah bisa ditanami dengan buah atau sayur seperti tomat, cabe, dan lain sebagainya. Bagi yang memiliki pekarangan sempit, bisa menanamnya di pot atau polybag. Jika berbuah atau sudah panen tentunya bisa dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan dapur sehingga dapat menghemat pengeluaran.

“Karena di rumah terus, pastinya ingin makan dan ngemil, mumpung di rumah, kita bisa menyalurkan hobi sambil WFH seperti memasak dan berkebun. Dengan demikian,

bisa membantu keluarga untuk menghemat pengeluaran,” tambahnya.

Terkait panic buying, hal ini menurutnya tidak perlu dilakukan. Ia mencontohkan, karena ketakutan kurang persediaan bahan pangan di pasar, banyak masyarakat yang memborong barang-barang di supermarket atau toko. Bahkan, banyak juga yang memborong cairan disinfektan, hand sanitizer, dan masker. Pada akhirnya banyak kita peroleh tips-tips untuk membuat sendiri barang-barang tersebut dengan biaya yang lebih murah. Saat ini banyak yang sudah membuat sendiri masker-masker cantik yang justru bisa dijual untuk menghasilkan pendapatan. Jadi sebenarnya panic buying itu dapat berpotensi menyebabkan pemborosan. Hal ini karena belanja berlebihan dan tidak sesuai dengan anggaran yang sudah direncanakan.

“Pembelian barang yang terlalu banyak memungkinkan tidak semua dibutuhkan, apalagi jika mudah rusak atau ada masa kadaluwarsanya, bisa-bisa malah terbuang dan menjadi mubadzir,” tambahnya.

Dr Istiqlaliyah juga menyarankan supaya tetap menjaga kesehatan seperti yang sudah disarankan oleh para ahli. Hal ini perlu dilakukan karena kesehatan juga sangat berkaitan dengan uang. Jika sampai sakit maka uang yang akan dikeluarkan akan semakin banyak. Di samping itu, ia juga menyarankan supaya masyarakat dapat membayar uang tagihan seperti listrik, air dan gas tepat waktu supaya tidak mendapat denda.

Terakhir, dosen Fema IPB University itu menekankan agar masyarakat menabung dengan cara memasukkan tabungan sebagai alokasi pengeluaran yang perlu dianggarkan. Terlebih lagi untuk menghadapi kondisi yang tidak menentu ini tabungan sangat berguna untuk keperluan tidak terduga. “Namun demikian, meskipun harus berhemat, jangan melupakan sedekah, karena tanpa kita sadari dengan bersedekah kita bisa membantu orang lain dan membuka pintu rizki,” pungkasnya. **(RA)**

## Prof Hardinsyah Berbagi Tips Tingkatkan Imunitas dengan Olahraga



**G**uru Besar Ilmu Gizi, Fakultas Ekologi Manusia IPB University yang juga Ketua Pembina Asosiasi Nutrisionis Olahraga dan Kebugaran Indonesia (ANOKI) dan Ketua Asosiasi Gizi Asia (President, Federation of Asian Nutrition Societies-FANS), Prof Dr Ir Hardinsyah, MS menyebutkan olahraga dengan menggerakkan anggota tubuh secara terencana, terstruktur dan berulang dengan benar dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Menurutnya hampir semua tipe olahraga yang melakukan olah tubuh dan olah pikiran dapat menguatkan imunitas bila dilakukan sesuai prinsipnya. Prinsip olahraga yang

dapat meningkatkan imunitas adalah apabila dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang selama 30 sampai 60 menit sehari dengan tiga sampai enam kali seminggu secara berkala.

“Olahragalah minimal sekali 30 menit dan minimal 3 kali seminggu pada intensitas sedang, dan jangan berlebihan. Setiap orang yang dengan sengaja, berniat atau berkomitmen untuk berolahraga pasti mengharapkan manfaat olahraga. Namun manfaat olahraga beragam tergantung tipe olahraga, intensitas olahraga, lama waktu berolahraga dan ulangan atau frekuensi olahraga per minggu,” ujarnya.

