



# IPB Today

Volume 362 Tahun 2020

## Ima Kusumanti Berbagi Tips Cepat Pahami Materi Menjelang Ujian



**T**idak ada yang ditakuti dan dikhawatirkan para pelajar selain ujian. Kemauan untuk belajar merupakan salah satu hal yang bisa melawan hal-hal negatif tersebut, tetapi tanpa panduan yang tepat, terkadang sulit untuk belajar (atau setidaknya, memupuk keinginan untuk belajar). Diperlukan kemampuan untuk mengembangkan kemauan belajar yang baik sejak awal di sekolah karena kemampuan ini akan terus dibawa. Selama ini, seringkali kita rela begadang ketika belajar, terutama menjelang ujian.

Ima Kusumanti, SPI, MSc, dosen Program Studi Teknologi Produksi dan Manajemen Perikanan Budidaya, Sekolah Vokasi IPB University menjelaskan cara belajar yang sering dilakukan selama ini, seperti membaca banyak buku di tempat yang sama selama sehari-hari, menghabiskan waktu berjam-jam untuk berkonsentrasi memahami satu topik, ternyata tidak menjamin bisa memahami materi tersebut untuk waktu yang lama.

Untuk itu, ada tips cara cepat pahami materi menjelang ujian. Caranya adalah kenali gaya kita belajar (visual/auditory learning/read-write/kinesthetic). Buat catatan sesuai dengan bahasa sendiri, salah satunya dapat menggunakan metode mind mapping. Highlight point-point penting, gunakan warna tertentu namun jangan terlalu banyak warna. Buat singkatan kata sebagai keywords agar lebih mudah mengingat. Pahami konsepnya, jangan hanya menghafal.

“Dalam kondisi learning from home, maksimalkan aplikasi belajar online dan kembangkan dengan perbanyak diskusi (dapat menggunakan WAG, zoom, webEx, google meeting atau media online lainnya). Ajarkan kepada teman karena hal ini bertujuan untuk melatih kemampuan logika dan ingatan. Akhirnya semua butuh konsistensi dalam mengatur jadwal dan menjaga motivasi belajar, agar dapat menghadapi ujian dengan baik. Selain itu juga terpenting jaga kesehatan,” tandasnya. **(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)

## Menjaga Keharmonisan Keluarga Saat Pandemi, Ini Tips dari Prof Euis Sunarti



**S**aat pandemi yang mengharuskan masyarakat berdiam diri di rumah dalam jangka panjang, pada sebagian keluarga akan muncul ketidakharmonisan karena kejenuhan kerap kali datang. Jika kondisi tersebut dibiarkan, tidak dapat dipungkiri konflik rumah tangga pun bisa terjadi. Lalu bagaimana menjaga agar keluarga tetap harmonis di saat pandemi?

Prof Dr Euis Sunarti, Guru Besar Bidang Ketahanan dan Pemberdayaan Keluarga IPB University sekaligus Ketua Klaster Ketahanan Keluarga API (Asosiasi Profesor Indonesia), Ketua Penggiat Keluarga (GIGA) Indonesia bagikan tips agar keharmonisan keluarga tetap terjaga saat pandemi.

“Kita perlu menguatkan dan melembagakan nilai dan tujuan berkeluarga serta pentingnya membangun dan memelihara keharmonisan keluarga kepada seluruh anggota keluarga dengan cara yang tepat sesuai kematangan perkembangan setiap anggota keluarga,” ujarnya.

Ciptakan suasana keluarga yang nyaman terbangunnya koherensi, fleksibilitas dan bonding (kelekatan) yang membawa kepada kesabaran setiap anggota untuk bertahan lama (getting along with others) dalam melakukan proses pembelajaran dan aktivitas keluarga.

Buat setiap individu anggota keluarga merasa “diterima dan dipahami” oleh anggota keluarga lainnya dengan mengembangkan komunikasi asertif dan interaksi yang hangat (warmth interaction).

Pastikan anggota keluarga secara umum merasa puas dengan kehidupan keluarga. Caranya yakni dengan membiasakan mengekspresikan rasa syukur dan merasa cukup terhadap situasi atau kondisi pemenuhan kebutuhan setiap anggota dan keluarga secara kesatuan. Bangun lingkungan fisik rumah dan lingkungan yang “home sweet home” sehingga setiap anggota keluarga merasa nyaman dan betah tinggal di rumah. Temukan kearifan-kearifan dari setiap anggota keluarga. Misalnya dengan saling mengerti, memahami, memaafkan, juga mencontohkan menahan marah dan menahan berkata yang akan melukai dan disesali, demikian pula mendorong sifat altruistik dan kesediaan berkorban untuk keluarga.

