

Menghadapi Covid-19 Dimasyarakat Pedalaman

Latri¹, Rial Tanggaran², Yasmin Edong Paembonan³, Rahmat Adi Jaya⁴, Nurhayati Pasau⁵,
Noldi Musu' Pakan⁶

¹Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

²Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³Jurusan Kimia, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Makassar

⁴Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu⁴Sosial, Universitas Negeri Makassar

⁵Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan

⁶Universitas Negeri Makassar, Jurusan Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah masyarakat Kelurahan Lemo, Kecamatan Makale Utara, Kabupaten Tana Toraja. Masalahnya adalah: (1) Bagaimana cara hidup sehat agar tidak terinfeksi COVID-19, (2) Olahraga apa yang dapat dilakukan di era new normal (3) pencegahan seperti apa yang dilakukan dari bahan alami (4) bagaimana beraktifitas tanpa ada rasa takut akan COVID-19. Metode yang digunakan adalah: Mengadakan sosialisasi, pengadaan senam jumat dan jumat bersih agar tubuh sehat dan membuat hand sanitizer dari bahan alami, dan memberikan penjelasan kemasyarakat tentang COVID-19 agar tidak takut keluar rumah. Hasil yang dicapai adalah : (1) Masyarakat dapat mengetahui cara hidup sehat selama pandemi (2) Masyarakat menjadi lebih tahu aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama pandemi COVID-19 (3) Masyarakat akan lebih mudah mendapatkan antibiotik secara alami.

Kata kunci: *hidup sehat, pencegahan COVID-19, protocol kesehatan.*

ABSTRACT

The partners of this Community Partnership Program (PKM) are the people of Lemo Village, North Makale District, Tana Toraja Regency. The problems are: (1) How to live a healthy life so as not to be infected with COVID-19, (2) What sports can be done in the new normal era (3) what kind of prevention is done from natural ingredients (4) how to do activities without fear of harm. COVID-19. The methods used are: Conducting socialization, procuring Friday and clean Friday exercises so that the body is healthy and making hand sanitizers from natural ingredients, and providing explanations to the public about COVID-19 so they are not afraid to leave the house. The results achieved are: (1) People can know how to live healthy during a pandemic (2) People become more aware of physical activities that can be done during the COVID-19 pandemic (3) People will find it easier to get antibiotics naturally.

Keywords: *Healthy Living, Prevention Of COVID-19, Health Protocol*

PENDAHULUAN

New Normal COVID-19 di Indonesia yang sampai sejauh ini masih juga belum mereda. Masyarakat pada umumnya khususnya di Kelurahan Lemo, Kec. Makale Utara sulit untuk menetap dirumah karena rata – rata pendapatan didaerah tersebut adalah hasil dari bertani. Untuk itu kami berusaha semaksimal mungkin untuk membantu memahami kepada masyarakat didaerah tersebut tentang covid dan membantu dalam kegiatan-kegiatan tertentu dan juga dilain hari kami membantu adik-adik belajar kerana kurangnya pengetahuan disebabkan covid ini. Dengan menghadapi New Normal dalam keadaan pandemi yang masih belum mereda, Anda diharuskan menjaga kesehatan tubuh serta tetap melakukan social distancing hingga COVID-19 benar-benar menghilang dan kondisi kembali seperti semula. Anda juga sudah bias melakukan aktivitas diluar rumah ketika sudah mampu mentaati protocol kesehatan dengan baik. Contoh yang dilakukan ketika masih kondisi sperti ini adalah:

1. Olahraga Rutin

COVID-19 bisa menyerang siapa saja. Supaya Anda tidak mudah terjangkit, pastikan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan daya tahan tubuh meningkat. Salah satu hal yang perlu dilakukan

adalah tidak menghilangkan kebiasaan olahraga meski berada di tengah pandemi. Anda tidak harus berolahraga tiap hari. Berolahragalah minimal tiga kali seminggu dengan durasi 30-60 menit per sesi. Walaupun New Normal sudah mulai membolehkan Anda menjalankan aktivitas di luar, sebaiknya tetap lakukan olahraga di rumah untuk meminimalisir bertemu banyak orang, sehingga mengurangi risiko tertular virus. Contoh olahraga yang baik dilakukan selama pandemi ialah: lari di treadmill, push up, sirkuit training, yoga dan senam. Senam paling mudah dilakukan karena dapat dilakukan dirumah walaupun tak harus keluar rumah dengan melihat aplikasi youtube dan mengikuti gerakan-gerakan tersebut. Olahraga selain untuk kesehatan dan kebugaran, juga bisa menjadi refreshing dan terapi agar tubuh tidak kaku setelah lama bekerja.