Seseorang yang melakukan olahraga akan meraih manfaat kebugaran yang meningkat, stamina dan imunitas yang menguat. Tapi hasilnya tergantung bagaimana seseorang mengelola cara berolahraga tadi bersama faktor gizi dan gaya hidup.

la menambahkan pada prinsipnya semua jenis olahraga meningkatkan oksidasi atau pembakaran dalam tubuh, meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan penggunaan energi dan zat gizi. Kekurangan dan kelebihan olahraga juga tidak baik karena akan berdampak buruk bagi kesehatan termasuk imunitas tubuh.

Kekurangan olahraga berarti waktu yang digunakan seseorang dalam 24 jam sehari hanya untuk tidur, makan, duduk, 'screen time', membaca, dan kegiatan sangat ringan lainnya. Kelebihan olahraga terjadi bila seseorang berolahraga dengan intensitas tinggi selama lebih dari 90 menit setiap hari, kecuali atlet tertentu yang sudah adaptif selalu melakukan olahraga berat dan intensitas tinggi.

Intensitas sedang adalah 50-70 persen dari denyut nadi maksimal. Denyut nadi maksimal adalah 220 dikurangi umur. Misal, bagi seseorang yang berumur 20 tahun, maka denyut nadi maksimalnya adalah 200, maka intensitas sedang baginya adalah ketika olahraga denyut nadinya berada pada kisaran 100-140. Cara sederhana untuk mengetahuinya adalah bila saat olah raga seseorang belum terengah-engah atau tidak sulit bernafas, masih dapat bersiul atau berbicara dengan baik.

Olah raga yang terencana dan struktur dengan baik perlu diawali dengan pemanasan (warming up), olahraga/kegiatan inti dan pendinginan (cooling down). Olah raga atau kegiatan inti dilakukan mulai intensitas rendah sampai sedang mendekati tinggi kemudian menjelang berakhir kembali intensitas rendah. Sesekali intensitas tinggi dalam waktu singkat dapat dicoba bila usia masih muda.

Prof Hardin juga memberikan contoh olahraga yang dapat dilakukan dengan intensitas sedang di rumah selama Work from Home (WFH). Bila rumah bertingkat dengan jumlah anak tangga 14-16 anak tangga, maka setelah pemanasan bisa dilakukan naik turun tangga, diawali dengan berjalan, jalan cepat kemudian agak berlari dan kembali jalan cepat dan berjalan santai.

Bila rumah tidak bertangga, kaki dan punggung tidak ada gangguan kesehatan dan rumah sempit maka bisa skipping tanpa tali di ruang tamu atau ruang yang ada ruang kosong minimal 1.5 x1.2 meter. Lakukan skipping bertahap mulai dari 40 kali dengan jeda satu menit setiap 10 kali, lakukan pagi dan sore sebelum mandi. Bila sudah terbiasa setelah dua minggu bisa dilakukan sampai 100 kali atau lebih sesuaikan dengan kondisi tubuh.

“Bila kedua jenis olah raga tersebut tidak memungkinkan maka ikuti yoga, aerobik atau sejenisnya dengan panduan dari youtube atau media online lainnya. Bisa juga pilih exercise di tempat tidur, sit up, push up, gaya mirip

bersepeda terbalik dan berbagai jenis plank dan angkat beban. Bisa juga aktivitas fisik lain, seperti berjalan mondar mandir di rumah, WFH sambil berdiri, menonton TV sambil membaca dan berdiri, ikut membersihkan rumah, mengepel, masak dan mencuci, berkebun di pekarangan dengan banyak gerakan berdiri dan membungkuk. Tiga kali seminggu juga sebaiknya memaparkan kulit tubuh ke matahari pagi untuk mengoptimalkan kesehatan kulit dan mengubah calon vitamin D menjadi vitamin D tubuh,” terangnya.

Olahraga atau latihan yang juga meningkatkan imunitas adalah olahraga atau latihan ringan yang menggerakkan bagian tengah tubuh seperti dada dan perut disertai pengaturan pernafasan dan pikiran yang selalu berpikir positif tanpa atau minimal stres. Termasuk dalam kategori ini adalah yoga, belly exercise, bicycle crunch, superman's exercise, gerakan seperti kucing bangun dan lain-lain.

Biasanya dengan menerapkan prinsip di atas setelah satu sampai dua minggu, imunitas semakin tambah baik bila disertai dengan gizi yang baik, terutama lauk pauk dan buah, dan gaya hidup sehat seperti tidur yang cukup, menjaga kebersihan dan puasa.

