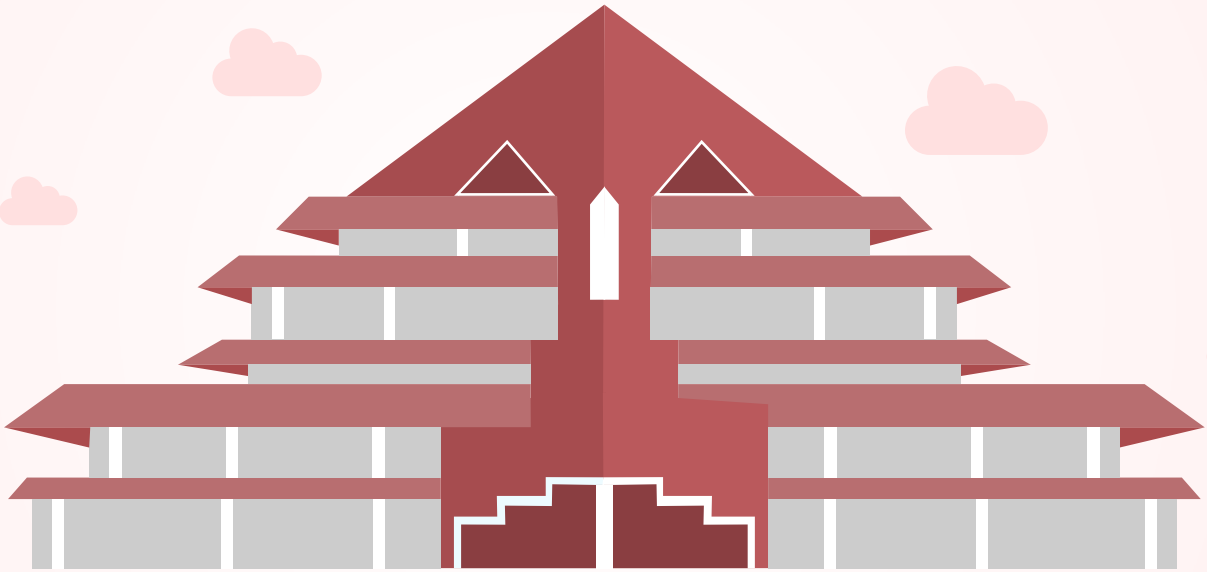
SERI 3

IPB University
Bogor Indonesia

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. Ungkap Khasiat Sambiloto..... 2
2. Tips Aman Mengonsumsi Susu..... 3
3. Lansia Sehat dan Bahagia di Masa Pandemi COVID-19..... 4
4. Tips Memanfaatkan Anakan Pisang Sebagai Sumber Pangan Pekarangan di Masa Pandemi COVID-19..... 5
5. Tips Rumah Sehat Bebas Nyamuk..... 6
6. Tips Terhindar dari Cabin Fever Saat Pandemi COVID-19..... 8
7. Tips Sajikan Yogurt Probiotik dalam Berbagai Menu..... 9
8. Tips Menyimpan dan Menyiapkan Daging Beku yang Aman dan Sehat..... 10

Bekerja dan Belajar

9. Sparkling Joy at Work..... 12
10. Membuat Handsanitizer dan Handsoap ala Ahli Surfaktan IPB University..... 13

Kehidupan Sosial dan Ekonomi

11. Tips Kreatif Bisnis Kuliner di Masa Pandemi COVID-19..... 17
12. Tips Hemat BBM (*Eco Driving*)..... 18
13. Tips Hemat Energi..... 20
14. Tips Bijak dan Cerdas Belanja Online di Masa Pandemi COVID-19 21
15. Tips Menggunakan Media Sosial pada Masa Pandemi COVID-19 23
16. Tips Siap dan Mampu Mengelola Perubahan 25
17. Tips Pengendalian Kebakaran Hutan di Masa Pandemi COVID-19..... 26
18. Pandemi COVID-19 Bisa Jadi Peluang Pembentukan Karakter Anak Sejak Dini... 28

Kesukaan

19. Tips Merawat Kucing Kesayangan Saat WFH..... 30
20. Tips Memaksimalkan Memotret Menggunakan HP..... 32
21. Tips Beternak di Pekarangan Sebagai Obat Anti Stress saat WFH..... 33

Kesehatan

1 Ungkap Khasiat Sambiloto

IPB University
Bogor Indonesia

Ungkap Khasiat Sambiloto

1. King of Bitters

Daun, batang, bunga, dan akarnya dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Sebagai anti kanker, anti bakteri, anti virus, anti alergi, anti mikroba terutama untuk saluran pernafasan dan mencegah flu.