2. Mengonsumsi Makanan Sehat

Perlu Anda ketahui bahwa 80 persen sel imun ada di saluran pencernaan (menurut penelitian yang dilansir US National Library of Medicine). Hal tersebut memberi makna bahwa konsumsi makanan bergizi memegang peranan penting dalam menjaga daya tahan tubuh. Untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi Anda tercukupi, bisa Anda lakukan dengan memasak makanan sehat sendiri. Makanan yang akan dikonsumsi tentu harus memenuhi gizi seimbang, mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Selain itu, Anda juga harus memastikan kebutuhan serat tercukupi dengan mengonsumsi sayur dan buah. Jika merasa konsumsi makanan bergizi belum mencukupi kebutuhan gizi Anda, bisa dibantu dengan mengonsumsi suplemen penambah daya tahan tubuh untuk menunjang aktivitas di luar rumah. Salah satu yang harus dikonsumsi ialah vitamin c yang baik untuk imun. Kemudian salah satu minuman tradisional yang baik dikonsumsi selama pandemi ini ialah sarabba. Rempah-rempah dalam minuman tradisional tersebut memiliki banyak kandungan yang baik bagi peningkatan imun bagi tubuh. Kandungan anti oksidan dalam jahe memang terbukti secara alami meningkatkan sistem imunitas tubuh. Jahe juga mengandung antioksidan. Secara sederhana, antioksidan adalah sifat berbagai senyawa yang dapat melawan radikal bebas. Antioksidan merupakan sifat molekul yang mampu melindungi tubuh dari penyakit.

3. Menjaga Kebersihan

Hal yang harus diperhatikan jika Anda ingin menjaga daya tahan tubuh dan tidak mudah terserang virus maupun jatuh sakit selama new normal, tetaplah jaga kebersihan terutama saat beraktivitas di luar rumah. Usahakan ketika mandi menggunakan sabun anti-bakteri, karena kandungan anti-septiknya dapat memberikan perlindungan dari kuman penyebab penyakit. Jangan lupa selalu patuhi protokol kesehatan dengan menggunakan masker ketika keluar rumah. Selain itu, jagalah selalu kebersihan tangan Anda saat beraktivitas di luar rumah dengan sering mencuci tangan menggunakan sabun anti-bakteri. Atau Anda dapat menggunakan hand sanitizer yang mengandung alkohol 70 persen dan moisturizer agar tangan tetap bersih dan lembab. Anda juga perlu memerhatikan kebersihan benda-benda di sekitar seperti, buang sampah pada tempatnya. Cara yang bisa Anda lakukan dengan menyemprotkan cairan antiseptik pada benda-benda yang sering disentuh, seperti gagang pintu, keran air, atau saklar lampu.

4. Patuhi Protokol Kesehatan

Meskipun Anda secara bertahap mulai diperbolehkan beraktivitas di luar rumah, Anda tetap harus memperhatikan protokol kesehatan. Selain mengenakan masker dan sering membersihkan tangan, Anda harus tetap menjaga jarak aman dengan sesama. Pandemi COVID-19 ini memang besar pengaruhnya bagi keseharian Anda. Meskipun berangsur-angsur pulih dengan diterapkannya new normal, Anda tetap harus mematuhi protokol dan menjaga kesehatan. Semoga pandemi ini segera berlalu dan kehidupan normal Anda segera kembali.

Adapun kegiatan lainnya yaitu:

5. Home Schooling

Home schooling (HS) adalah model alternatif belajar selain di sekolah. Keuntungan yang paling utama dari metode belajar dengan sistem homeschooling anak mendapatkan perhatian penuh dari staf pengajar atau pendidik, karena dia tidak perlu menunggu giliran dalam mempelajari sesuatu. Ketika anak mampu mengikuti pelajaran, dia bisa terus melanjutkan belajar ke tahap selanjutnya. Namun jika dia terhambat, dia tetap bisa meminta pendidik untuk terus mengajarkan hingga memahami sesuatu. Kami mawadahi anak-anak kelurahan Lemo terkhusus untuk anak SD dan PAUD karena berbagai alasan, diantaranya adalah mereka masih terlalu dibawah umur untuk proses belajar online yang mengharuskan memegang HP. Selain itu kebutuhan mereka adalah pendidikan karakter yang harus dibina semangat belajarnya untuk lebih

aktif dalam belajar khususnya ditengah pandemic ini, karena keberlangsungan proses belajar disekolah tidak semaksimal yang dulu. Kami fokus terhadap pengembangan kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotorik anak di Kelurahan Lemo. Metode yang kami gunakan adalah membuat kelompok belajar.

