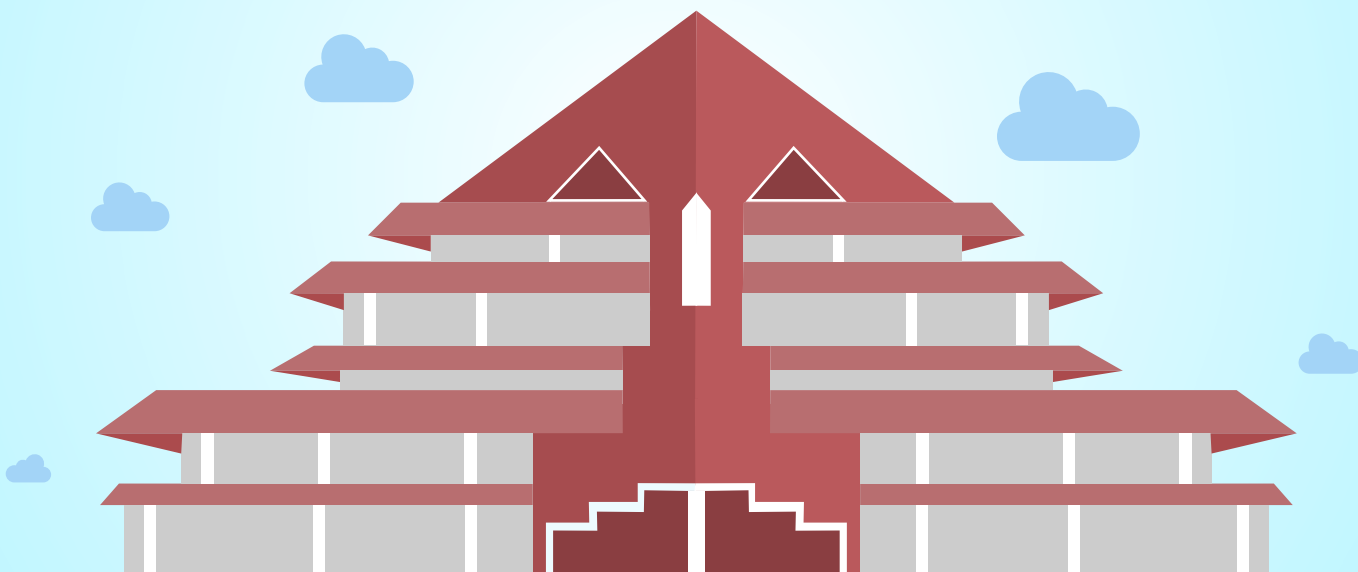




IPB University
— Bogor Indonesia —

SERI 1

Kompilasi TIPS PAKAR IPB



Berisi kumpulan tips-tips dari pakar IPB University sebagai langkah melakukan kegiatan produktif dalam masa Pandemi COVID-19

Daftar Isi

Kesehatan

1. Cegah Penularan dan Penyebaran COVID-19 dengan 7 Langkah Sederhana..... 2
2. 7 Tips Aman Menghadapi Pandemi COVID-19..... 4
3. Tips Menjaga Stamina Tubuh..... 6
4. Tips Tetap Semangat Olahraga..... 8
5. Tips Kendalikan Stres Secara Positif..... 9

Bekerja dan Belajar

6. Tips Menghemat Kuota Internet Selama WFH..... 11
7. Tips Atasi Kebosanan Selama Belajar dari Rumah..... 12
8. Tips Agar Tidak Bosan Bekerja dari Rumah..... 13

Kehidupan Sosial dan Ekonomi

9. Tips Dampingi Anak Belajar di Rumah Selama WFH..... 17
10. Tips Belanja Aman..... 19
11. Tips Membersihkan Rumah Agar Terhindar dari COVID-19..... 22
12. Tips Jaga Keharmonisan Perkawinan di Saat Bencana COVID-19..... 25
13. Tips Memperkuat Ketahanan Keluarga Saat Pandemi COVID-19..... 26

