



IPB Today

Volume 358 Tahun 2020

Dr Siti Amanah Berikan Tips Siap dan Mampu Mengelola Perubahan



Tidak ada sesuatu yang permanen, kecuali perubahan, begitu ungkapan para filosof. Wabah COVID-19 telah mengubah seluruh sendi-sendi kehidupan. Diperlukan kemampuan kita agar siap dan mampu mengelola perubahan.

Pandemi COVID-19 membawa dampak perubahan pada masyarakat yang diharap hanya sementara, ibarat

sekedipan mata. Lockdown, karantina, kacaunya rantai suplai logistik dan lainnya, merupakan sinyal dari sebuah komunitas yang mengalami pelambatan dari sebuah moda kecepatan tinggi.

Dr Siti Amanah, dosen dari Divisi Komunikasi dan Penyuluhan, Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University menyampaikan lima tips agar kita siap dan mampu mengelola perubahan.

Pertama, senantiasa terbuka akan perubahan, hindari praduga atau pikiran negatif. Hal ini memudahkan kita melalui berbagai situasi dan memberikan energi positif untuk melangkah ke depan. Kedua, buat rencana aksi nyata untuk kurun waktu tertentu, setidaknya satu sampai dengan tiga tahun. Rencana hendaknya mempertimbangkan berbagai aspek termasuk sistem, struktur, sumber daya, tingkat dukungan serta kendala dalam realisasi rencana.

“Mengidentifikasi dan melibatkan pihak-pihak terkait dalam perubahan. Hal ini untuk memastikan perubahan berjalan lancar dan bermanfaat bagi individu, keluarga, kelompok, organisasi dan masyarakat luas. Keempat, memperjelas tahapan dan mekanisme perubahan. Hal ini diperlukan agar seluruh unsur dalam sistem atau organisasi mengerti “aturan main”, sehingga aksi terwujud sesuai harapan. Kelima memonitor dan mengevaluasi perubahan yang dicapai secara terus menerus. Hal ini dikarenakan setiap rencana perlu dilaksanakan, dimonitor, dievaluasi dan ditindaklanjuti,” ujarnya. **(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



@ipbofficial



@ipbofficial



@ipbuniversity

LINE@ @ipbuniversity

➤ www.ipb.ac.id

Prof Ratih Dewanti Berbagi Tips Berbelanja dan Menangani Pangan dengan Aman



Pandemi COVID-19 membuat masyarakat khawatir terhadap pangan yang dikonsumsi. Namun, sampai saat ini belum ada laporan tentang COVID-19 yang dapat menular melalui media makanan. Oleh karena itu, pakar pangan dari IPB University, Prof Dr Ratih Dewanti memberikan beberapa alternatif dalam menangani pangan di rumah.

“Belum ada data orang sakit karena tertular COVID-19 melalui pangan maupun kemasan pangan. Badan otoritas pangan di dunia juga menyampaikan tidak ada bukti bahwa COVID-19 bisa ditularkan melalui makanan atau kemasan pangan. Jadi kalau kita bicara pangan, sebetulnya yang kita khawatirkan adalah orang yang menangani pangan tersebut,” ungkap Prof Ratih.

Prof Ratih menyampaikan sedikitnya ada enam hal yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan pangan yang aman selama pandemi COVID-19 ini. Hal pertama adalah ketika belanja di supermarket atau pusat perbelanjaan lainnya. Ia menyarankan supaya menyiapkan list belanja dari rumah agar tidak berlama-lama di tempat perbelanjaan untuk mencari barang-barang yang diperlukan. Ia juga menyarankan supaya masyarakat memilih toko yang menerapkan Standar Operasional Prosedur (SOP) penanganan COVID-19 di tempat umum seperti penerapan physical distancing, menyiapkan hand sanitizer, maupun pembatasan customer yang datang.

Lebih lanjut, Prof Ratih menyampaikan, setelah berbelanja pangan segar, barang belanjaan ditempatkan di tempat yang bersih dan dikeluarkan dari kemasan. Kantong belanja yang menggunakan plastik, ia menyarankan supaya tidak dibuang sembarangan tetapi bisa dipanaskan di bawah

terik matahari dan bisa dipakai kembali. Barang belanjaan tersebut dipindahkan ke dalam wadah yang bersih dan dapat disimpan di dalam kulkas. Ia juga menekankan supaya mencuci tangan setelah berbelanja dan setelah mengeluarkan barang belanjaan.

“Belanjaan pangan segar tidak perlu disemprot memakai desinfektan, tetapi kalau memang sangat dikhawatirkan adanya kontaminasi virus oleh orang yang menanganinya, dapat dicuci dengan menggunakan air mengalir dan ditiriskan sebelum disimpan dalam kulkas,” paparnya. Setelah itu, harus selalu mencuci tangan.