“Cegah konflik kepentingan antara tujuan keluarga dengan tujuan individu, dan konflik antar anggota keluarga. Caranya adalah dengan mengalokasikan peran dan sumberdaya secara adil, serta menuntut akuntabilitas peran yang disepakati bersama,” imbuhnya.

Selain itu membangun, memelihara, menguatkan pemahaman dan penerimaan suami istri terhadap pembagian peran, fungsi, dan tugas juga penting, tujuannya untuk terbangunnya hubungan suami istri yang tenang, tentram, penuh kasih sayang (sakinah mawaddah wa rahmah).

Kembangkan pola komunikasi dan interaksi antara orangtua dan anak yang hangat, menerima dan mencintai anak apa adanya. Latih anak-anak mengelola emosi yang sehat. Orang tua perlu mengarahkan, mendisiplinkan dan menuntut kepatuhan dalam batas-batas yang proporsional.

“Dan ciptakan suasana kasih sayang, penerimaan dan kepedulian antar anak. Kita juga bisa mengembangkan kegiatan atau penugasan yang terbangun pola senioritas yang sehat serta bertanggung jawab,” tandasnya. **(dh/Zul)**

## Hudi Santoso Bagikan Tips Mudah Membuat Video



Saat ini Work From Home (WFH) dan School From Home (SFH) diberlakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penularan pandemi COVID-19 di Indonesia. Hal ini berimbas pada penggunaan media sosial yang melonjak tajam. Semua kalangan masyarakat menggunakan media daring untuk melakukan aktifitas WFH dan SFH.

Bagi kalangan muda, kesempatan ini digunakan untuk merealisasikan ide-ide kreatifnya dengan membuat video-video unik, lucu, edukatif, juga informatif untuk sekedar hiburan ataupun mengisi waktu senggang, atau sengaja agar mendapat keuntungan di monetize. Bahkan pada sebagian sekolah dasar, pada mata ajaran tertentu, ada

yang mengharuskan membuat dan melaporkan aktifitas hariannya berupa video. Nah, ternyata ada teknik untuk membuat video dengan tampilan gambar yang bagus. Hudi Santoso, MP, dosen Sekolah Vokasi IPB University berikan tips mudah membuat video keren dari kamera handphone.

“Ada teknik-teknik dasar saat pengambilan gambar dengan kamera handphone. Teknik pengambilan gambar ini akan berpengaruh pada hasil video yang dibuat. Pembuat video bisa mengarahkan kamera sesuai dengan angle seperti apa yang mereka inginkan,” ujarnya.

Nah, untuk teknisnya, menurutnya ada beberapa angle yang bisa diterapkan saat mengambil gambar. Yakni high angle, sudut pengambilan gambar tepat di atas objek. Low angle, teknik pengambilan gambar yang diambil dari bawah objek. Eye Level, teknik pengambilan gambar yang sejajar dengan objek. Frog Eye, teknik pengambilan gambar dengan ketinggian yang lebih rendah dari dasar objek. Close up (CU), pengambilan gambar dari dekat yang menonjolkan bagian kepala dan bahu. Medium Close Up (MCU), pengambilan gambar yang menampilkan dari bagian ujung kepala sampai dada sehingga memenuhi bingkai.

“Ada juga teknik Medium Shot (MS), pengambilan gambar sebatas kepala hingga pinggang. Knee Shot (KS), teknik pengambilan gambar hanya sebatas kepala hingga lutut. Full shot (FS), teknik pengambilan gambar pada objek secara penuh dari kepala hingga kaki. Long Shot (LS), teknik pengambilan gambar dari jarak yang cukup jauh hingga seluruh objek terkena. Zooming, gerakan lensa zoom yang mendekati atau menjauh objek. Panning, gerakan kamera secara horizontal dari kanan ke kiri, ataupun sebaliknya. Following Pan, yakni kamera akan mengikuti gerakan dari objek dengan gerakan panning kekiri atau kekanan. Tilting, gerakan kamera secara vertikal (kamera tetap di tempat) dari atas ke bawah atau sebaliknya,” ujarnya. Lama waktu (durasi) per teknik idealnya 5-7 detik,” jelasnya. **(dh/Zul)**



# Tips Menggunakan Media Sosial pada Masa Pandemi COVID-19



Untuk mengurangi kejenuhan saat Work From Home (WFH), biasanya kita lebih sering membuka media sosial. Namun tahukah Anda bahwa tidak semua informasi yang tersedia di media sosial adalah informasi yang benar atau faktual. Agar tidak termakan isu palsu atau hoax saat menggunakan media sosial, Willy Bachtiar, SIKom, MIKom, dosen dari Sekolah Vokasi IPB University bagikan tipsnya.