Kesukaan

14. Tips Berkebun di Pekarangan Selama Bekerja di Rumah..... 29
15. Tips Merawat Hewan Kesayangan di Tengah Pandemi COVID-19..... 30



Kesehatan

1

Cegah Penularan dan Penyebaran COVID-19 dengan 7 Langkah Sederhana



Cegah Penularan dan Penyebaran

COVID-19

dengan **7 Langkah Sederhana**



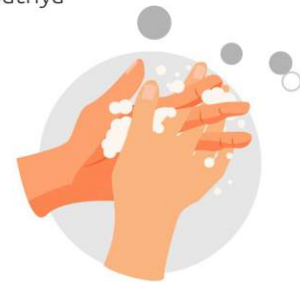
Menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti:

- Konsumsi makanan bersih & sehat
- Olahraga yang teratur
- Membuang sampah pada tempatnya

2

Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, minimum 30 detik

- Sebelum & sesudah makan
- Setelah memegang hewan, benda atau permukaan kotor



3

Jika batuk atau bersin, tutup mulut dengan lengan atas tisu dan tisu dibuang pada tempat sampah



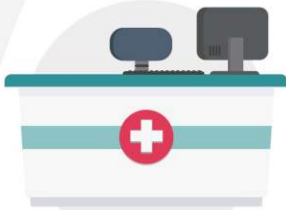
Sumber:
Divisi Kesehatan Masyarakat Veteriner dan Epidemiologi
Fakultas Kedokteran Hewan
IPB University



IPB University
Bogor Indonesia

4

Menggunakan masker jika sedang sakit flu atau batuk



5

Jika demam atau ada gejala flu, segera lakukan pemeriksaan ke klinik IPB atau ke klinik kesehatan terdekat

6

Sebaiknya tidak berjabat tangan (bersalaman) dan menempelkan wajah saat bertemu, cukup dengan menangkupkan kedua telapak tangan di depan dada



7

Hindari tempat-tempat ramai dan kerumunan masyarakat, jika tidak ada kebutuhan mendesak



Sumber:
Divisi Kesehatan Masyarakat Veteriner dan Epidemiologi
Fakultas Kedokteran Hewan
IPB University

7 Tips Aman Menghadapi

Pandemi Covid-19

Narasumber :



dr Mira Dewi, MSi, PhD
Dosen Departemen Gizi Masyarakat
Fakultas Ekologi Manusia
IPB University





1 **Jangan panik,**
tetap tenang
namun waspada dan
hindari stres berlebihan



2 Makan makanan
bergizi seimbang,
perbanyak **buah**
dan **sayur**



3 Konsumsi
sumber protein
bermutu tinggi seperti **telur,**
daging, ayam, dan **tempe**



4 Minum **air putih**
setiap **30 menit** sekali
atau **8 gelas** sehari



5 **Olah raga** rutin
30 menit sehari,
5 kali dalam seminggu
(jalan kaki, bersepeda, dll)



6 Dekatkan diri pada
Yang Mahakuasa untuk
tingkatkan **kesabaran**
dan **keikhlasan**



7 Taati ketentuan pemerintah,
kenali **gejala** serta
langkah **penanganan**
sesuai **panduan**

#DiRumahAja

3 Tips Menjaga Stamina Tubuh



TIPS MENJAGA STAMINA TUBUH



Narasumber :

Prof Dr dr Sri Budiarti

Staf Pengajar di Departemen Biologi,
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)
IPB University

www.ipb.ac.id

[@ipbofficial](https://www.instagram.com/ipbofficial)

[@ipbofficial](https://twitter.com/ipbofficial)

[@ipbuniversity](https://www.facebook.com/ipbuniversity)

[LINE@ @ipbuniversity](https://www.line.me/@ipbuniversity)