Ia juga menjelaskan makanan olahan maupun makanan yang dikemas menggunakan kaleng maupun kardus tidak perlu disemprot dengan disinfektan. Akan tetapi jika sangat dikhawatirkan adanya kontaminasi virus oleh orang yang menanganinya, maka kemasan dapat dilap menggunakan air sabun dan dikeringkan.

Sementara itu, untuk makanan cepat saji yang delivery order, Prof Ratih juga menyarankan hal yang sama, yaitu makanan ditempatkan pada tempat yang bersih dan bila dikhawatirkan ada kontaminasi, kemasan makanan tersebut bisa dilap menggunakan air sabun. Ia juga menghimbau supaya mencuci tangan setelah menangani pangan tersebut, dan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Ketika hendak memasak makanan, Prof Ratih menghimbau supaya dapur tempat memasak dalam kondisi yang bersih. Tidak hanya itu, ia juga menekankan supaya peralatan masak yang dipakai juga dalam kondisi yang bersih. “Kalau kita hendak mengolah makanan di dapur, kita harus dalam kondisi bersih dan pastikan meja, wastafel, alat dapur sudah dibersihkan dan didesinfeksi. Masakan yang perlu dipanaskan juga harus cukup panasnya, dan usahakan untuk mencegah kontaminasi silang,” tambahnya.

Ia mencontohkan, untuk mencegah kontaminasi silang, talenan yang digunakan untuk memotong makanan mentah supaya tidak digunakan untuk memotong makanan yang sudah matang. Lebih lanjut ia menerangkan bahwa sebelum dan setelah memasak dianjurkan supaya mencuci tangan. “Ikuti rekomendasi mencuci tangan yang baik yakni menggunakan air mengalir dan sabun minimal 20 detik. Sebetulnya kuncinya adalah mencuci tangan, apabila rajin mencuci tangan maka kontaminasi virus COVID-19 pada makanan itu peluangnya amat sangat kecil” tutupnya. **(RA)**

Ini Tips Kontrol Kesehatan Hewan Kesayangan dari Drh Henny Endah Anggraeni



Saat masa-masa physical dan social distancing seperti sekarang, pemeriksaan rutin ke dokter hewan mengalami kendala. Para pemilik hewan kesayangan harus dapat mengetahui secara mandiri kondisi kesehatan hewan kesayangan. Drh Henny Endah Anggraeni, MSc, dosen Program Studi Paramedik Veteriner Sekolah Vokasi IPB University mengatakan ada beberapa tips untuk mengetahui kondisi kesehatan hewan kesayangan saat physical dan social distancing.

“Pemeriksaan mandiri tetap harus menerapkan protokol pencegahan COVID-19 yakni dengan memakai masker, sarung tangan dan cuci tangan pakai sabun setelah memeriksa hewan,” ujarnya.

Berikut cara melakukan pemeriksaan mandiri hewan kesayangan kita:

Pertama adalah mata. Kedua mata yang bersih dan jernih menandakan hewan dalam kondisi sehat. Periksa mata hewan kesayangan anda di tempat yang terang. Tidak boleh ada luka pada mata, buram, kemerahan baik pada bagian putih (sklera) dan atau pada kelopak mata, leleran di sekitar mata, peradangan pada kedua mata.

Kedua, hidung bersih, lembab, tidak ada luka. Hidung tidak boleh terlihat dengan leleran berlebihan. Pada hewan yang menderita flu, selain bersin dan batuk anda dapat melihat adanya leleran baik yang encer sampai kental.

Ketiga, telinga kering dan bersih. Tidak boleh terlihat kotoran telinga berlebihan, berkerak, berbau, adanya cairan, atau indikasi penebalan kulit, dan rasa gatal. Telinga yang kotor dapat disebabkan oleh alergi, infeksi, atau infestasi kutu.

Keempat, rambut dan kulit bersih tidak kusam. Hewan kesayangan biasanya akan menjaga kebersihan rambutnya sendiri terutama kucing. Kucing yang tidak menjaga penampilannya sendiri kemungkinan sedang sakit. Apabila hewan kesayangan menggaruk kulitnya lebih sering dan kasar kemungkinan ada masalah dengan rambut dan kulitnya.

“Kelima, nafsu makan dan minum baik. Pemilik hewan harus memperhatikan apakah hewan kesayangan tidak makan dan minum sebanyak biasanya, hal ini merupakan salah satu parameter dalam mengetahui kondisi kesehatan hewan kesayangan anda. Keenam, buang air kecil dan buang air besar teratur, tidak ada perubahan warna dan bentuk. Perubahan-perubahan pada hasil pembuangan hewan kesayangan bisa menjadi salah satu cara bagi anda untuk mengetahui kondisi kesehatan hewan kesayangan,” ujarnya.