Pertama, follow akun resmi pemerintah dan media yang kredibel saja. Pada situasi saat ini, sebaiknya kita hanya mengakses berita atau informasi dari akun resmi pemerintah dan media yang terpercaya. Stay update penting, akan tetapi lebih penting memastikan sumber informasinya, setidaknya dapat meminimalisir berita hoax.

Temukan hal baru dengan menciptakan rasa ingin tahu yang besar. Contohnya mempelajari tanggapan orang lain terhadap suatu hal seperti buku, film, resep masakan selama bulan Ramadhan, olahraga yang aman, atau hal menarik lainnya. Karena hal tersebut merupakan cara yang baik untuk membangkitkan minat yang dapat mendukung keinginan untuk belajar hal baru, meningkatkan ikatan sosial dan menciptakan sikap yang lebih baik selama masa pandemi COVID-19.

“Jadikan media sosial sebagai sarana pengembangan diri. Kita dapat membagi ide, gagasan, atau hasil karya, juga pandangan terhadap suatu hal. Dengan media sosial juga kita bisa memperoleh banyak informasi dengan mengikuti forum diskusi online maupun mengikuti akun-akun yang memberi motivasi dan dampak positif bagi diri,” ujarnya.

Selain itu, kita juga bisa berbagi segala sesuatu yang telah dicapai. Menggunakan media sosial dengan cara yang positif juga bisa dilakukan dengan membagikan hal-hal yang kita lakukan dengan baik atau membagikan pencapaian yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Misalnya saja dengan memposting jumlah buku yang telah dibaca selama WFH, aktivitas olahraga, masakan buatan sendiri, atau kerajinan tangan buatan sendiri yang dilakukan di rumah.

Buatlah konten secara bijaksana. Di era digital saat ini, orang dengan sangat mudah menyebarkan konten positif maupun negatif. Padahal akibat dari konten yang dimuat di media sosial harus dipertimbangkan dahulu secara sungguh-sungguh. Apalagi di masa seperti ini semestinya kita membuat konten yang bijaksana, sebarkan kebaikan dan hal positif untuk mendukung sesama, serta kurangi konten yang cenderung menyudutkan dan provokatif.

“Kita juga harus membangun empati. Pada situasi saat ini, harus lebih teliti dan selektif dalam membaca sebuah informasi. Upayakan tidak berlebihan dalam ber-selfie karena bisa menghilangkan empati. Juga disarankan tidak banyak menggunakan emoticon atau emoji di media sosial saat terjadi musibah atau krisis seperti saat pandemi COVID-19,” imbuhnya.

Kurangi terlalu banyak informasi, karena pada situasi saat ini, kepanikan, rasa takut dan kecemasan dialami banyak orang. Kita harus paham dengan kondisi psikologis kita karena akan membantu imun kita tetap baik. Salah satu cara agar tidak mengalami masalah tersebut adalah dengan mengurangi banyak informasi yang diterima atau diakses. Kita harus bisa mengatur kapan harus mengakses informasi, informasi seperti apa yang harus dicari dan diterima, dan pastikan informasi yang valid dan krusial saja.