IPB University
Bogor Indonesia

Makan seimbang
tepat waktu 3X sehari



Cukup gerak atau olah raga teratur
(30 menit per hari)



Cukup air
(40 ml/kg BB)



Cuci tangan sebelum
dan sesudah makan



Cukup tidur
(6-8 jam/hari)



Cukup sinar matahari



Membersihkan
tempat tinggal



Menghirup udara pagi

4 Tips Tetap Semangat Olahraga



- 1 Selalu ingat dengan tujuan berolahraga yaitu untuk **meningkatkan sistem imun kita**.
- 2 Lakukan gerakan olahraga yang **praktis dan bisa dilakukan dimana saja**.
- 3 Tabata atau improvisasi dari olahraga terdiri dari 8 gerakan. Durasi waktunya **20 detik dengan 10-30 detik istirahat**.
- 4 Untuk yang sudah berumur dan jarang berolahraga, bisa melakukan **senam yoga atau stretching** dan mengerak gerakan anggota tubuh.
- 5 Latihan di rumah dengan **memanfaatkan yang ada di sekitar kita** (misalnya galon air mineral atau sapu).
- 6 **Warming up yang cukup**, sampai dengan denyut nadi 120 dn/menit dengan jogging atau jalan.
- 7 Lanjutkan dengan **latihan inti**.



Narasumber :

Siti Sofiah

Dosen Mata Kuliah Olahraga
Departemen Gizi Masyarakat
Fakultas Ekologi Manusia (Fema)
IPB University

5 Tips Kendalikan Stres Secara Positif



Narasumber

Dr Dwi Hastuti
Kepala Bagian Perkembangan Anak
Dept. Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia



Tips Kendalikan Stres Secara Positif

- **Berpikir jernih**, tidak panik, cari informasi dari sumber berita yang dapat dipercaya dan akurat
- **Positive reframing**; mengelola emosi dan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif
- Merancang dan melakukan **kegiatan positif** dan melakukan antisipasi atas risiko
- **Membentuk emosi positif**. Tarik nafas, relaksasi tubuh, berjemur dan berolahraga ringan. Hindari emosi negatif seperti buruk sangka, curiga dan menyebarkan informasi buruk
- **Mencari dukungan** dari lingkungan terdekat.
- **Mencari instrumental support** (nasihat, bantuan atau informasi baik dari para ahli atau narasumber yang dapat dipercaya)
- **Menerima sumber stress**. Mengakui bahwa peristiwa pandemik atau apapun yang terjadi adalah takdir yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia.

#dirumahaja



Bekerja dan Belajar



IPB University
Bogor Indonesia



Dean Apriana Ramadhan, SKomp, MKom

Dosen Departemen Ilmu Komputer
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)
IPB University

TIPS

Menghemat Kuota Internet Selama WFH

1. Ketika sedang melakukan video conference:

- Bisukan atau mute video jika tidak perlu menampilkan wajah.
- Mute microphone jika tidak diminta untuk berbicara.

2. Ketika streaming video di Youtube atau layanan streaming lainnya:

- Saat mengakses konten via Youtube, pilih voice only
- Sesuaikan kualitas gambar yang mau ditonton
- Lebih baik pakai smartphone karena Youtube akan melakukan deteksi device yang dipakai
- Untuk smartphone dengan resolusi layar tinggi, pilih yang kualitas gambarnya standar yaitu 480 pixel

3. Bagi pengguna whatsapp atau aplikasi chatting lainnya, nonaktifkan auto download media

4. Gunakan fixed line karena akan lebih murah apabila digunakan untuk sekeluarga.

5. Jika menggunakan seluler, sebaiknya berlangganan paket yang sesuai agar tidak terjadi pembelian di tengah-tengah.



7

Tips Atasi Kebosanan Selama Belajar dari Rumah



Tips Atasi Kebosanan Selama Belajar dari Rumah



Narasumber :