Ketujuh, suhu tubuh. Kisaran suhu tubuh normal hewan kesayangan anjing atau kucing adalah 38,20 - 39,2 derajat celcius. Perubahan suhu tubuh di luar kisaran normal menunjukkan hewan dalam kondisi tidak sehat.

Kedelapan, tingkah laku tidak ada perubahan. Hewan kesayangan apabila merasa ada gangguan pada tubuh akan menunjukkan gejala tidak ceria, diikuti dengan kurangnya nafsu makan, lesu, dan enggan berinteraksi dengan hewan lain atau orang di sekitar.

Apabila ada perubahan dari kondisi kesehatan hewan kesayangan anda, segera hubungi dokter hewan untuk berkomunikasi secara online. **(Awi/Zul)**

Prof Euis Sunarti: Anda Bosan di Rumah, Begini Cara Mencegahnya



Prof Euis Sunarti, Guru Besar Bidang Ketahanan dan Pemberdayaan Keluarga, IPB University sekaligus Ketua Penggiat Keluarga (GiGa) Indonesia menyebutkan bahwa kebosanan muncul pada sebagian keluarga saat satu atap atau saat di rumah saja karena sifat pasif.

Mengapa sebagian keluarga merasakan kebosanan hidup satu atap bersama keluarga? Jawaban yang seringkali muncul adalah karena tidak memperoleh atau tidak mendapatkan, atau tidak “menemukan” hal yang menarik perhatian yang dirasa menyenangkan dalam kehidupan keluarga di rumah.

“Sehingga solusinya mudah jika tidak ingin merasa bosan, yaitu ubah menjadi bersifat aktif. Kunci agar anggota keluarga memiliki perilaku aktif tersebut berkaitan dengan

“value atau nilai” tentang keluarga. Seberapa penting keluarga bagi seseorang? Seberapa penting terbangunnya ikatan keluarga antar anggotanya? Seberapa penting waktu kebersamaan antar keluarga? Seberapa penting membangun suasana yang sehat dan membahagiakan di keluarga,” ujarnya.

Jadi, bagaimana anggota keluarga mencari, menggali, mengembangkan, menciptakan aktivitas yang menyenangkan dan atau yang menarik perhatian dalam rutinitas kehidupan keluarga.

Menurut Prof. Euis Sunarti, ada delapan tips mencegah kebosanan “dirumah_ aja” saat wabah COVID-19. Yakni ubah nilai dan cara pandang. Jadikan kesempatan “dirumah_ aja” sebagai moment berharga untuk keluarga menemukan jati dirinya, untuk tumbuh dan tumbuh dan berkembang. Kedua, bangun kesadaran berharganya keluarga dan waktu kebersamaan keluarga. Ketiga, perluas ruang dan irisan komunikasi antar anggota keluarga, sehingga banyak hal yang bisa diceritakan, diobrolkan dan didiskusikan dalam keluarga.

“Bangun suasana keterbukaan antara anggota keluarga dan lakukan hal-hal atau aktivitas yang meningkatkan kebersamaan. Kelima periksa dan tambal bolong-bolong tugas perkembangan keluarga dan tugas perkembangan setiap individu. Keenam, dorong minat dan hoby anggota keluarga dan atau menumbuhkan kepeminatan baru seperti memfoto, memasak, menjahit, buat disain grafis, buat menulis, berkebun, dan lain-lain,” ujarnya.

Selain itu, ekspresikan semangat, kesenangan, kepuasan, dan kebahagiaan dalam mengerjakan rutinitas sehari-hari (menularkan energi positif agar sabar bertahan bersama, walau ada situasi yang tidak menarik dan menyenangkan). Dan berusaha mengembangkan humor, saling apresiasi dan penerimaan terhadap aktivitas yang dilakukan anggota keluarga. “Hindari hal-hal negatif seperti acuh-cuek, menyepelkan atau kritik berlebihan,” tandasnya.

(dh/Zul)

Tips Mengajar Online Ala Hari Otang Sasmita



Dengan adanya himbauan untuk bekerja dan belajar dari rumah atau Work From Home (WFH) maka semua lembaga pendidikan maupun nonpendidikan memanfaatkan perkembangan teknologi sebagai solusi untuk beraktivitas. Perguruan tinggi merespon keadaan ini dengan menerapkan kuliah online sebagai solusi.

Dosen Program Studi Komunikasi Sekolah Vokasi IPB University, Hari Otang Sasmita, SPt, MSi membagikan beberapa tips mengajar online di tengah COVID-19. Menurutnya, kehadiran dosen sangat berarti bagi mahasiswa. Kehadiran ini dapat berupa posting informasi, tugas, grading, hingga diskusi secara synchronous. "Kuliah online jika seluruhnya teks akan kering atau membosankan. Maka usahakan sesekali dosen mengisi pengantar dalam bentuk audio atau video sebagai persona dosen agar terhubung baik dengan mahasiswa. Pastikan materi, instruksi dan output yang diharapkan disampaikan dengan jelas," ujarnya.