“Mari berlomba-lomba memberikan manfaat bagi khalayak. Pada masa pandemi COVID-19 ini, dengan penerapan Work From Home dan Learn From Home waktu yang kita miliki untuk mengakses media sosial tentu lebih banyak, namun pastikan menjadi lebih bermanfaat. Hal-hal yang bisa kita lakukan diantaranya adalah memberikan informasi tips dan trik atau cara menangkal virus COVID-19, mengedukasi masyarakat untuk mengetahui gejala COVID-19, prosedur dan langkah dalam penanganan COVID-19,” tandasnya. (\*\*/Zul)

## Prof Lisdar A Manaf: Konsumsi Teh Ganoderma Tingkatkan Imun Tubuh



**P**rof Dr Ir Lisdar A Manaf, Guru Besar Divisi Mikologi, Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)

IPB University ungkapkan potensi jamur Ganoderma (*reishi/lingzhi*) sebagai antivirus, obat dan minuman kesehatan. Indonesia dengan hutan hujan tropisnya, kaya akan jenis jamur liar (makrofungi, mushrooms) yang belum dimanfaatkan baik sebagai bahan makanan maupun sebagai bahan obat. Sekarang banyak jamur liar telah berhasil dibudidayakan dan telah diteliti khasiat obatnya bahkan diantaranya telah diproduksi secara industri.

Menurut Prof Lisdar, jamur Ganoderma *lucidum* (*reishi/lingzhi*) berkhasiat mengatasi sekitar 14 dari 17 jenis penyakit (antibakteri, anti-candida, antiperbarahan, antioksidan, antitumor, antivirus, mengatasi tekanan darah, diabetes, kardiovaskular, menurunkan kolesterol, meningkatkan imunitas, tonik ginjal, tonik hati, paru-paru, tonik saraf, potensiator seksual dan mengurangi stres). Dari 17 jenis jamur pangan dan obat, 14 jenis jamur (82 persen) berkhasiat sebagai antibakteri dan antitumor, 11

(65 persen) berkhasiat sebagai antivirus dan 10 (59 persen) berkhasiat meningkatkan imunitas.

“Ganoderma spp, umumnya tidak dimakan sebagai pangan tetapi sebagai obat (nonculinary medicinal mushrooms) dan tidak beracun. Ada sekitar 166 spesies Ganoderma dan jamur ini sangat terkenal sebagai obat tradisional Cina dan telah dimanfaatkan lebih dari dua ribu tahun lalu dan termasuk yang banyak diteliti khasiat obatnya,” ujarnya.

Ganoderma merupakan genus yang kosmopolitan, dapat ditemukan di mana-mana, bisa di pohon hidup maupun di tunggul kayu, di taman, di jalan maupun di hutan atau dapat diperoleh dari hasil budidaya.

Indonesia mempunyai keragaman Ganoderma tertinggi, dibandingkan negara di Asia lainnya. Contoh yang paling mudah ditemukan adalah Ganoderma *applanatum* yang mempunyai aktivitas interferon inducing, antiviral, antitumor dan immunostimulating. *G. boninense* yang menyerang tanaman kelapa sawit juga mempunyai aktivitas anti-carcinogenic.

“Jenis Ganoderma yang paling sering digunakan sebagai obat ialah *G. lucidum*. Jenis Ganoderma ini mempunyai julukan “plant of immortality”, “ten-thousand year mushroom”, “herb of spiritual potency”. Tubuh buah jamur ini keras seperti kayu, bertangkai pada sisi tudungnya, berwarna jingga kemerahan mengkilap seperti dipernis,” terangnya.

Jenis Ganoderma yang lain ada yang berwarna kuning, kebiruan, ungu hingga hitam. Setiap jenis dapat mengandung senyawa bioaktif yang berbeda dengan tingkat aktivitas yang berbeda. Jamur ini selain diproduksi dalam bentuk obat, juga dapat dikonsumsi sebagai teh dan dapat diramu menjadi berbagai macam produk lainnya.

Ekstrak tubuh buah *G. lucidum* dengan air panas mengandung 51 persen polisakarida dan 5 persen protein. Miseliumnya mengandung sterol, lakton, alkaloid, polisakarida, dan triterpen. Ada sekitar 100 triterpenoid berbeda yang dapat diisolasi dari tubuh buah dan/atau miseliumnya. Aktivitas antivirus dan immunostimulannya terutama berhubungan dengan senyawa polisakarida dari miselium dan tubuh buahnya. Sedangkan metabolit sekunder triterpenoid diantaranya sebagai kolesterol synthesis inhibitor.

“Meskipun Ganoderma sangat potensial, tetapi bukan “magic bullet”, tetap harus hati-hati bagi pasien dengan riwayat alergi, pasien hemofilia (gangguan pembekuan darah) atau pasien yang sedang meminum obat pengencer darah karena adenosinnya tinggi pada Ganoderma,” terangnya.