2. Sebagai obat sinusitis

Minum rebusan daun sambiloto tetapi jumlahnya tidak boleh terlalu banyak. Cukup gunakan 5-10 gram atau 5-10 lembar daun saja.

3. Sebagai anti alergi

saat tersengat lebah dan menghilangkan rasa gatal akibat terkena ulat bulu. Daun sambiloto diberi air sedikit lalu di remas-remas, dioleskan pada bagian yang digigit atau gatal.

4. Dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kadar gula darah

5. Memiliki kandungan senyawa andrographolide

yang baik pada kanker payudara, usus besar, epidermoid, lambung, serviks, liver, leukemia, mieloma, limfosit darah perifer dan kanker prostat.

Narasumber:
Prof Dr drh Umi Cahyaningsih, MS
Guru Besar Fakultas Kedokteran Hewan (FKH)
IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

2 Tips Aman Mengonsumsi Susu

IPB University
Bogor Indonesia

7 TIPS AMAN MENGONSUMSI SUSU

1. **Pilihlah susu pasteurisasi atau susu UHT** untuk menjaga kandungan gizi susu dalam keadaan baik dan aman untuk dikonsumsi.
2. **Pada saat memilih susu,** pastikan kemasan susu masih dalam keadaan baik, tersegel dan tidak kembung.
3. **Pastikan susu dikonsumsi** sebelum melewati tanggal kadaluarsa.
4. **Setelah kemasan susu dibuka,** segeralah habiskan susu tersebut.
5. **Jika belum dapat langsung dihabiskan,** susu dapat disimpan di dalam lemari es (suhu kurang dari 4^0 celcius) namun sebaiknya tidak lebih dari empat hari.
6. **Tidak dianjurkan disimpan di bagian pintu lemari es** karena keadaan dinginnya tidak stabil akibat proses buka-tutup lemari es.
7. **Selama masa penyimpanan,** susu tersebut masih dapat dikonsumsi jika belum terjadi perubahan bau, warna, dan rasa.

Narasumber
Dr Pria Sembada SPt, MSc, MSi
Dosen Sekolah Vokasi
IPB University

ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

3 Lansia Sehat dan Bahagia di Masa Pandemi COVID-19

IPB University
Bogor Indonesia

Tips

Lansia Sehat dan Bahagia di Masa Pandemik COVID-19

1. **Usahakan selalu tenang dan berpikir positif.** Batasi menonton tayangan menyedihkan, pilihlah tayangan positif yang membangkitkan semangat.
2. **Batalkan jadwal periksa rutin ke dokter** namun tetap mengkonsumsi obat yang rutin diminum sehari-hari. Pastikan lansia memiliki kontak kerabat untuk kondisi darurat.
3. Minum suplemen **vitamin C, vitamin E dan berjemur** secara rutin setiap hari.
4. **Perhatikan stok kebutuhan sehari-hari** seperti makanan yang awet dikonsumsi dalam jangka waktu panjang, makanan kaya serat seperti buah dan sayuran, obat-obatan rutin dan nonresep, serta perlengkapan mandi dan cuci.
5. **Mengatasi rasa bosan dan kesepian.** Jalin komunikasi dengan orang lain melalui pembicaraan via telepon maupun video call, mendengarkan radio, menyetel lagu lama atau berkaraoke.
6. **Tetap aktif bergerak, bekerja, dan berkarya.** Jaga kualitas otot agar tetap aktif serta meningkatkan mobilitas dan keseimbangan.
7. **Menikmati hidup dengan menjalankan hobi di dalam rumah,** seperti merajut, menjahit, bertukang dan berkebun. Ajak pula diajak bermain kartu, ular tangga, monopoli, bermain games dan membaca cerita bersambung melalui handphone atau melihat video ceramah agama melalui youtube.
8. **Sabar dan terus doa** mengharapkan pertolongan Allah.