Dosen juga harus bisa memastikan bahan materi bisa mudah diunduh dan dibagikan kepada mahasiswa. Tambahkan daya tarik visual. Agar kuliah online tidak memiliki reputasi jelek, kering, membosankan dan tidak menarik, untuk itu perlu diberi daya tarik visual ketika belajar secara online. Daya tarik visual dapat berupa gambar ilustrasi yang sesuai, foto, animasi atau video.

Berikutnya adalah menjelaskan harapan Anda. Menjelaskan harapan bukan berarti dalam format teks yang sangat panjang lebar, dosen dapat melakukannya dengan cara menuliskan petunjuk dalam gaya bicara informal atau membuat video penjelasan dua menit informal untuk menyempurnakan beberapa rincian tugas.

Selain itu, di kelas online, dosen biasanya kesulitan dalam menjelaskan berbagai hal, langkah demi langkah sistematis untuk membantu mahasiswa belajar dan berhasil dalam ujian, makalah, dan tugas lainnya. Untuk itu carilah cara untuk menguraikan tugas-tugas yang kompleks sehingga mahasiswa membuat kemajuan tepat waktu dan segera menerima umpan balik tentang pekerjaan mereka.

"Dosen juga bisa memberikan contoh. Selain membagikan penjelasan konsep, berikan sebanyak mungkin contoh karya mahasiswa yang sesuai. Jadikan kelas online yang menyenangkan untuk belajar. Mahasiswa akan ingin berada di kelas online Anda jika belajarnya menambahkan unsur visual, media dan alat interaktif, sehingga kegiatan belajar menjadi menarik dan interaktif. Dan terakhir adalah komitmen untuk terus melakukan pengembangan. Ciri pengajaran yang baik adalah keinginan untuk terus menjadi lebih baik. Bawa semangat itu ke ruang kelas online dengan cara yang sama seperti membawanya ke ruang kelas kampus. Investasikan sedikit waktu dan energi untuk berkembang sebagai guru online. Bahkan usaha kecil dapat memiliki dampak besar," ujarnya. **(Awl/Zul)**

Dr Epi Taufik: Ayo Minum Susu Setiap Hari



Selama ini kita semua mengenal susu sebagai minuman yang sangat menyehatkan karena mengandung sejumlah besar nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, seperti vitamin, mineral, protein, lemak, dan karbohidrat. Susu adalah sekresi kelenjar ambing hewan mamalia atau dalam hal ini lebih spesifik lagi sapi atau ternak perah lain (kambing, unta, kerbau) yang sehat.

Dr Epi Taufik, SPT, MVPH, MSi, Kepala Divisi Teknologi Hasil Ternak, Departemen Ilmu Produksi dan Teknologi Peternakan, Fakultas Peternakan, IPB University uraikan manfaat konsumsi susu dan produk-produk olahannya.

Secara taksonomi, manusia termasuk dalam kelas mamalia yaitu ditandai dengan adanya produksi susu dari ibu (air susu ibu tentu merupakan susu terbaik untuk bayi karena dapat merangsang pelepasan hormon), kekebalan tubuh, kesehatan mental plus ikatan ibu dan anak. Namun demikian, ketika bayi mulai lepas sapih, kemudian menjadi balita lalu tumbuh dewasa, maka kebutuhan akan susu dapat dipenuhi dari ternak perah.

"Di antara ternak perah, susu asal sapi perah (termasuk produk-produk olahannya) merupakan yang terbanyak dikonsumsi manusia, diikuti dengan susu kambing, kerbau, domba, unta. Bahkan di beberapa daerah susu keledai, kuda dan rusa juga dikonsumsi oleh manusia," katanya.

Lantas untuk apa kita masih harus minum susu, termasuk produk-produk olahannya? Dalam konteks pola makan

yang beragam dan berimbang yang telah disinggung sebelumnya, di zaman dulu dikenal konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Kesempurnaan tadi itu adalah dipenuhi dengan minum susu. Oleh karena itu minum susu adalah seperti meminum suplemen nutrisi cair yang dibutuhkan dalam pola makan yang beragam dan berimbang tadi.

Para ahli nutrisi pun merekomendasikan untuk meminum susu 1-3 porsi per hari. Satu porsi susu setara dengan sekitar 200 mililiter susu cair. Selain komponen makronutrien seperti protein (kasein dan whey), karbohidrat (gula susu sama dengan laktosa) dan lemak, susu juga mengandung banyak komponen mikronutrien. Susu dianggap salah satu sumber protein yang terbaik selain telur.