Cara menyiapkan teh Ganoderma sangat mudah. Rasa tehnya sedikit pahit, tapi tetap enak. Pertama-tama tubuh buahnya dikeringkan, selanjutnya diiris tipis-tipis, makin halus seperti serbuk makin bagus.

Untuk menjaga kesehatan, dosis hariannya adalah 0,5-1 gram berat kering. Untuk kelelahan kronik, stres, kondisi kesehatan kronik lainnya 2-5 gram berat kering. Penyakit serius seperti kanker atau AIDS 5-10 gram berat kering (500-1000 miligram ekstrak jamur konsentrat).

Apabila digunakan dosis 2-5 gram berat kering, irisan tubuh buah tersebut ditambah 3 mangkok air (600 cc), selanjutnya direbus selama 30 menit dengan api kecil. Cukup membuatnya mendidih sampai volume air berkurang dua per tiga.

Sebaiknya menggunakan panci dari keramik atau dari gelas, hindari penggunaan bahan metal. Dapat ditambah madu murni atau gula, selain menambah cita rasa, juga menghilangkan rasa pahit. Bisa ditambah irisan jeruk

lemon karena vitamin C meningkatkan absorpsi polisakarida Ganoderma, juga teh terasa lebih segar.

“Jamur yang telah direbus dapat digunakan kembali sampai rasa pahitnya hilang. Biasanya 2-3 kali rebusan. Teh dapat disiapkan untuk 2-3 hari pada waktu bersamaan, kemudian disimpan di lemari pendingin untuk penggunaan harian dan dapat dipanaskan kembali sebelum diminum. Hasil paling baik diminum sebelum makan. Untuk orang yang mempunyai masalah perut, diminum setelah makan. Selamat mencoba. Sampai ketemu di lain kesempatan untuk produk berbasis jamur yang lain, “ ungkapinya. **(dh/Zul)**



# Lilis Sucahyo Bagikan Tips Mengurangi Dampak Radiasi Layar Gawai



**K**ebijakan pemerintah dalam mengantisipasi penyebaran virus COVID-19 dengan penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) telah membawa dampak yang signifikan terhadap perubahan pola hidup masyarakat khususnya dalam penggunaan perangkat elektronik. Bekerja dari rumah atau lebih populer dengan sebutan Work From Home (WFH) menjadi salah satu alternatif bagaimana sektor jasa, pendidikan serta ekonomi masyarakat tetap dapat produktif dan terhubung di tengah masa pandemi virus Corona dengan bantuan sarana digital.

Hal tersebut tentu saja berakibat pada peningkatan penggunaan berbagai perangkat elektronik, khususnya beberapa gawai seperti smartphone, tablet dan laptop/notebook. Direktorat Jenderal Ketenagalistrikan Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) mencatat adanya kenaikan konsumsi listrik rumah tangga sebesar 1-3 persen sejak adanya himbauan bekerja dari rumah.

Lilis Sucahyo, STP, MSi, Dosen Departemen Teknik Mesin dan Biosistem, Fakultas Teknologi Pertanian, IPB

University mengatakan, "Beban kerja secara terus menerus dalam jangka waktu lama menyebabkan kelelahan bagian tubuh (fatigue). Dikeluhkan oleh beberapa pengguna laptop/notebook yang menyebutkan bahwa mereka mengalami rasa pegal pada mata akibat menatap layar dalam waktu lama (computer vision syndrom), mata lelah (astenopia), mata kering (dry eye) serta gangguan refraksi. Hal tersebut lumrah terjadi, salah satunya karena paparan sinar radiasi layar/monitor dari perangkat elektronik selama beraktivitas," katanya.

Ia menambahkan, selain menghasilkan keindahan warna dan tampilan pada berbagai perangkat, teknologi layar Light Emitting Diode (LED) yang banyak diaplikasikan pada berbagai perangkat (lampu, televisi, komputer, laptop, tablet dan smartphone) juga menghasilkan dampak negatif berupa pancaran sinar biru (blue light radiation). Sinar biru tergolong dalam jenis High Energy Visible (HEV) yaitu cahaya tampak dengan tingkat energi yang besar. Karakteristik sinar tersebut memiliki panjang gelombang pendek sekitar 380-500 nanometer dengan tingkat energi yang besar seperti sinar ultraviolet yang berbahaya bagi penglihatan manusia. Mata manusia memiliki kemampuan yang baik dalam menghalau sinar UV (ultraviolet) tetapi tidak untuk sinar biru. "Menatap layar LED dalam jangka waktu lama tanpa dilakukan upaya meminimalisir dampak radiasi sangat tidak dianjurkan," ujarnya.