Narasumber

Dr Ir Diah Krisnatuti, MS
Staf Pengajar Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia
IPB University

ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

4 Tips Memanfaatkan Anakan Pisang Sebagai Sumber Pangan Pekarangan di Masa Pandemi COVID-19

IPB University
Bogor Indonesia

Tips Memanfaatkan Anakan Pisang Sebagai Sumber Pangan Pekarangan di Masa Pandemi COVID-19

- **Anakan pisang** sebagai sumber pangan alternatif
- **Batang anakan pisang** memiliki tekstur yang renyah memberi sensasi unik di mulut ketika dikunyah
- **Dapat dikonsumsi segar** dalam bentuk asinan, manisan atau acar
- **Dapat dimasak dan dijadikan sayur** dengan aneka rasa seperti kari, pepes, dan sayur bening
- **Harga jual batang pisang di Amerika Serikat** begitu fantastis, sekitar USD 5,95 untuk satu potong kecil seukuran cangkir kopi
- **Mengandung vitamin A, B, C**
- **Mengandung serat** sebagaimana sayuran hijau lainnya
- **Mengandung zat tanin,** gula, karbohidrat dan kalium
- **Memperlancar pencernaan** dan mendetoksifikasi tubuh
- **Mengontrol tekanan darah,** kolesterol dan gula dalam darah

Narasumber

Prof Dr Ir Tineke Mandang, MS
Guru Besar Fakultas Teknologi Pertanian
IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

5 Tips Rumah Sehat Bebas Nyamuk

4.

Pangkas tanaman yang terlalu rimbun. Tanam beberapa jenis tanaman yang memiliki aroma yang tidak disukai nyamuk seperti **Lavender, Geranium dan Zodia.**

5.

Gunakan anti nyamuk alami maupun komersial yang sudah dijual untuk mencegah dan mengatasi gigitan nyamuk.

6.

Jaga **kebersihan rumah** dan **lingkungan sekitar rumah.**

7.

Setiap anggota keluarga bertugas bergiliran memantau jentik-jentik nyamuk yang ada di dalam maupun di luar rumah secara rutin.

8.

Ajak tetangga maupun orang sekitar rumah supaya melakukan hal yang sama dalam menciptakan lingkungan yang bebas nyamuk.

Narasumber

Prof Dr drh Upik Kesumawati Hadi, MS

Guru Besar Fakultas Kedokteran Hewan (FKH)
IPB University.

6 Tips Terhindar dari Cabin Fever Saat Pandemi COVID-19

IPB University
Bogor Indonesia

Tips
Terhindar dari Cabin Fever Saat Pandemi COVID-19

1 **Rutin olahraga ringan.** Olahraga dilakukan bersama keluarga inti.

2 **Menjaga komunikasi.** Bertatap muka dan ngobrol selama yang diinginkan dengan kerabat ataupun sahabat melalui media online, agar tidak merasa sendirian.

3 **Ekspresikan segala sisi kreatif yang kita miliki** melalui hobi kita seperti melukis, mencoba resep baru, craft, menjahit, berkebun dan lain-lain. Tetap jaga otak kita tetap sibuk dan bisa melawan rasa bosan.

4 **Bawa "dunia luar" ke dalam rumah.** Contohnya membuat bioskop mini untuk menonton film bersama keluarga, memesan makanan dan kita menata ruangan di rumah seperti tempat lain, membuka jendela untuk menghirup udara luar, atau memindahkan tanaman yang cocok ditanam di dalam rumah.

Narasumber

Ir Wien Kuntari MSi

Dosen Program Studi Manajemen Agribisnis Sekolah Vokasi (SV) IPB University

ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

7 Tips Sajikan Yogurt Probiotik dalam Berbagai Menu

8 Tips Menyimpan dan Menyiapkan Daging Beku yang Aman dan Sehat

IPB University
Bogor Indonesia

Tips
Menyimpan dan Menyiapkan Daging Beku yang Aman dan Sehat

1. Beli daging segar atau daging beku yang diproses dengan benar dan higienis.
2. Simpan beku dalam kemasan sesuai porsi kebutuhan per sajian.
3. Sebelum dimasak daging beku harus di-*thawing* (disegarkan kembali).
4. *Thawing* dilakukan pada refrigerator atau direndam air dingin tanpa membuka kemasannya, diletakkan pada papan besi khusus yang higienis atau menggunakan microwave.
5. Hindari melakukan thawing daging beku pada suhu ruang kemasan.
6. Jangan membekukan kembali daging yang sudah di-*thawing* kecuali setelah dimasak.