Susu dalam segala bentuk olahannya dapat ditambahkan terhadap berbagai masakan bahkan ribuan resep termasuk suplemen olahraga dan body building seperti whey protein. Satu porsi (sekitar 200 mililiter) susu sapi segar penuh (whole fresh milk) menyediakan 146 kalori, 7.9 gram protein, 12.8 gram karbohidrat, 7.9 gram lemak, juga mengandung Omega-3, kalsium, selenium, fosfor, potassium, zinc (seng), vitamin A, C, B kompleks dan D. Vitamin C dan D dapat membantu menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh manusia.

Selain komponen makro dan mikro nutrien tadi, susu juga mengandung komponen bioaktif atau biofungsional yang banyak bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan imunitas tubuh manusia. Susu segar misalnya mengandung secara alami bakteri probiotik seperti dari genus *Lactobacillus* atau *Bifidobacterium*. Bakteri dari genus ini telah banyak dipelajari dan terbukti sebagai bakteri probiotik yang membantu menyeimbangkan mikroflora usus manusia sehingga manusia tersebut menjadi sehat.

"Terakhir walaupun sering disebut super food, tentu susu juga mengandung kelemahan seperti misalnya kurangnya kandungan serat makanan, relatif tingginya lemak jenuh dan garam. Oleh karena itu semua harus kembali kepada pola makan yang beragam dan berimbang, dengan konsumsi susu yang baik adalah 1-3 porsi per hari maka akan sangat berguna dalam pemeliharaan proses-proses metabolisme tubuh manusia sehingga tubuh akan menjadi sehat dan kuat bagi semua kelompok umur manusia," ujarnya. **(Awl/Zul)**

Dr Wahyu Budi Priatna Bagikan

Tips Membangun Komunikasi Interpersonal yang Menyenangkan



Komunikasi merupakan salah satu kebutuhan terpenting dalam kehidupan manusia di era informasi. Komunikasi biasanya digunakan untuk menyampaikan pesan dengan banyak tujuan. Seperti menyampaikan keinginan, memberi informasi, mempengaruhi untuk mengubah perilaku atau menghasilkan suatu tindakan. Pada masa Work From Home (WFH) ini, aktivitas interaksi yang intens dilakukan di rumah bersama anggota keluarga, teman atau rekan kerja adalah komunikasi antar pribadi (interpersonal).

Pada awalnya, komunikasi interpersonal sangat mengandalkan kehadiran fisik langsung untuk kriteria tatap muka. Namun seiring perkembangan teknologi komunikasi, maka saat ini tatap muka pada komunikasi interpersonal banyak memanfaatkan berbagai fasilitas aplikasi di media.

Untuk itu, agar piawai dalam melakukan komunikasi, Dr Ir Wahyu Budi Priatna, MSi, Ketua Program Studi Komunikasi, Sekolah Vokasi IPB University berikan tips sederhana yang dapat kita praktikkan. Menurutnya, kita harus membiasakan untuk selalu berprasangka baik. Pikiran dan hati yang positif tentang pasangan komunikasi akan sangat menentukan proses dan hasil komunikasi.

“Tampilkan wajah yang ramah dihiasi senyuman. Menampilkan kesan pribadi yang ramah dan menyenangkan mampu menimbulkan suasana keakraban dan kegembiraan berkomunikasi. Pilihlah kata-kata yang bermanfaat. Meningkatkan kualitas komunikasi banyak ditentukan oleh pilihan kata-kata yang digunakan. Sampaikan dengan kalimat yang mudah dipahami. Penggunaan kalimat yang sederhana cenderung lebih mudah dimengerti dan dipahami maknanya,” ujarnya.

Selain itu, volume suara jelas, tanpa harus keras. Kelancaran komunikasi dan emosi pasangan komunikasi akan sangat terbantu ketika pendengarannya merasa nyaman dan jelas dengan volume suara yang diterimanya. Hindari melakukan dominasi komunikasi. Jadilah pendengar yang baik, dengan tidak menjadi orang yang senang mendengar suara sendiri.

Sementara itu jika terjadi perbedaan, bukan berarti harus konflik. Konflik bukan berarti tidak bermanfaat, tetapi jika bisa dihindari akan mampu menghemat banyak energi dalam berkomunikasi. Kita juga tidak boleh mengecilkan kebahagiaan pasangan komunikasi. Setiap kegembiraan yang diucapkan pasangan komunikasi, perlu didukung dengan sepenuh hati.

“Niatkan semua untuk ibadah. Setiap aktivitas komunikasi perlu dilandasi niat untuk memberikan dan memperoleh nilai-nilai kebaikan,” ujarnya. **(dh/Zul)**

Prof Sumiati: Telur Itik Fungsional Tingkatkan Imun Tubuh di Kala Pandemi COVID-19



Pada kondisi pandemi COVID-19 saat ini, imun tubuh harus kuat. Salah satu solusi dan yang paling utama adalah mengonsumsi makanan yang dapat mendukung atau meningkatkan imunitas tubuh. Telur itik fungsional merupakan salah satu pangan yang sangat baik dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas tubuh.