“Konsumsi suplemen hanya bila perlu. Terutama bila tidak dapat setiap hari memenuhi kebutuhan makan beragam. Seperti makanan pokok, lauk pauk, buah dan sayur dalam jumlah sesuai anjuran. Atau bisa juga karena menghadapi stres dan kerja berat. Zat gizi atau suplemen yang terbukti meningkatkan imunitas adalah protein, vitamin A, B9, B12, C, D, E, mineral zink, prebiotik, probiotik dan pangan fungsional. Gunakan secara bijak tidak berlebihan bila memang diperlukan,” imbuhnya. **(dh/Zul)**

## Dr Rilus A Kinseng dan Rajib Gandi Bagikan Tips Atasi Konflik Akibat COVID-19



**B**anyaknya perbedaan dan konflik di masyarakat terkait respon individual yang dilakukan dalam penanggulangan wabah COVID-19 menimbulkan keresahan dan kesimpangsiuran. Selain itu muncul juga dampak pada ketidakadilan sosial. Masing-masing anggota masyarakat bertindak atas keputusan sendiri dan mengesampingkan musyawarah.

Dr Rilus A Kinseng dan Rajib Gandi, MSi, pakar Sosiologi Pedesaan dan Pengembangan Masyarakat, Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat (SKPM), Fakultas Ekologi Manusia (Fema) IPB University berikan solusi bersama untuk mengatasi konflik ini.

Dr Rilus mengatakan bahwa perlu ada musyawarah untuk menghindari konflik akibat COVID-19. Masyarakat harus sepakat bahwa Virus Corona COVID-19 adalah musuh

bersama. Menurutnya, kita semua adalah korban COVID-19. Jadi jangan mau konflik hanya gara-gara Virus Corona.

“Yang perlu dilakukan adalah seluruh masyarakat Indonesia saling membangun kepercayaan (trust), bukan saling curiga. Untuk itu selalu bangun dialog dalam mengatasi perbedaan pendapat terutama berkaitan dengan dua hal. Yakni yang berkaitan dengan mereka yang terinfeksi dan yang berkaitan dengan penyaluran bantuan dari pemerintah,” ujarnya.

Bagi mereka yang terinfeksi, kita perlu jaga jarak saja. Jangan sampai diusir dan dikucilkan. Bantulah mereka secara moral dan material sesuai kebutuhan. Terkait ada yang meninggal akibat COVID-19, masyarakat agar mengikuti prosedur pemakaman, jangan ada penolakan. Ingat, terinfeksi corona bukan aib, tapi musibah.

“Sementara itu, untuk penyaluran bantuan dari pemerintah, kita gandeng RW dan RT, sesuai kebutuhan. RW dan RT perlu transparan agar ada saling percaya (trust). Jika bantuan terbatas, lakukan musyawarah untuk menentukan siapa yang paling layak menerima bantuan. Saatnya masyarakat untuk membangun kebersamaan dalam melawan COVID-19,” ujar Rajib. **(dh/Zul)**



# Walidatush Sholihah Berikan Tips Membuat Background Menarik Saat Meeting atau Kuliah Online



Sejak IPB University memberlakukan partially closed down pada pertengahan Maret 2020 lalu sebagai upaya mencegah menyebarnya COVID-19, warga IPB University melakukan Work From Home (WFH) dan School From Home (SFH) sehingga penggunaan aplikasi untuk mengganti metode tatap muka banyak digunakan baik untuk keperluan kuliah online hingga rapat-rapat.

Namun kita sering merasa tidak nyaman ketika dalam layar video kita, tampak latar belakang rumah kita sendiri ketika melakukan meeting online. Agar tampilan background kita jadi menarik saat tatap muka virtual, Walidatush Sholihah, Dosen Teknik Komputer Sekolah Vokasi IPB University berbagi ilmu bagaimana meeting online dengan background virtual sesuai keinginan.

Aplikasi Google Meet dan Webex banyak digunakan untuk kegiatan rapat, mengajar dan lainnya, yang memerlukan

tatap muka secara virtual. Lalu bagaimana agar tampilan background layar video tampak sesuai keinginan.

“ChromaCam merupakan salah satu aplikasi green screening yang bisa digunakan. ChromaCam tersedia pada chromacam.me dan aplikasi ini bisa diunduh baik secara gratis maupun berbayar. Namun untuk versi gratis, ada kekurangan yaitu tidak dapat membuat custom background,” ucapnya.