Dr Mukhamad Najib, STP, MM

Dosen Departemen Manajemen,
Fakultas Ekonomi dan Manajemen (FEM),
IPB University



www.ipb.ac.id

[@ipbofficial](#)

[@ipbofficial](#)

[@ipbuniversity](#)

[LINE@ipbuniversity](#)

Tips Atasi Kebosanan Selama Belajar dari Rumah

- 1 Jangan jadikan rumah sebagai penjara.
Tapi berusaha berkontribusi menciptakan keselamatan bersama.
- 2 Ingat lagi kalau rumah adalah tempat kembali.
Rumah adalah tempat bagi setiap orang untuk melepaskan kerinduannya kembali.
- 3 Jadilah mahasiswa yang aktif.
Membaca silabus yang diberikan oleh dosen dan mencari materi-materi yang relevan di internet, membuat ringkasan dari hal-hal yang masih membingungkan kemudian diskusikan secara online.
- 4 Membaca textbook maupun berbagai literatur yang ada di internet.
- 5 Beraktivitas fisik seperti olah raga, bersih-bersih kamar maupun rumah dapat menjadi keasyikan tersendiri selama momen stay at home.
- 6 Mahasiswa bisa coba reuni online.
Berkomunikasi dengan teman-teman lama yang sudah jarang bertemu.



8 Tips agar Tidak Bosan Bekerja dari Rumah



Narasumber

Dr Ir Melly Latifah, MSi
Dosen Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia

Tips Agar Tidak Bosan **Bekerja dari Rumah**



01



Ubah pemikiran kita tentang arti bekerja.

Bekerja tidak berarti harus di kantor, kuliah tidak harus di kampus. Kemampuan beradaptasi adalah kunci utama dari konsep kecerdasan.

02



Lakukan conditioning di rumah.

Ubahlah satu pojok ruangan atau kamar seperti ruangan kantor. Tambahkan pernak-pernik hiasan dan bunga di ruang tersebut bila perlu.

03



Tetap disiplin bekerja

dan ingat bahwa saat ini kita tidak sedang libur. Membuat jadwal atau agenda kerja seperti biasa.

swipe →

04



Manfaatkan waktu luang dengan melakukan hobi atau pekerjaan lain yang menjadi passion.

Seperti membaca buku, memainkan musik, menulis cerita, menjahit, berkebun, olah raga, merapikan file yang berserakan di laptop atau berselancar di internet.

05



Kembangkan diri melalui aktivitas membaca atau menonton video dan membangun kegiatan atau hobi baru.

Misalnya tentang pengembangan kepribadian, public speaking, bahasa asing, berbagai aplikasi yang berkaitan dengan pembelajaran daring, uji coba resep-resep kue atau masakan, belajar menjahit, atau tanaman hidroponik.

06



Ubah orientasi berpikir dengan tidak hanya memikirkan diri sendiri.

Lakukan hal-hal yang dapat membahagiakan orang lain. Misalnya menjadi donatur dalam kegiatan donasi, tata rumah dan pekarangan agar lebih nyaman, perbaiki barang-barang yang rusak, bercengkrama bersama pasangan dan anak-anak atau orang tua di rumah

07



Berilah hadiah bagi diri sendiri yang selama ini telah bekerja keras.

Misalnya dengan menonton konser musik atau film kesukaan melalui TV atau jaringan internet.





Kehidupan Sosial dan Ekonomi

Tips

Dampingi Anak Belajar di Rumah Selama WFH



Narasumber

Dr Yulina Eva Riany, SP, MEd

Dosen Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen,
Fakultas Ekologi Manusia

- 1 **Ciptakan suasana rumah yang aman dan nyaman.** Misalnya, tidak ada suara televisi, musik keras atau percakapan yang lantang saat anak sedang bersiap untuk belajar atau sedang belajar.



- 2 **Ciptakan suasana positif yang mendukung proses belajar mengajar.** Orang tua dapat mendampingi anak saat anak belajar online, mengerjakan tugas dari sekolah atau belajar mandiri.