"Telur itik fungsional adalah telur yang telah didesain melalui rekayasa nutrisi pakan untuk menghasilkan telur dengan kandungan nutrisi/zat gizi tertentu lebih tinggi atau lebih rendah dari telur asalnya. Hal ini bertujuan untuk mendukung kebutuhan konsumen akan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat, yang dimulai dari imun yang kuat," kata Prof Dr Sumiati, dosen Departemen Ilmu Nutrisi dan Teknologi Pakan (INTP) yang juga Dekan Fakultas Peternakan IPB University sebagai peneliti itik fungsional.

Telur itik ini tinggi antioksidan, tinggi vitamin A, tinggi asam lemak omega 3 dan rendah kolesterol. Selain itu,

yang paling utama adalah telur itik ini mengandung protein dan asam amino esensial berkualitas tinggi.

Kandungan nutrisi telur itik fungsional adalah 12,81 persen protein, 13,77 persen lemak, 5,10 persen omega 3 dari total asam lemak, 10,18 persen omega 6 dari total asam lemak, rasio omega 3 : omega 6 adalah 1:3. Kandungan vitamin A sebesar 1675 IU per 100 gram telur, mengandung 7,63 miligram kolesterol per gram kuning telur (lebih rendah dari telur itik pada umumnya). Di samping itu, telur itik ini juga mengandung banyak vitamin dan mineral yang sangat diperlukan tubuh.

Kenapa telur itik fungsional dapat meningkatkan imun tubuh? Menurutnya protein dan asam amino sangat diperlukan untuk pertumbuhan jaringan dan memperbaiki sel-sel yang rusak dalam tubuh, pengaturan imun tubuh, bahan pembuat enzim, bahan pembuat hormon. Berbagai jenis protein dalam telur berfungsi sebagai antimikroba, anti bakteri patogen dalam saluran pencernaan, sehingga memperkuat imunitas tubuh. Ada beberapa jenis protein yang dikandung telur (lysozyme, cystatin, ovomucin, ovotransferrin), selain berfungsi sebagai anti bakteri, juga sebagai anti virus.

"Kedua, manfaat asam lemak omega 3 diantaranya adalah untuk meringankan gejala depresi, mencegah kerusakan otak seperti demensia pada lansia, untuk perkembangan otak pada anak-anak, meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) untuk mencegah plak pada pembuluh darah," ujarnya.

Prof Sumiati menambahkan bahwa kandungan vitamin A yang tinggi dalam telur itik fungsional sangat diperlukan untuk menjaga fungsi penglihatan, memperkuat sistem imun, menjaga kesehatan tulang. Dan masih banyak lagi manfaat nutrisi yang ada dalam telur itik untuk meningkatkan imunitas tubuh. **(Awl/Zul)**

Dr Lilik Noor Yuliati Bagikan Tips Mengurangi Food Waste di Bulan Ramadhan



Dibandingkan bulan lainnya, Ramadhan adalah bulan dimana seringkali terjadi peningkatan sisa makanan terbuang (food waste). Berbagai jenis makanan disiapkan atau dibeli untuk memenuhi hawa nafsu, padahal kapasitas perut terbatas.

Dr Lilik Noor Yuliati, MFSA, Kepala Divisi Ilmu Konsumen dan Ekonomi Keluarga, Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), IPB University mengatakan food waste dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada berbagai aspek antara lain lingkungan, ekonomi dan sosial. Dengan membuang sisa makanan layak konsumsi mengakibatkan kerugian sosial karena seharusnya dapat dibagikan kepada orang yang lebih membutuhkan. Bahkan menurut Food and Agriculture Organization (FAO), food waste merupakan makanan layak konsumsi untuk manusia yang tidak dimanfaatkan dengan optimal akibat disimpan terlalu lama hingga melampaui tanggal kadaluwarsa maupun dibuang karena banyak tersisa di piring.

“Hal ini sangat erat kaitannya dengan konsep Ramadhan untuk saling berbagi. Apalagi di masa pandemi COVID-19 ini, banyak orang membutuhkan bantuan makan. Untuk itu, dengan semangat Ramadhan, ayo kurangi sisa makanan mulai dari bahan pangan yang akan dibeli, disimpan, disiapkan hingga disajikan di piring,” ujarnya.

Menurut Dr Lilik, ada beberapa cara agar kita bisa mengurangi food waste. Yakni sebelum belanja, cek terlebih dahulu di tempat penyimpanan (lemari maupun kulkas), bahan makanan yang sudah habis dan harus segera dibeli. Kemudian siapkan rencana menu (menu planning) mingguan agar memudahkan pembelian bahan makanan yang dibutuhkan. Buat menu buka dan sahur sama. Tulis daftar bahan makanan yang akan dibeli seperlunya sesuai dengan kapasitas tempat penyimpanan, misalnya untuk pembelian satu minggu.