Ada tips sederhana dan mudah dilakukan untuk meminimalisir dampak radiasi layar gawai selama beraktivitas menggunakan laptop/notebook dan smartphone selama Work From Home. Yakni gunakan lapisan pelindung (screen protector) untuk layar/monitor LED. Pilih jenis yang tidak hanya melindungi layar anda dari debu, kotoran dan goresan tetapi juga pancaran sinar radiasi, terutama blue light dan ultraviolet. Jika anda menggunakan kacamata, pilih jenis lensa yang juga dapat menghalau/ filtrasi jenis cahaya tersebut (anti blue light and UV lens).



Kedua, lakukan pengkondisian cahaya ruangan serta pengaturan tingkat kecerahan layar (brightness dan kontras) yang sesuai dimana tingkat kecerahan layar tidak melebihi kondisi pencahayaan lingkungan anda bekerja. Ruangan yang terlalu redup/gelap dapat menyebabkan kecerahan dan kontas layar yang berlebihan sehingga mata menjadi cepat lelah. Gunakan setelan Dark Mode pada operating system serta berbagai aplikasi atau dengan memilih tema gelap untuk mengurangi kecerahan dan radiasi layar.

Ketiga, lakukan pengaturan jarak pengelihatan antara mata dengan layar, disarankan dalam jarak sekitar 30-40 centimeter. Usahakan agar posisi gawai/perangkat notebook dan smartphone lebih rendah dari mata, yaitu dengan membentuk sudut lebih sekitar 15 derajat. Hindari menatap layar dalam kondisi berbaring karena dapat menyebabkan cedera punggung dan gangguan tulang belakang.

“Keempat, hindari melakukan pekerjaan dengan menatap layar dalam jarak dekat dengan terus menerus. Setiap 20-30 menit menatap layar, selingi dengan aktivitas melihat jauh atau palingkan pengelihatan ke arah lain seperti pojok pojok ruangan atau melihat ke luar jendela ruangan. Lakukan juga pemijitan ringan di sekitar mata untuk melancarkan aliran darah. Hal tersebut dilakukan untuk mengistirahatkan dan mengurangi ketegangan pada otot mata. Pada saat tersebut lakukan juga senam ringan untuk peregangan otot bahu dan leher untuk mencegah terjadinya computer vision syndrom,” ujarnya.

Kelima atau terakhir adalah ketika bekerja dengan layar, maka secara tidak sadar akan terjadi penurunan intensitas berkedip. Hal tersebut menyebabkan mata menjadi kering. Lakukan kegiatan berkedip secara sadar dan teratur agar bola mata dapat tetap terbasahi dengan baik. Dapat juga menggunakan cairan tetes mata (artificial tears) jika diperlukan. Perbanyak konsumsi buah dan sayuran untuk menjaga kesehatan mata. **(Awl/Zul)**

## Dr Komariah: Daging Kerbau Perkuat Sistem Kekebalan Tubuh



**P**ernahkah anda mengkonsumsi daging kerbau? Ternyata ada banyak manfaat kesehatan bila anda mengkonsumsi daging kerbau. Daging kerbau kaya akan nutrisi terutama kandungan protein.

Dr Ir Komariah, MSi, Dosen Divisi Produksi Ternak Daging, Kerja dan Aneka Ternak Departemen Ilmu Produksi dan Teknologi Peternakan, Fakultas Peternakan IPB University ungkap fakta kandungan daging kerbau yang baik untuk kesehatan. Menurutnya daging kerbau mengandung protein tinggi untuk pertumbuhan sel bagi anak-anak dan dewasa, menjaga sistem peredaran darah dan juga dapat meningkatkan massa otot. Selain itu, konsumsi daging kerbau ternyata dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh karena mengandung mineral zink (Zn),” ujarnya.

Tidak hanya itu, daging kerbau juga mengandung Asam Lemak Linoleat yang dibutuhkan tubuh dan mengandung vitamin B1 dan B12 yang bagus untuk pertumbuhan otak janin dan kesehatan ibu hamil.