- 3 **Berlakukan proses belajar mengajar di rumah dengan disiplin.** Misalnya, jam berapa anak harus mulai belajar, istirahat, melanjutkan belajar, makan dan beribadah.



- 4 **Berikan ekspektasi yang realistis untuk waktu belajar anak.** Waktu belajar di rumah tidak harus sama dengan waktu belajar di sekolah.



swipe →

5 **Orang tua jangan stress.** Pastikan kondisi orang tua baik sehingga dapat melaksanakan proses pendampingan dengan baik pula.



6 **Menyiapkan bahan-bahan bacaan** di luar materi yang diajarkan secara online/ditugaskan oleh sekolah untuk menambah wawasan baru anak.



7 **Libatkan anak dengan berbagai aktivitas di rumah,** misalnya membuat kue, memasak, membersihkan rumah, berkebun, bereksperimen dan kegiatan kreatif lainnya.

8 **Melakukan berbagai permainan edukatif yang melibatkan aktivitas fisik,** misalnya bermain lompat tali, sit-up, main catur, puzzle, bulutangkis dan permainan lainnya.



9 **Pendampingan belajar mengajar bisa bergantian antara Ibu dan Ayah,** sehingga pembagian peran orang tua dapat dilakukan dan anak akan mendapatkan suasana belajar yang berbeda.

10 **Melibatkan anak untuk membuat sebuah proyek bersama.** Misalnya membuat masker bersama, membuat hand sanitizer atau proyek bersama lainnya yang mengasah kreativitas dan rasa ingin tahu anak.



11 **Membuat video belajar bersama** (vlog, youtube) tentang kegiatan belajar mengajar

#dirumahaja

10 Tips Belanja Aman



TIPS

BELANJA AMAN

Dr Megawati Simanjuntak, SP, MSi.
Ilmu Keluarga dan Konsumen (IKK)
Fakultas Ekologi Manusia (FEMA)



swipe →

www.ipb.ac.id

[@ipbofficial](https://www.instagram.com/ipbofficial)

[@ipbofficial](https://twitter.com/ipbofficial)

[f @ipbuniversity](https://www.facebook.com/ipbuniversity)

[LINE@ @ipbuniversity](https://www.line.me/ipbuniversity)

Untuk kebutuhan sehari-hari, utamakan belanja di warung dekat rumah atau pedagang keliling. Jika barang tidak tersedia, dapat dibeli secara daring yang saat ini sudah banyak yang menawarkan. Namun jika harus belanja ke minimarket/supermarket, ikuti tahapan berikut.



1
Buat list dan jumlah barang yang akan dibeli



2
Upayakan untuk menggunakan masker dan bawa hand sanitizer



3
Jangan lupa bawa tas belanja



4
Fokus pada barang yang akan dibeli, sehingga tidak terlalu lama di lokasi perbelanjaan



5
Jaga jarak aman sekitar satu atau dua meter dengan orang lain



swipe →
swipe →

6



Jangan terlalu banyak menyentuh barang yang kemungkinan sudah banyak disentuh orang lain

7



Gunakan aplikasi pembayaran di handphone/kartu debit/kartu kredit untuk melakukan pembayaran

8



Gunakan hand sanitizer setelah melakukan pembayaran

9



Sebelum masuk rumah, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

10



Semua pakaian dilepas untuk dicuci dan langsung mandi



Untuk menghindari risiko, barang belanjaan dapat disemprot atau dicuci. Jika belanja berupa fresh food maka sebaiknya semua belanjaan segera dicuci.