Adapun langkah langkah yang bisa dilakukan adalah Instal ChromaCam di chromacam.me. Buka aplikasi Google Meet (meet.google.com). Sign in dengan menggunakan ID

IPB University. Setelah join or start meeting, atur video dan pilih kamera ChromaCam. Setelah muncul jendela ChromaCam, pilih background.

Demikian pula untuk aplikasi webex, langkah-langkahnya adalah buka aplikasi Webex. Sign in dengan akun anda, joint meeting, atur kamera dengan pilih ChromaCam dan pilih background. Maka akan muncul background tampilan sesuai dengan yang anda inginkan. Selamat mencoba.

(dh/Zul)

Akses  
berita IPB terkini pada laman:

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



## Lilis Sucahyo Bagikan Tips Hemat Listrik Saat Kuliah Online



Sudah satu bulan lebih IPB University menerapkan kebijakan pembatasan masuk kampus (Partially Closed Down) dalam mencegah penyebaran wabah COVID-19. Dampak dari kebijakan ini, sistem perkuliahan dan pekerjaan unit-unit kerja di IPB University berubah menjadi sistem perkuliahan jarak jauh/kuliah online dan berbagai pekerjaan yang dilakukan secara online.

Untuk menghemat daya listrik saat kuliah atau kerja online berlangsung, dosen dari Departemen Teknik Mesin dan Biosistem, Fakultas Teknologi Pertanian (Fateta), Lilis Sucahyo, STP, MSi berikan beberapa tips.

Menurutnya kita lebih baik menggunakan smartphone saat melakukan video conference perkuliahan atau rapat online. Terlebih jika hanya mendengarkan pemaparan atau diskusi interaktif.

"Laptop atau notebook hanya digunakan pada saat diperlukan share screen atau melakukan presentasi serta menjalankan software tertentu selama perkuliahan atau rapat online. Matikan fitur share video setelah diizinkan serta gunakan headphone untuk mendengarkan suara," ujarnya.

Selain itu, kita bisa atur level brightness pada tingkat kecerahan layar yang rendah serta mengaktifkan mode penghematan daya. Hindari melakukan multitasking aplikasi yang tidak diperlukan selama perkuliahan atau rapat berlangsung.

"Untuk memperpanjang usia baterai lithium, lakukan pengisian daya secara berkala pada level 30-80 persen. Hindari over charging dan pengisian daya semalaman atau dalam jangka waktu lama," imbuhnya. (\*\*/Zul)

## Dr Dwi Retno Hapsari Berbagi Tips Tangkal Hoax dan Hindari FoMo di Tengah Pandemi



**H**oax atau pemberitaan palsu atau berita bohong sudah muncul sebelum internet hadir, namun kini hoax semakin berkembang karena dampak dari masifnya teknologi informasi dan komunikasi dan kehadiran media sosial yang memberikan kemudahan dalam menerima, berbagi dan memberi komentar serta terjadinya ledakan informasi (information overload).

Dr Dwi Retno Hapsari, SP, MSi, dosen dari Divisi Komunikasi dan Penyuluhan, Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat (SKPM) Fakultas Ekologi Manusia (Fema) IPB University mengatakan bahwa hoax adalah salah satu bentuk dari hyperreality (kenyataan yang berlebihan). Selain itu, salah satu yang mendorong berkembangnya hoax yaitu FoMo (Fear of Missing Out), kekhawatiran yang berlebihan

ketinggalan informasi atau tergesa-gesa dalam menyebarkan informasi.