Untuk itu, Dr Komariah menghimbau agar masyarakat jangan sampai melupakan daging kerbau untuk konsumsi protein hewani kita. Nah jika anda berada di daerah penghasil daging kerbau jangan ragu untuk mengkonsumsi daging kerbau. “Mari konsumsi kerbau ternak lokal Indonesia,” ucapnya. **(dh/Zul)**



## Arsiparis IPB University Sarankan Mengisi Masa WFH dengan Merapikan Arsip Keluarga



**P**ada saat wabah COVID-19 melanda dunia, termasuk Indonesia, maka kita lebih banyak bekerja dari rumah/Work From Home (WFH). Namun kebanyakan orang sudah mulai bosan, berada di rumah terus menerus. Cara mengatasi kebosanan tersebut adalah mengisi waktu dengan kegiatan yang bermanfaat, salah satunya merapikan arsip keluarga.

Dra Sri Nooryani, MM, Arsiparis Ahli Muda yang juga Kepala Tata Usaha (KTU) Departemen Teknologi Hasil Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK), IPB University mengatakan untuk mengatasi kebosanan, kita bisa menengok arsip keluarga yang selama ini mungkin terbengkalai. "Arsip keluarga termasuk arsip vital buat keluarga. Arsip yang sangat penting, yang tidak tergantikan apabila hilang atau rusak. Kalaupun ada penggantinya, bukanlah arsip yang asli lagi," katanya.

Sri Nooryani, menjelaskan apa saja yang termasuk arsip vital? Yang termasuk arsip vital buat keluarga antara lain Akte Kelahiran, Raport SD, SMP, SMA, Ijazah SD, SMP, SMA, S1, S2, S3, Transkrip nilai, Piagam Penghargaan, Surat Nikah, Sertifikat Tanah, Polis Asuransi, STNK, BPKB dan KTP.

"Arsip tersebut harus disimpan dengan baik. Karena arsip adalah rekaman kegiatan atau peristiwa dalam berbagai bentuk dan media. Arsip juga bisa menjadi pusat ingatan kita. Karena tidak mungkin mengingat setiap kejadian yang terjadi dalam keluarga," katanya.

Lebih lanjut dikatakannya, agar arsip tersebut awet dan tidak mudah rusak atau hilang, maka arsip tersebut harus dirawat dengan baik. Arsip sebaiknya dimasukkan ke dalam map dan disimpan di dalam boks file dan disimpan di lemari. Kemudian diberi kamper agar tidak diserang rayap. Sedangkan KTP harus disimpan dengan baik di dalam dompet, karena menunjukkan identitas diri.

"Agar arsip lebih mudah untuk ditemukan, maka sebaiknya arsip disimpan berdasarkan perorangan (personal file). Misalnya arsip ayah, ibu dan setiap anak disimpan terpisah. Kemudian masing-masing map diberi nama atau setiap orang di bedakan warna mapnya," ujarnya.

la menambahkan, agar arsip lebih awet, maka sebaiknya tidak disimpan di dalam map plastik, agar arsip tidak lengket sehingga tulisan dalam arsip tersebut bisa hilang. Tetapi sebaiknya arsip dibungkus menggunakan kertas kising, karena kertas kising rendah asam.

Demikian cara sederhana menyelamatkan arsip keluarga, dalam rangka mengisi waktu pada saat Work From Home.

(Awl/Zul)

Akses  
berita IPB terkini pada laman:

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

## Prof Irma Isfania Bagikan Tips Sajikan Yoghurt Probiotik dalam Berbagai Menu



**D**alam masa Work from Home (WFH) dan Study from Home (SFH) ini tentunya kita ingin memberikan makanan terbaik yang menyehatkan untuk keluarga. Apalagi dengan ancaman virus COVID-19, kesehatan tubuh kita perlu ditopang oleh makanan sehat yang menunjang imunitas tubuh. Salah satunya Yoghurt Probiotik.

Pakar Yoghurt Probiotik yang juga dosen IPB University dari Departemen Ilmu Produksi dan Teknologi Peternakan, Prof Dr Irma Isfania Arief Spt, MSi berikan tips menyajikan yoghurt probiotik dalam berbagai menu yang sehat dan tidak membosankan untuk keluarga.

“Yoghurt probiotik bisa disajikan dalam berbagai menu. Contohnya yoghurt drink, es buah yoghurt, salad yoghurt probiotik, puding yoghurt probiotik, roti vla yogurt

probiotik, cereal yoghurt probiotik, es pisang ijo yoghurt probiotik, kopi drip yoghurt probiotik, es krim yoghurt probiotik. Es krim ini bisa dibuat sendiri di rumah menggunakan alat ice cream maker,” ujarnya.