11 Tips Membersihkan Rumah Agar Terhindar COVID-19



TIPS

Membersihkan Rumah Agar Terhindar COVID-19



dr Husnawati, MSi

Dokter Umum, Dosen Medicinal Biochemistry, Departemen Biokimia
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)
IPB University



www.ipb.ac.id

[@ipbofficial](#)

[@ipbofficial](#)

[@ipbuniversity](#)

[LINE@ @ipbuniversity](#)

MENYAPU dan MENGEPEL 2X Sehari

Rumah merupakan area yang tidak terlalu infeksius selama dibersihkan setiap hari



MEMBERSIHKAN AREA-AREA yang Sering **DIPEGANG TANGAN**

Caranya dibilas dengan air sabun atau dilap dengan alkohol 70 persen untuk area tidak terlalu basah.

Gunakan **CAIRAN PEMBERSIH** Rumah Tangga Standar

- Cairan pel
- Detergen
- Sabun mandi
- Sabun cuci piring dan sebagainya.





IPB University
Bogor Indonesia

PATUHI **PROTOKOL KEMENTERIAN KESEHATAN** Terkait Masuk dan Keluar Rumah.



BERSIHKAN BARANG yang dibawa dari luar **SESUAI KATEGORINYA**

- Barang awet letakkan di tempat yang jarang dijangkau tangan dan biarkan selama tiga hari.
- Barang yang tidak tahan lama seperti sayur dan buah, segera dicuci dengan sabun untuk buah dan sayur
- Untuk makanan jadi yang dibeli di warung atau restoran, sebaiknya dipanaskan lagi.

Terapkan **POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)**
untuk mencegah virus **COVID-19**
beredar di rumah.



www.ipb.ac.id

[@ipbofficial](https://www.instagram.com/ipbofficial)

[@ipbofficial](https://twitter.com/ipbofficial)

[@ipbuniversity](https://www.facebook.com/ipbuniversity)

[LINE@ @ipbuniversity](https://www.line.me/ipbuniversity)

Jaga Keharmonisan Perkawinan di Saat Bencana

COVID-19



Narasumber

Dr Herien Puspitawati
Ketua Divisi Ilmu Keluarga
Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia

Sering-seringlah memuji dan menenangkan pasangan.
Perbanyak ucapan sayang dan segera minta maaf apabila pasangan kurang berkenan.

01

Pasutri harus memantapkan komitmen.
Komitmen perkawinan adalah janji kontrak kerjasama dunia akhirat antara suami dan istri.

02

Kemitraan seimbang. Berbagi waktu dan aktivitas dengan saling mendukung atau membantu pekerjaan rumah tangga, dan mendampingi anak-anak yang juga study from home.

03

Keterbukan dalam berkomunikasi.
Pengambilan keputusan yang tepat dilakukan melalui komunikasi yang terbuka, baik aspek keuangan, pendidikan anak dan penetapan perencanaan keluarga lainnya.

04

Kesabaran sangat dibutuhkan
dalam melanggengkan keharmonisan perkawinan di saat bencana seperti ini.

05

#dirumahaja

13

13 Tips Menguatkan Ketahanan Keluarga Saat Pandemi COVID-19



IPB University
Bogor Indonesia

13 TIPS

Menguatkan Ketahanan Keluarga Saat Pandemi COVID-19



Prof Dr Euis Sunarti

Guru Besar bidang Ketahanan dan Pemberdayaan Keluarga
Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia IPB University



Menyegarkan, memperbaharui, reorientasi nilai, tujuan, makna dan ikatan keluarga.



Meningkatkan fungsi agama dan pribadi yang religius, ketaatan dan kepatuhan menjalankan ajaran agama.



Meningkatkan komunikasi dan interaksi dalam keluarga, mendorong ekspresi saling peduli, menjaga, dan melindungi keluarga.



Mengatur ulang pengelolaan sumberdaya keluarga (waktu, finansial, pengetahuan-keterampilan, energi perhatian) disesuaikan dengan fokus tujuan keluarga.



Memperbaharui keputusan keluarga (jika diperlukan), memilih sumber informasi terpercaya sebagai dasar perubahan keputusan keluarga.