Narasumber :

Dr. Tuti Suryati S.Pt., M.Si.

Staf Pengajar Divisi Teknologi Hasil Ternak
Departemen Ilmu Produksi dan Teknologi Peternakan
Fakultas Peternakan IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

Bekerja dan Belajar

9 Sparkling Joy at Work

IPB University
Bogor Indonesia

Sparkling Joy at Work

Produktifitas moncer, tampilan cetar dan hati ceria

Kerja dari rumah dan tetap produktif adalah tantangan plus upaya keras jutaan orang saat ini dalam menghadapi pemberlakuan model kerja daring yang mengandalkan produktifitas kerja pada literasi IT

1 AYO HADAPI WFH
sulap tempat tinggal jadi layak sebagai tempat kerja

2 FOKUS PADA ADVANTAGES
jadikan keuntungan bekerja dirumah sebagai energybooster yang meningkatkan produktifitas

3 CIPTAKAN LINGKUNGAN YANG MENDUKUNG
Lingkungan yang tepat akan membaut atmosfer yang mendukung konsentrasi dan fokus pada produktifitas

4 PERSIAPKAN WORKSPACE
dengan item-item yang diperlukan saat bekerja

5 BERUSAHA FOKUS!
pindahkan semua hal yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan dari workspace kamu

6 KREASIKAN WORKSPACE
jadikan area kerja lebih nyaman, dan memicu produktifitas seperti mengganti background laptop

Lien Herlina
Dosen Sekolah Bisnis, IPB University
Direktur Pengembangan Program dan Teknologi Pendidikan IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

10 Membuat Handsanitizer dan Handsoap ala Ahli Surfaktan IPB University

IPB University
Bogor Indonesia

Membuat Handsanitizer

1. **Gunakan gel lidah buaya** dan **gliserol** turunan minyak sawit sebagai emolient
2. Timbang etanol **(95.6 persen)** sebanyak **73.22 persen**
3. **Gliserol** sebanyak **2.5 persen**
4. **Gel lidah buaya** sebanyak **2.5 persen**
5. **Parfum** sebanyak **0.4 persen**
6. Air hingga menjadi **100 persen**
7. **Hand sanitizer** siap untuk **digunakan**

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

IPB University
Bogor Indonesia

Membuat Handsoap

1. Siapkan bahan turunan **minyak sawit**
2. Timbang **gliserin** dan **KOH 50 persen**
3. Timbang **air sesuai takaran**
4. **Atur suhu reaktor pada 75-80 derajat celcius** sambil dilakukan pengadukan selama satu jam.
5. **Lakukan pengecekan larutan pH base sabun** yang terbentuk
6. Timbang **base sabun sesuai kebutuhan**
7. Tambahkan **surfaktan DEA, asam sitrat, parfum dan zat aktif** sesuai kebutuhan
8. **Lakukan pengukuran pH**
9. Tambahkan **NaCl sesuai takaran**
10. **Aduk hingga homogen**

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

Kehidupan Sosial dan Ekonomi

11 Tips Kreatif Bisnis Kuliner di Masa Pandemi COVID-19

IPB University
Bogor Indonesia

Tips Kreatif Bisnis Kuliner di Masa Pandemi COVID-19

1. Dorong kegiatan kuliner sebagai gaya hidup, selain untuk memenuhi kebutuhan fisik.
2. Ketahui teknik-teknik praktis dalam tata kelola produk kuliner. Cara mengolah dan menghidangkan, cita rasa sesuai bahan baku dan alat-alat penyajian yang terbuat dari bahan alami.
3. Susun strategi pemasaran dan strategi operasi efektif.
4. Lakukan kreativitas dan inovasi untuk menjadi terdiferensiasi dalam sisi produk makanan atau minuman, manajemen, sistem dan pemasaran.
5. Tingkatkan daya tahan dan sekaligus daya saing kompetitif untuk menghadapi persaingan dalam arti luas. Misalnya peningkatan mutu pelayanan dengan membuat paket menu makanan/minuman kuliner pada tingkatan harga tertentu.
6. Perbanyak variasi menu kuliner secara berkala dengan jangka waktu tanpa menghilangkan ciri khas yang sudah terbentuk untuk pelanggan agar tetap setia.
7. Kaji prospek pengembangan secara spesifik yang relatif fleksibel (wisata kuliner).
8. Manfaatkan sosial media maupun Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di dalam pemasarannya.