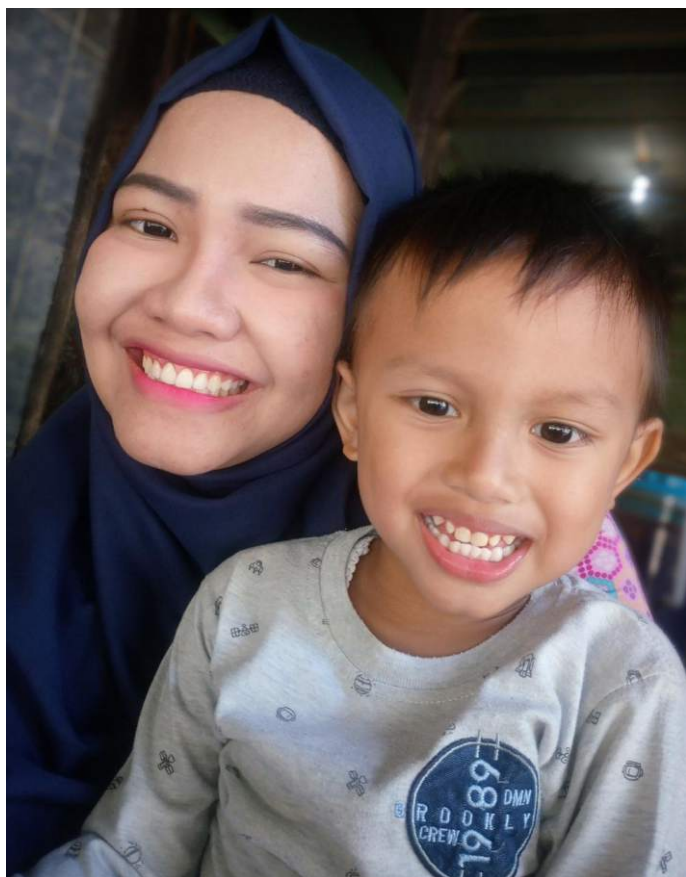
Adapun bahaya atau dampak yang ditimbulkan dari berita hoax, antara lain hoax bisa menimbulkan kerugian dalam hal waktu, tenaga dan uang. Hoax dapat menjadi pengalih isu atau fokus perhatian. Hoax dapat menjadi salah satu sarana penipuan publik. Hoax dapat memicu kepanikan publik, bahkan dapat mengancam keselamatan dan mengganggu stabilitas keamanan.

Menurutnya, kita harus selalu berpikir jernih, tenang namun tetap kritis terhadap informasi yang kita terima. Jangan mudah percaya dan jangan tergesa-gesa membagikan atau menyebarluaskan berita atau informasi kepada pengguna lainnya sebelum melakukan cross-check. Lakukan validasi informasi dengan menelusuri kredibilitas sumber dari berita tersebut termasuk cek keaslian gambar atau foto yang ditampilkan.

Selain itu, kita bisa mencari sumber informasi yang beragam dan kredibel/terpercaya untuk melakukan pengecekan dan perbandingan. Hindari dan waspada judul berita yang memuat click bait (judul yang berlebihan). Manfaatkan situs atau aplikasi <https://turnbackhoax.id/> dan laporkan jika kita menemukan berita atau informasi hoax. Tingkatkan literasi informasi dan tetap menjaga etika berkomunikasi.

“Jika pun informasi benar, namun akan berdampak pada kepanikan atau mengganggu stabilitas keamanan atau keselamatan orang lain, maka sebaiknya informasi cukup berhenti di kita (tidak disebarluaskan). Mari sebarkan informasi baik dengan cara yang baik, Mari sebarkan informasi yang bermanfaat untuk membangun solidaritas yang kuat,” tandasnya. (\*\*/Zul)

## Risda Rizkillah Sampaikan Tips WFH Bersama Balita



**S**aat ini seluruh warga IPB University melaksanakan kebijakan Work From Home sebagai upaya mencegah penyebaran COVID-19. Bagi yang memiliki balita, melaksanakan WFH tentu menjadi tantangan tersendiri.

Risda Rizkillah, SSi, MSi dosen dari Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen (IKK), Fakultas Ekologi Manusia (Fema) IPB University berikan beberapa tips agar sukses WFH bersama balita. Menurutnya, langkah pertama yang harus dilakukan adalah membuat daftar rencana apa yang akan dilakukan (To Do List). List pekerjaan kantor apa saja yang akan menjadi target kita untuk dikerjakan dan kegiatan apa saja yang akan dilakukan oleh anak pada hari itu.

“Kita bisa memberikan pengertian pada anak terkait pandemik COVID-19. Berikan pengertian pada anak menggunakan bahasa yang sederhana bahwa suasana sedang tidak mendukung untuk keluar rumah sehingga

membuat Ibu harus bekerja dari rumah dan tunjukkan pada anak area bekerja Ibu,” ujarnya.

Setelah itu, siapkan mainan edukatif. Kondisi yang memaksa anak untuk selalu di rumah, lama kelamaan akan membuat anak merasa bosan. Apalagi usia balita merupakan usia bermain. Siapkan permainan edukatif yang variatif dan menarik tiap harinya untuk dimainkan anak sehingga anak merasa nyaman walaupun di rumah.