Pada saat belanja, beli bahan makanan atau makanan sesuai dengan yang tertulis dalam daftar belanja dan jangan melakukan panic buying atau impulse buying. Pada saat menyimpan makanan, atur dan letakkan bahan pangan yang masa kadaluarsanya hampir datang di bagian paling depan agar mudah diambil. Simpan daging sapi/ayam/ikan dalam kemasan kecil untuk sekali untuk pakai. Jangan lupa menuliskan tanggal pada kemasan atau label. Lakukan pengecekan dan pengaturan bahan makanan di tempat penyimpanan agar mudah saat mau menggunakan bahan sesuai sistem first in first out (FIFO).

“Pada saat persiapan dan pengolahan, persiapkan sejumlah bahan makanan yang akan diolah sesuai porsi dan jumlah orang yang akan mengkonsumsinya. Usahakan seminimal mungkin membuang sampah bahan yang tidak bisa dimakan (kulit buah, batang sayur, dan lain-lain) dan manfaatkan sisa sampah bahan makanan menjadi pupuk kompos. Pada saat penyajian, sajikan makanan dalam porsi secukupnya di tiap piring dan harus dihabiskan. Simpan sisa makanan di kulkas/freezer atau berikan sebagian makanan kepada orang-orang di sekitar yang membutuhkan. Selain itu, kita juga bisa memberikannya kepada hewan terlantar, seperti kucing,” ujarnya. Sisa makanan (leftover) bisa dimasak kembali menjadi menu lain. Contoh sisa tumis cumi asin dicampurkan pada nasi goreng, sisa opor ayam diolah lagi menjadi ayam goreng, pisang ambon yang terlalu matang dibuat puding pisang, dan lain-lain.

Dr Lilik menambahkan, dengan dimulai dari diri sendiri, kita bisa melakukan knowledge sharing untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya meminimalisir angka food waste. “Mari kita berlomba melakukan kebaikan dimulai dari mengurangi sisa makanan yang ada di rumah, ” ucapnya. **(Awl/Zul)**

Alfiasari Bagikan Tips Tingkatkan Kualitas dan Kuantitas Ortu dan Anak Saat WFH



Momen Work From Home (WFH) dan School From Home (SFH) pada sebagian besar kita telah memasuki bulan kedua dan entah akan sampai kapan kita harus tetap #dirumahaja sebagai ikhtiar bersama untuk melawan penyebaran COVID-19. Orang tua dan anak pun mulai butuh melakukan penyesuaian. Bagi anak sendiri, seminggu atau dua minggu di rumah mungkin masih belum terasa.

Tetapi, ketika semakin panjang periode SFH maka anak-anak yang secara alamiah terdorong untuk bergerak bebas, bermain bersama teman-teman, menghabiskan waktu untuk mencoba banyak hal bersama guru dan teman-teman di sekolah akan dilanda kebosanan bahkan mulai rewel. Orang tua pun mulai stress menghadapi anak di rumah karena adanya tuntutan menyelesaikan pekerjaan dari kantor dan tugas dari sekolah (mendampingi anak mengerjakan tugas-tugas). Orang tua juga seringkali harus mengalami kenaikan tensi emosi karena harus berhadapan dengan segala macam tingkah laku anak-anak 24 jam sehari, 7 hari seminggu full-time.

Menurut Alfiasari, SP, MSi, Divisi Perkembangan Anak, Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia (Fema) IPB University, WFH justru bisa menjadi titik balik untuk meningkatkan kuantitas sekaligus kualitas interaksi antara orang tua dan anak.

“Momen #dirumahaja, yang seharusnya bisa menjadi momen yang menjawab harapan orang tua untuk menghabiskan waktu bersama anak justru membuat kualitas interaksi orang tua dengan anak malah menurun. Salah satu kunci utama dalam menjaga interaksi yang sehat antara orang tua dengan anak adalah komunikasi. Semakin baik komunikasi yang terbangun antara orang tua dengan anak ternyata juga semakin mengembangkan kemampuan komunikasi anak dan meningkatkan kemampuan anak membangun komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya. Ini adalah modal yang penting bagi anak untuk masa depannya,” ujarnya.

Ada beberapa tips agar komunikasi orang tua dengan anak terjalin dengan baik, yakni pandanglah WFH sebagai anugerah yang patut disyukuri karena kita dapat melihat tumbuh kembang anak sepanjang waktu. Jadikanlah kesempatan #dirumahaja untuk sejenak merenung dan berdiskusi dengan pasangan apa tujuan jangka panjang yang ingin dicapai orang tua untuk anak-anaknya.