Narasumber :

Prof Dr Musa Hubeis

Guru Besar Departemen Manajemen
Fakultas Ekonomi dan Manajemen (FEM) IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

12 Tips Hemat BBM (*Eco Driving*)

IPB University
Bogor Indonesia

TIPS

Hemat BBM

(eco driving)

01
Jaga kecepatan
kendaraan stabil,
berjalan secara konstan.

02
Lakukan pengisian BBM
pada malam hari.
Panas terik sebabkan BBM
cepat memuai dan menguap.

03
Matikan mesin
kendaraan bila berhenti lama

04
Isi angin ban
sesuai tekanan yang
diperlukan.

05
Hindari overload muatan.
Bawa barang seperlunya.

swipe →

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

06

Gunakan AC sewajarnya.

07

Hindari akselerasi-deselerasi secara mendadak.
Jaga jarak aman dengan kendaraan di depan.

08

Hindari kemacetan dan cuaca buruk seperti hujan lebat.

09

Matikan semua perangkat elektronik dan AC sebelum mematikan mesin.

10

Parkir kendaraan di tempat teduh

11

Rawat dan service kendaraan secara teratur dan berkala.

Dr Nurul Jannah
Dosen Program Studi Teknik dan Manajemen Lingkungan
Sekolah Vokasi, IPB University

Narasumber

13 Tips Hemat Energi

IPB University
Bogor Indonesia

TIPS HEMAT ENERGI

Yuk Sayangi Bumi Kita dengan Berhemat Energi
SAVE ENERGY FOR FUTURE

1. **Matikan alat elektronik** (lampu, AC, HP, komputer, laptop) saat tidak digunakan, cabut kabel listrik dari stop kontak
2. **Ganti semua lampu pijar dengan lampu hemat energi.** Lampu LEDs (Light Emitting Diodes) 5x lebih efisien dari lampu pijar atau halogen.
3. **Bersihkan lampu dari debu.** Debu bisa kurangi sampai 5% tingkat penerangan.
4. **Gunakan laptop daripada PC**, laptop hanya butuh 10% energi listrik dibanding PC.
5. **Tetapkan suhu AC** pada suhu ideal 24-25 derajat C.
6. **Bersihkan kondensor, filter dan coil AC secara teratur.** AC kotor menyebabkan boros energi.
7. **Atur suhu ideal lemari es,** 2-4 derajat C dan suhu freezer -17 sampai -15 derajat C.
8. **Kurangi frekuensi membuka pintu lemari es,** karena hampir 75% energi terbuang jika pintu dibuka terlalu sering/lama

DENGAN HEMAT ENERGI KITA BERPERAN POSITIF DALAM PENGURANGAN EMISI Co2 DAN MENCEGAH PEMANASAN GLOBAL

Narasumber

Dr Nurul Jannah
Dosen Program Studi Teknik dan Manajemen Lingkungan Sekolah Vokasi IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

14 Tips Bijak dan Cerdas Belanja Online di Masa Pandemi COVID-19

IPB University
Bogor Indonesia

TIPS
Bijak dan Cerdas Belanja Online di Masa Pandemik COVID-19

Berhati-hati terhadap godaan harga murah, minta foto aslinya agar tidak kecewa karena barang yang diterima tidak sesuai dengan yang ditampilkan oleh seller.

Gunakan rekening bersama, khususnya untuk marketplace. Dengan sistem ini pembayaran tidak akan langsung ke seller, namun ke rekening marketplace untuk menghindari penipuan.

Hati-hati memilih dan menggunakan sistem pembayaran. Pilih sistem pembayaran secara Cash On Delivery (COD) agar barang dicek terlebih dahulu sebelum dibayar.