6. Penataan Kantor Lurah

Untuk membenahi dan memperasri lingkungan sekitar kantor kelurahan sehingga dapat dijadikan cerminan warga kelurahan Lemo. Penataan ini dilakukan dengan melihat potensi lokasi yang bisa benahi seperti dimanfaatkan untuk budidaya sayuran dan buah-buahan, membenahi infrastruktur dan sebagainya. Adapun penataan yang kami lakukan adalah membuat pagar sekitar kantor lurah, menempatkan posisi-posisi barang dengan baik, membersihkan arena perkebunan.

METODE KEGIATAN

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yaitu:

1. Meminta surat izin kepada Kelurahan Lemo, Kec. Makale Utara, Kab.Tana Toraja untuk mengadakan kegiatan-kegiatan yang akan kami lakukan selama melaksanakan program kerja (PROKER). Setelah mendapatkan surat izin yang dikeluarkan oleh kelurahan. Kemudian kita melanjutkan ke RW dan RT setempat dan melakukan seminar PROKER untuk mengadakan program kerja kami.
2. Program pertama yang kami lakukan ialah home schooling di dua tempat yaitu di Bo'ne dan Pa'gasingan. Di Bo'ne kami mengajar bahasa inggris dasar dan di Pa'gasingan kami mengajar kalistung. Kegiatan ini kami lakukan setiap minggu 2 kali pertemuan.
3. Kemudian melanjutkan program kerja kami yaitu pengadaan tempat sampah, Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk menciptakan lingkungan yang sehat serta mengubah perilaku masyarakat agar tidak membuang sampah sembarangan dan memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa sampah juga berbahaya. Proker ini kami lakukan dan sebagian bahan di bantu oleh masyarakat berupa bambu. Penempatan tempat sampah ini kami lakukan di tempat-tempat umum khususnya rumah ibadah dan kantor Lurah. Kami menyeleksi tempat umum yang berpotensi, dimana tidak terdapat tempat sampahnya. Dan kami mengusahakan hadirnya tempat sampah di tempat-tempat yang berpotensi di kelurahan Lemo.
4. Program kerja selanjutnya yaitu mengadakan senam sehat setiap hari Jumat pagi dilanjutkan dengan membersihkan di Wisata Lemo beserta masyarakat khususnya lansia yang berada di Kelurahan Lemo.
5. Selanjutnya yaitu pencegahan COVID-19 Salah satu saran kami ke masyarakat yaitu membuat hand sanitizer dari bahan alami. Menggunakan hand sanitizer merupakan salah satu tindakan yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus. Sebab, hand sanitizer terbukti secara klinis mampu mengurangi bakteri, kuman, dan virus yang menempel pada tangan manusia. Namun, kebutuhan akan benda satu ini tampaknya semakin meningkat di tengah pandemi virus corona covid-19 yang merebak ke seluruh dunia. Kurangnya ketersediaan antiseptik dikalangan masyarakat serta mahalnya bahan baku pembuatan hand sanitizer seperti alkohol, gliserol dan H₂O₂ di pasaran. Melalui permasalahan ini mahasiswa KKN melaksanakan program kerja edukasi pembuatan Hand Sanitizer dari bahan alami sebagai langkah pencegahan penyebaran covid-19 yang tentunya dengan harga yang lebih terjangkau dibanding yang terjual di pasaran. Bahan alami ini seperti daun sirih dan jeruk nipis. Daun sirih sudah terbukti khasiatnya sebagai antiseptik dan jeruk nipis memiliki efek yang dapat melarutkan lemak. Hal inilah yang mendasari penggunaan bahan pada program kerja ini. Alat yang digunakan adalah panci, kompor, alat saringan, gelas, sendok makan, mangkuk, dan botol spray. Langkah pertama yang dilakukan adalah pembuatan ekstrak daun sirih. Daun sirih yang telah dicuci dengan air mengalir, diangin-anginkan kemudian dipotong kecil-kecil. Setelah itu ditambahkan air yang telah dimasak sampai menutupi daun sirih. Kemudian steam selama 30 menit, dinginkan dan saring. Selanjutnya ditambahkan 100 mL air (□ 8 sdm). Langkah selanjutnya pembuatan hand sanitizer dari ekstrak daun sirih. Sebanyak 20 mL (□ 2 sdm) ekstrak daun sirih ditambahkan 5 mL (□ 1 sdm) perasan jeruk nipis yang telah disaring. Kemudian diaduk hingga tercampur merata. Hand sanitizer siap untuk digunakan.
6. penataan kantor lurah
membenahi dan memperasri lingkungan sekitar kantor kelurahan sehingga dapat dijadikan cerminan warga kelurahan Lemo.