Di antara waktu WFH dan SFH, kita bisa melakukan berbagai kegiatan bersama-sama. Misalnya sholat berjama'ah, do'a bersama, olahraga bersama, makan bersama, menghabiskan waktu bersama untuk bermain musik, memasak, merapikan rumah, berkebun, merawat hewan peliharaan, dan kegiatan bersama lainnya. “Carilah waktu untuk sekedar mengobrol ringan tentang apa yang dirasakan orang tua (rasa khawatir sekaligus rasa pasrah menghadapi masa-masa sulit ini) dan ajaklah anak berdiskusi apa yang dia rasakan. Hargailah apapun yang anak rasakan. Bangunlah sikap optimisme untuk selalu semangat meskipun hanya bisa #dirumahaja,” ujarnya.

Selain itu, optimalkan segala bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal selama #dirumahaja bersama anak-anak kita. Banjirilah anak sepanjang hari dengan pelukan, belaian lembut, senyuman, ucapan terima kasih atas hal-hal kecil yang dilakukannya, ucapan maaf jika orang tua melakukan kesalahan, dan juga ucapan tolong untuk meminta pertolongan anak. Selama ini kita sudah cukup puas berinteraksi dengan anak melalui beragam perangkat teknologi. Gunakan waktu #dirumahaja untuk mendekatkan secara fisik hubungan orang tua dengan anak.

“Optimalkan penggunaan ekspresi wajah, nada bicara, intonasi maupun volume suara sehingga proses komunikasi menjadi lebih menyenangkan. Jadikan kesempatan #dirumahaja untuk meningkatkan keterampilan orang tua dalam menyeimbangkan kontrol dan kehangatan. Banyak pakar perkembangan anak yang sepakat bahwa teknik terbaik dalam pengasuhan adalah ketika orang tua berhasil menyeimbangkan antara kontrol perilaku dengan kehangatan. Anak perlu belajar keteraturan hidup, belajar bahwa dunia ini akan bekerja jika semua orang mematuhi norma-norma kehidupan. Namun jangan dilupakan bahwa kebutuhan dasar anak yang seringkali dilupakan orang tua adalah anak-anak membutuhkan kehadiran, kehangatan, dan kasih sayang tanpa syarat dari orang tuanya.

Anak dicintai bukan karena kehebatan dan kepintarannya, tapi anak pantas dicintai dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Practice makes perfect. Kita tidak pernah diajarkan tentang bagaimana menjadi orang tua. Orang tua dapat memanfaatkan kesempatan #dirumahaja untuk mengembangkan wawasan dan keterampilan untuk terus berusaha menjadi orang tua yang terbaik bagi anak-anaknya,” imbuhnya.

Jadikan emosi negatif anak sebagai kesempatan kita untuk membangun kedekatan dengan anak. Yang terpenting adalah orang tua harus cukup terampil mendampingi anak untuk mengelola emosi-emosi negatif tersebut. Bantulah anak menyalurkan beragam emosi negatif yang muncul

dengan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat yang disukainya.

Kesibukan kita dalam mengatur waktu untuk bekerja, membantu anak-anak mengerjakan tugas sekolah, melakukan kegiatan-kegiatan kerumahtanggaan, bahkan mungkin masih ada orang tua yang masih merelakan waktu yang dimilikinya untuk membantu orang lain, dapat membantu meningkatkan rasa penghargaan dan rasa bersyukur anak terhadap orang tuanya. Keteladanan ini merupakan cara yang sangat efektif untuk membantu menyosialisasikan dan meneruskan nilai-nilai kehidupan kepada anak-anak.

“Bantulah anak memahaminya dengan memberikan penjelasan atas setiap kegiatan yang dilakukan orang tua. Selipilah dengan nilai-nilai kehidupan yang dapat menjadi bekal bagi kehidupan anak di masa depan,” ujarnya.

Terakhir, jadikanlah kesempatan #dirumahaja untuk mengembangkan keterampilan memecahkan masalah baik untuk orang tua maupun untuk anak. Ini adalah kesempatan untuk melatih anak mengenali masalah yang dihadapi misalnya kebosanan, kesulitan mengatur waktu mengerjakan tugas sekolah. Kita bisa membantu anak agar anak secara bertahap dan mandiri mampu memikirkan beragam alternatif solusi dan kemudian menimbang baik dan buruk setiap solusi yang dimiliki. Selanjutnya kita bisa memberikan kepercayaan kepada anak untuk berani memilih solusi terbaik dan kemudian melatih anak bertanggung jawab atas konsekuensi dari solusi yang dipilih. Kesempatan ini juga akan membantu orang tua mengembangkan banyak keterampilan dalam berkomunikasi dengan anak.

“Harapannya, tips ini bisa dilakukan orang tua agar kesempatan #dirumahaja menjadi momen berharga dan menjadi kenangan indah bagi anak-anak dan juga orang tua,” tandanya. **(dh/Zul)**