Hati-hati dengan social engineering atau rekayasa sosial. Pelaku mengajak pembeli bertransaksi di luar situs atau meminta data rahasia seperti PIN password dan kode OTP.

Hindari membeli dari luar negeri. Utamakan membeli produk lokal berstandar nasional.

Jangan simpan informasi kartu kredit di toko online.

Simpan bukti transaksi, struk ATM, deskripsi produk dan harga.

Jangan lupa mengisi kolom komen/review sebagai feedback untuk seller dan acuan untuk konsumen lain

Jika transaksi bermasalah, buat pengaduan langsung ke pelaku usaha. Jika tidak ditanggapi adukan kepada lembaga-lembaga perlindungan konsumen pada Kementerian Perdagangan ke nomor WA 085311111010 dan email: pengaduan.konsumen@kemendag.go.id, website: siswaspk.kemendag.go.id

Protokol menerima belanja online saat barang sampai yakni :

1. Terima paket tanpa kontak dengan pengirim paket;
2. Buka paket di luar rumah;
3. Buang bungkus paket ke tempat sampah yang aman;
4. Semprot barang non makanan dengan cairan disinfektan dan
5. Segera cuci tangan.

Narasumber

Dr Megawati Simanjuntak SP Msi
Dosen Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

15 Tips Menggunakan Media Sosial pada Masa Pandemi COVID-19

IPB University
Bogor Indonesia

Tips
Menggunakan Media Sosial
pada Masa Pandemi COVID-19

1 Follow akun resmi pemerintah dan media yang kredibel saja.
Stay update penting, akan tetapi lebih penting memastikan sumber informasinya, setidaknya dapat meminimalisir berita hoax.

2 Temukan Hal Baru
Ciptakan rasa ingin tahu yang besar terhadap hal-hal baru seperti buku, film, resep masakan, olahraga yang aman, atau hal menarik lainnya.

3 Jadikan media sosial sebagai saluran pengembangan diri.
Kita dapat membagi ide, gagasan, atau hasil karya, juga pandangan terhadap suatu hal. Ikuti forum diskusi online maupun mengikuti akun-akun yang memberi motivasi dan dampak positif bagi diri.

4 Berbagi sesuatu yang telah dicapai.
Misalnya memposting jumlah buku yang telah dibaca selama Work From Home (WFH), aktivitas olahraga, masakan buatan sendiri, atau kerajinan tangan buatan sendiri yang dilakukan di rumah.

ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

5 **Buat konten secara bijaksana.**
Sebarkan kebaikan dan hal positif untuk mendukung sesama, serta kurangi konten yang cenderung menyudutkan dan provokatif.

6 **Membangun empati**
Hindari berlebihan dalam ber-selfie karena bisa menghilangkan empati, hindari menggunakan emoticon atau emoji saat terjadi musibah atau krisis pandemi COVID-19 ini.

7 **Hindari terlalu banyak informasi.**
Agar tidak panik, takut dan cemas, kurangi terlalu banyak mengakses informasi. Atur kapan harus mengakses informasi, informasi seperti apa yang harus dicari dan diterima, dan pastikan informasi yang valid dan krusial saja.

8 **Memberi manfaat bagi khalayak**
Lakukan hal-hal yang bermanfaat bagi khalayak seperti memberikan berbagai informasi tips dan trik di aneka bidang, termasuk bagaimana cara menangkal, mengetahui gejala, prosedur dan langkah penanganan COVID-19.

Narasumber

Willy Bachtiar, SIKom, MIKom

Dosen Program Studi Komunikasi
Sekolah Vokasi
IPB University

16 Tips Siap dan Mampu Mengelola Perubahan

IPB University
Bogor Indonesia

Tips Siap Dan Mampu Mengelola Perubahan

1. **Terbuka akan perubahan, hindari praduga atau pikiran negatif.**
   Hal ini memudahkan kita melalui berbagai situasi dan memberikan energi positif untuk melangkah ke depan.

2. **Membuat rencana aksi nyata untuk kurun waktu tertentu, setidaknya 1-3 tahun.**
   Pertimbangkan berbagai aspek termasuk sistem, struktur, sumber daya, tingkat dukungan serta kendala dalam realisasi rencana.