Siapkan juga ruangan untuk bekerja di rumah agar kita lebih mudah fokus dan pekerjaan lebih cepat selesai. Area bekerja juga bisa membuat pemahaman pada anak bahwa saat Ibu sedang di area tersebut maka Ibu sedang tidak bisa diganggu dulu.

“Meski sedang bekerja, kita tetap mengawasi kegiatan belajar dan bermain anak. Minta bantuan Asisten Rumah Tangga (ART) untuk menemani anak bermain saat kita sedang mengerjakan tugas kantor dan sesekali tetap mengawasi apa yang dikerjakan oleh anak. Tetap melakukan aktivitas berkualitas bersama anak seperti berolahraga, berjemur, dan makan siang bersama,” ujarnya.

Selain itu, kita harus komitmen terhadap waktu. Gunakan waktu dengan sebaik mungkin sehingga outputnya pun akan maksimal. All out bekerja saat weekday sehingga Ibu bisa all out membersamai anak saat sore hari dan weekend.

“Terakhir, tetap sehat, tetap bahagia dan berdo'a. Tetap positif menerima situasi dan kondisi yang sedang terjadi, jaga kesehatan lahir dan batin dan berdoa semoga Allah SWT segera angkat bencana COVID-19 dari muka bumi ini,” tandasnya. (\*\*/Zul)

## Yudith Vega Paramitadevi Kreasikan Tips Membuat Ruangan Nyaman Saat WFH



**D**i saat Work From Home (WFH) dan School From Home dalam upaya meminimalisir penyebaran wabah COVID-19, masyarakat saat ini cenderung sangat peduli dengan kesehatan diri dan lingkungan. Termasuk diantaranya bagaimana mengatur kualitas udara dalam ruangan di rumah agar nyaman bekerja saat WFH.

Yudith Vega Paramitadevi, ST, MSi, dosen Program Studi Teknik dan Manajemen Lingkungan, Sekolah Vokasi (SV) IPB University berikan tips bagaimana mengatur kualitas udara dalam ruangan agar nyaman bekerja saat WFH.

Menurutnya, kualitas udara dipengaruhi oleh komponen fisik, kimia dan biologi. Agar nyaman, komponen fisik dan kimia harus diperhatikan, seperti ventilasi, cahaya dan konstruksi dinding, plafon dan atap.

“Ventilasi terbaik adalah searah dengan tiupan angin, maka lubang ventilasi sebaiknya bersilangan. Pintu, jendela, lubang angin, exhaust fan, air conditioner (AC), lubang atap pada plafon/genteng (ampig) termasuk jenis-jenis ventilasi. Fungsi ventilasi adalah pengatur udara dalam rumah. Sebaiknya cek apakah lubang ventilasi memenuhi minimal 1/9 luasan lantai ruangan. Jika cukup maka pertukaran udara baik. Jika kurang maka optimalkan untuk membuka pintu, jendela, atau menambahkan exhaust fan,” ujarnya.

Selain itu adalah cahaya. Periksa posisi rumah atau ruang kerja. Apakah sudah ideal sesuai dengan orientasi peredaran matahari serta arah angin. Jika posisi menghadap matahari pagi, usahakan buka jendela dan pintu. Jika posisi menghadap matahari sore, sebaiknya di depan ruangan ditanami pohon pelindung atau tirai sehingga sinar matahari langsung dapat dihindari. Jika tidak menghadap matahari pagi maupun sore, bisa ditambah cahaya buatan dengan kebutuhan minimal 150 lux (setara dengan 10 Watt lampu TL atau 40 Watt lampu pijar).

Untuk konstruksi lantai, dinding, plafon dan atap, kita perlu memeriksa apakah lantai dalam kondisi kering dan tidak licin. Periksa dinding apakah kedap air sehingga tidak lembab dan tinggi plafon/atap minimal 2.8 meter. Plafon disarankan tidak terbuat dari asbes.

“Selain komponen fisik dan kimia, juga perhatikan komponen biologi. Komponen biologi dapat diupayakan dengan memperhatikan aspek sanitasi lingkungan dan aspek psikologis penghuni. Menjaga pikiran tetap positif dan mood yang baik akan mempengaruhi produktivitas dalam bekerja,” ucapnya. **(dh/Zul)**