Penyajian dalam berbagai menu ini dapat divariasikan setiap hari sehingga keluarga semakin suka dan tidak bosan mengonsumsi yoghurt probiotik. Selain itu, seberapa wanita juga sangat menginginkan kulit wajah yang cerah dan glowing apalagi saat WFH.

“Supaya tetap terlihat cantik maka yoghurt dapat dijadikan masker yang secara teratur diulaskan ke wajah. Selamat menikmati Yoghurt Probiotik yang menyehatkan dan menyajikannya untuk keluarga tercinta,” imbuhnya.

**(dh/Zul)**



# Tujuh Langkah Komunikasi Efektif Saat Kuliah Online Menurut Hari Otang Sasmita



**W**abah COVID-19 telah menyebabkan banyak perubahan, salah satunya di ranah pendidikan tinggi. Kampus harus “merumahkan” dosen dan mahasiswa. Kuliah yang normalnya lebih banyak dilakukan dengan tatap muka di kelas harus berubah format menjadi perkuliahan secara online.

Hari Otang Sasmita, SPt, MSi, dosen Program Studi Komunikasi Sekolah Vokasi IPB University menyampaikan, “Perubahan format menjadi online ini menyebabkan proses komunikasi pun berubah sepenuhnya, yaitu mengandalkan aplikasi dan perangkat komunikasi. Meskipun tetap dapat berkomunikasi, namun ada hal lain yang berkurang (kalau tidak boleh disebut hilang) yaitu atmosfer kampus sebagai ruang dan tempat menempe para pembelajar dengan kualitas komunikasi yang sangat kaya. Kuliah online ini mengurangi/menghilangkan ruang diskusi yang nyaman bagi mahasiswa seperti di taman, kantin, ruang kelas, kosan, cafe dan tempat-tempat pilihan mahasiswa lainnya. Kondisi ini dipertegas dengan adanya penerapan social dan physical distancing yang

memaksa semua sivitas akademika tidak dapat bergerak banyak untuk keluar rumah,” katanya. Untuk menghindari salah paham dan persepsi dalam komunikasi online di tengah keterbatasan ini, Hari memberikan Tips Komunikasi Efektif Kuliah Online di Tengah COVID-19 bagi mahasiswa berupa “7K”. Pertama, kejelasan. Pastikan anda menyampaikan pesan dengan jelas, sehingga sesama mahasiswa dan dosen dapat memahami poin yang disampaikan.

“Sebelum mengirimkan materi, koreksi ulang (proofreading) materi Anda atau minta bantuan orang lain untuk membacanya sebelum diposkan. Harapannya orang lain dapat menunjukkan kepada Anda bagian bermasalah (misalnya area yang sulit dipahami) yang tidak Anda sadari,” ujarnya.

Yang kedua adalah kelengkapan. Pastikan anda sebagai mahasiswa menjawab setiap instruksi atau tugas secara lengkap. Setelah menulis respons, lihat kembali pada instruksi dosen untuk memastikan Anda melengkapi semua komponen yang diperlukan.

Ketiga keringkasan dalam komunikasi. Ingat frasa “short and sweet” yang artinya komunikasikan poin Anda secara ringkas namun jelas. Keempat, kesopanan. Menghargai orang lain ketika berkomunikasi dalam kelas online itu sangat penting. Seperti cara berbicara, berpakaian dan sikap yang sopan harus ditunjukkan dalam kelas online.

“Kelima adalah kekonkretan. Menekankan poin utama adalah penting. Mahasiswa mungkin ingin menyampaikan dengan berbagai gambar, tabel atau bagan, namun terpenting sampaikan dengan struktur penulisan dan penyajian yang baik. Keenam adalah ketepatan. Ketepatan dalam komunikasi menyiratkan bahwa tidak ada kesalahan tata bahasa. Pastikan pesan yang disampaikan tepat, benar dan tepat waktu. Mengoreksi proofreading dan tata bahasa dapat meningkatkan kesuksesan ketika berkomunikasi dalam kelas online. Ketujuh adalah kepatutan. Mahasiswa harus mengingat bahwa penerima posting dan atau pesan adalah dosen, jadi gunakan kalimat yang patut dan lengkap,” tandasnya. **(Awl/Zul)**