3. **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.

4. **Memperjelas tahapan dan mekanisme perubahan.**
   Agar seluruh unsur dalam sistem atau organisasi mengerti "aturan main", sehingga aksi terwujud sesuai harapan.

5. **Memonitor dan mengevaluasi perubahan yang dicapai secara terus menerus.**
   Karena setiap rencana perlu dilaksanakan, dimonitor, dievaluasi dan ditindaklanjuti.

Siti Amanah
(Divisi Komunikasi dan Penyuluhan),
Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat,
Fakultas Ekologi Manusia – IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

17 Tips Pengendalian Kebakaran Hutan di Masa Pandemi COVID-19

IPB University
Bogor Indonesia

Tips
Pengendalian Kebakaran Hutan di Masa Pandemi COVID-19

1. **Aktifkan fungsi canal blocking**
dalam meningkatkan tinggi muka air tanah melalui pengamatan yang ketat terhadap tinggi muka air maksimal yang diperkenankan.

2. **Pastikan sumur bor (untuk lahan bergambut) dan embung**
berfungsi menjadi sumber air dalam pemadaman.

3. **Pastikan early warning system bekerja**
untuk memantau kondisi lapangan menggunakan ragam satelit seperti Terra-Aqua Modis, Visible Infrared Imager Radiometer Suite (VIIRS), Sentinel 1 dan Sentinel 2.

4. **Pastikan menara pengawas api standby**
dilengkapi dengan teropong, alat komunikasi, peta lokasi, petunjuk arah dan petugas yang kompeten.

5. **Siagakan sarana dan prasarana pengendalian kebakaran**
agar bekerja tanpa gangguan.

ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

6.

Siagakan personil pasukan inti pemadaman dan pasukan bantuan
termasuk Masyarakat Peduli Api (MPA) dan Kelompok Tani Peduli Api (KTPA) melalui latihan penggunaan peralatan per kelompok.

7.

Lakukan patroli dalam jumlah personil terbatas
yang terfasilitasi dengan baik.

8.

Lakukan patroli udara menggunakan drone
untuk wilayah yang diduga berdasarkan analisis bahan bakar dan kejadian kebakaran sebelumnya termasuk daerah rawan kebakaran.

9.

Pasang papan petunjuk pelaporan lengkap
dengan nomor telepon yang dapat dihubungi dan laporkan segera bila kebakaran tidak terkendali.

10.

Samakan persepsi bahwa kebakaran harus dikendalikan
serta dilakukan secara bersama-sama secara bertanggung jawab.

Narasumber

Prof Bambang Hero Saharjo
Guru Besar Departemen Silvikultur
Fakultas Kehutanan
IPB University

ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

18 Pandemi COVID-19 Bisa Jadi Peluang Pembentukan Karakter Anak Sejak Dini

IPB University
Bogor Indonesia

Pandemi COVID-19 Bisa Jadi Peluang Pembentukan Karakter Anak Sejak Dini

- **Terbentuk rasa hormat dan tunduk pada** sebuah peraturan. Anak-anak mulai diajarkan untuk mematuhi peraturan, terutama terkait Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).
- **Terbentuk kedisiplinan di rumah.** Mulailah dengan kesabaran karena membangun kedisiplinan harus dimulai dengan hal-hal kecil.
- **Memiliki pemahaman selalu merasa diawasi** dan selalu merasa "aman" selama ia melakukan perbuatan yang baik saat diketahui oleh orang lain maupun tidak diketahui orang lain.
- **Tertanam karakter tahan uji dan pembelajaran** bahwa manusia secara sendiri maupun bersama-sama akan mendapatkan ujian dan musibah.
- **Mampu menahan diri (self control)** sedemikian rupa agar kita tidak stress sehingga anak-anak bisa sabar (patience) dalam menghadapi situasi ini.
- **Bersamaannya pandemik dan puasa** bagi umat muslim dapat meningkatkan rasa pengharapan pada Allah, bahwa Allah akan menjawab doa-doa yang dipanjatkan

You Are What You Are When Nobody Else Around
Itulah prinsip yang dapat ditanamkan kepada anak, agar ia menjadi baik, di manapun ia berada, baik dilihat orangtua maupun tidak dilihat"