- Proker tambahan kami adalah berbaur dengan masyarakat ketika ada kegiatan Rambu Solo' (orang meninggal) dan Rambu Tuka'(orang menikah). Di situ pula secara langsung kami mengajarkan kepada masyarakat untuk selalu menjaga protocol Kesehatan untuk mengantisipasi dari COVID-19

HASIL & PEMBAHASAN

1.Home Schooling

Mengajar adik-adik kalistung di Pa'gasingan dan bahasa Inggris dasar di Bo'ne selama 1bulan lebih.



Gambar 1. Pembelajaran dua tempat (Bo'ne dan Pa'gasingan)

Hasil dari home schooling adalah mereka mengetahui bahwa menuntut ilmu itu bukan hanya sekedar di sekolah tapi dimanapun kita bisa belajar, mengetahui untuk lebih menghargai waktu, dan mampu memahami setiap pelajaran yang telah diberikan oleh guru disekolah. Untuk kelas 1 dan dua di bo'ne sudah mampu menyebutkan abjad dari A – Z dalam bahasa inggris dan yang kelas 3 sampai 6 sudah mampu mempraktekan dan menyebutkan ucapan sehari-hari, nama – nama hewan, dll dalam bentuk bahasa inggris.

2. Pengadaan Tempat Sampah

Penempatan tempat sampah ini kami lakukan di tempat-tempat umum khususnya rumah ibadah dan kantor Lurah.



Gambar 2. Proses pembuatan dan penyerahan tempat sampah

3. Jumat Sehat Dan Jumat Bersih

Melakukan senam sehat di Wisata Lemo bersama masyarakat dan lansia pada khususnya. Dilanjutkan dengan jumat bersih.



Gambar 3. Senam dan membersihkan

4. Pencegahan COVID-19

Salah satu saran kami ke masyarakat yaitu membuat hand sanitizer dari bahan alami.



Gambar 4. Proses pembuatan hand sanitizer

5. Penataan Kantor Lurah

Penataan ini dilakukan dengan melihat potensi lokasi yang bisa benahi seperti dimanfaatkan untuk budidaya sayuran dan buah-buahan, membenahi infrastruktur dan sebagainya. Adapun penataan yang kami lakukan adalah membuat pagar sekitar kantor lurah, menempatkan posisi-posisi barang dengan baik, membersihkan arena perkebunan.



Gambar 5. Proses penataan kantor lurah Lemo

KESIMPULAN & SARAN

Dari kegiatan ini warga setempat dapat mengetahui betapa pentingnya menjaga kesehatan selama pandemi Covid-19 dan dapat beraktifitas lain selama menjaga protocol COVID-19. Masyarakat tak lagi takut untuk saling berinteraksi satu dengan yang lainnya karena adanya kegiatan ini yang membuat mereka paham bahwa selama menjaga protocol kesehatan dan selalu menjaga daya tahan tubuh maka selama itu juga mereka akan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. A. P., dan Sri U. (2020). Perancangan Masker Kain Sebagai Alat Pelindung Diri dalam Sistem Sustainable Fashion. *Jurnal Da Moda*, 1(2).
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150.
- Sudrajat, A. (2008). Pengertian Pendekatanx. *Academia*, 1–5. https://www.academia.edu/16448048/Pengertian_Pendekatanx
- Triyo Rachmadi, Titi Pudji Rahayu, Ari Waluyo, & Wakhid Yuliyanto. (2021). Pemberian Vaksinasi COVID-19 Bagi Masyarakat Kelompok Petugas Pelayanan Publik di Kecamatan Buluspesantren. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(2), 104–119. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i2.643>