SWIPE >

www.ipb.ac.id

[@ipbofficial](#)

[@ipbofficial](#)

[@ipbuniversity](#)

[LINE@ @ipbuniversity](#)



Internalisasi nilai dan keterampilan hidup dalam sistem keluarga, khususnya kepada anak dan generasi muda.



Memelihara dan atau meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, dan tetap produktif di masa Work From Home (WFH) dan isolasi mandiri.



Memprediksi dan mengenali tekanan dan masalah yang muncul, mengelolanya serta menanggulangnya secara bijaksana dan efektif.



Mengenali kerentanan dan potensi krisis keluarga dan mencegahnya supaya tidak menjadi krisis.



Berinvestasi dalam proses membangun ketahanan keluarga sebagai bagian dari upaya meningkatkan kapasitas menurunkan risiko.



Meningkatkan kematangan kepribadian; memelihara, mengembangkan, dan menguatkan konsep diri, sikap, dan perilaku positif.



Berpartisipasi secara aktif dalam upaya pemutusan penyebaran COVID-19, berkontribusi materi untuk membantu keluarga rentan dan pihak yang membutuhkan bantuan.



Memperluas lingkungan yang dapat menjadi aset perlindungan serta mencari dukungan materi dan sosial jika keluarga membutuhkan bantuan.





Kesukaan

14 Tips Berkebun di Pekarangan Selama Bekerja di Rumah

Tips

Berkebun di Pekarangan

Selama Bekerja di Rumah

01

Niatkan sebagai hobby.

Pekarangan sebagai lanskap produktif dapat menjadi penyalur hobby bermanfaat untuk mengurangi kebosanan selama WFH

02

Manfaatkan ruang lahan seefisien mungkin

dengan tabulampot, vertical garden, hanging garden, balcony garden, window garden, green roof garden.

03

Gunakan sistem hydroponic, aeroponic.

04

Tanamlah jenis sayuran daun semusim

seperti bayam, kangkung, selada, pakcoi agar bisa dipanen dalam 3-4 minggu

05

Sebisa mungkin tidak menggunakan produk pestisida kimiawi.

06

Untuk belanja sarana produksi seperti benih, pupuk, media tanam dan set NFT hidroponik, **dapat melalui sistem online.**

Beberapa kegiatan di pekarangan dapat diakses melalui link berikut :

- Aku dan Rumahku https://bit.ly/Pekarangan_HSArifin;
- NFT Hidroponik https://bit.ly/NFT_HSApekarangan;
- https://bit.ly/Berjemur_diPekarangan;
- https://bit.ly/Teh_Mahkotadewa;
- Buku Pekarangan https://bit.ly/BukuPekarangan_HSArifin



Narasumber

Prof Dr Hadi Susilo Arifin
Kepala Bagian Manajemen Lanskap
Departemen Arsitektur Lanskap
Fakultas Pertanian



Tips Merawat Hewan Kesayangan

• di Tengah Pandemi COVID-19 •

01

Jaga interaksi dengan hewan.

Pada beberapa hewan yang menjilat, untuk daerah sekitar mulut, hidung serta daerah tempat kotoran hewan, sebaiknya tidak tersentuh oleh tangan.



02

Sebelum dan sesudah memberi makan hewan tetap harus mencuci tangan dengan sabun.

Bahkan jika ada dugaan pemilik hewan sedang batuk atau flu, gunakan masker.



03

Konsultasikan ke dokter hewan atau klinik apabila hewan menunjukkan gejala sakit.

Misalnya seperti hewan tidak nafsu makan, minumnya berkurang, dan terlihat lemah.



04

Jika ada dugaan kemungkinan pemilik hewan atau anggota keluarga terpapar COVID-19 sebaiknya hewannya tetap dikandangkan dan tidak dilepasliarkan untuk mencegah hewan berkeliaran di luar



Narasumber

Prof Dr drh Deni Noviana

Dosen Fakultas Kedokteran Hewan IPB University
Kepala Rumah Sakit Hewan Pendidikan IPB University