Narasumber

Dr Ir Dwi Hastuti MSc
Kepala SUA Labschool Pendidikan Karakter IPB University
Dosen Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

Kesukaan

19 Tips Merawat Kucing Kesayangan Saat WFH

IPB University
Bogor Indonesia

TIPS
Merawat Kucing Kesayangan Saat WFH

- **Siapkan kandang.** Pilih yang sesuai dengan ukuran kucing, mudah dibersihkan dan tempatkan di ruang yang agak terbuka.
- **Jaga kebersihan kandang dan bak pasir.** Pilihlah pasir kucing yang nyaman dan mudah dibersihkan sehari dua kali, seperti pasir jenis zeolite.
- **Perhatikan makanan dan minuman kucing.** Berilah secara teratur 2-3 kali sehari berupa pakan kering yang mengandung Tetra Sodium Pyrophospat (TSPP).
- **Bersihkan tempat makan dan minum** sehari dua kali dengan sabun pencuci piring
- **Bersihkan telinga** menggunakan cotton bud dengan hati-hati.
- **Bersihkan gigi** menggunakan sikat gigi berbulu lembut dan pasta dengan gerakan melingkar dari arah depan ke belakang sekitar 30 detik
- **Bersihkan mata kucing** dengan kapas lembut secara teratur, terutama kucing dengan hidung pesek. Untuk kotoran mata yang mengeras basahi kapas dengan air hangat atau NaCl.

Narasumber

Drh Tetty Barunawati Siagian Msi
Dosen Program Studi Paramedik Veteriner
Sekolah Vokasi IPB University

SWIPE >>

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

IPB University
Bogor Indonesia

TIPS
Merawat Kucing Kesayangan Saat WFH

- **Bersihkan kuku kucing** menggunakan tissue basah dan dikeringkan dengan handuk. Kuku kucing juga harus dipotong secara teratur.
- **Sisir rambut kucing** untuk mengangkat rambut-rambut yang sudah mati, membersihkan kutu dan menghilangkan gumpalan rambut.
- **Gunakan sisir pin brush atau comb** dengan dua sisi yang halus dan kasar untuk kucing berambut panjang. **Gunakan soft slicker brush** untuk kucing berambut pendek.
- **Mandikan kucing dua minggu sekali** atau ketika kucing sudah berbau dan kotor. Tutup telinga kucing dengan kapas dan beri salep antibiotik mata. Kulit dan rambut kucing dikeringkan dengan handuk dan hair dryer.
- **Perhatikan tingkah laku kucing yang berbeda** seperti cara berjalan, mengeong, makan, dan minum. Kucing yang sakit akan menunjukan perubahan tingkah laku dari biasanya.
- **Rawatlah dengan sepenuh hati.**

Narasumber

Drh Tetty Barunawati Siagian Msi
Dosen Program Studi Paramedik Veteriner
Sekolah Vokasi IPB University

20 Tips Memaksimalkan Memotret Menggunakan HP

IPB University
Bogor Indonesia

Tips Memaksimalkan Memotret Menggunakan HP

1. **Gunakan cahaya alamiah (matahari)** daripada cahaya buatan (lampu).
2. **Perhatikan nilai kontras antara objek dan background.** Jika objek berwarna terang maka cari background yang gelap, demikian juga sebaliknya.
3. **Hindari memotret dengan cahaya di belakang objek,** kecuali hendak membuat efek siluet.
4. **Jangan tergesa-gesa memotret,** amati lingkungan dan lakukan pemilihan background yang relatif satu nada atau tidak terlalu banyak warna.
5. **Waktu yang paling baik** untuk pemotretan adalah pagi jam 6.30-9.30 dan sore jam 15.00-17.00 WIB
6. **Komposisi ukuran objek sebaiknya** menempati sepertiga dari luas ruang, tidak terlalu atas, juga tidak terlalu bawah.

Guruh Ramdani
Dosen Program Studi Komunikasi
Sekolah Vokasi IPB University

www.ipb.ac.id @ipbofficial @ipbofficial @ipbuniversity LINE@ @ipbuniversity

21 Tips Beternak di Pekarangan Sebagai Obat Anti Stress saat WFH