

Gerakan Produktif dan Hidup Sehat Ditengah Pandemi Covid-19 di Desa Komala

Fathahillah¹, Faisal Salim², Feni Febrianti³, Muhammad Ikhsanul⁴, Sukmawati Ali⁵, Wa Ode Nurul Utami⁶, Wa Ode Titin Supriati⁶, Zainal Burhan Ali⁴

¹Dosen Pembimbing

²PGSD

³Pendidikan Ekonomi

⁴Pendidikan Sndratasik

⁵Pendidikan Matematika

⁶PG PAUD

faisalsalim304@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan ditengah kondisi pandemik Covid-19 khususnya dibidang Kesehatan memberikan dampak yang berkepanjangan di masyarakat selain itu berdampak juga pada aspek sosial, ekonomi, pendidikan dan lingkungan. Sejak Badan kesehatan Dunia atau WHO telah menyatakan bahwa *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-COV-2)* atau lebih dikenal dengan *Covid-19* sebagai pandemi yang mewabah dengan cepat diseluruh dunia. Menindaklanjuti hal tersebut, pemerintah Indonesia beserta jajarannya memberikan bantuan moril untuk saling bahu membahu membuat beberapa langkah taktis sebagai upaya pencegahan penyebaran Virus *Corona Covid-19* di masyarakat. Adapun capaian program kerja yang terkait dengan pencegahan covid-19 di desa komala sebagai salah satu program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-PPL UNM angkatan XXI, ialah berupa Gerakan Produktif dan Hidup Sehat ditengah Pandemi Covid-19 kegiatan ini mencakup pembagian masker; tempat cuci tangan; tempat sampah dan penyemprotan disinfektan yang kami lakukan bertujuan untuk memutus rantai penyebaran atau penularan virus Covid-19 di masyarakat khususnya di desa Komala, taklupa pula kami dari peserta KKN bersepakat untuk membangun lapangan olahraga multifungsi di desa tersebut, adapun tujuan kami yaitu untuk meningkatkan minat masyarakat agar rajin berolahraga, dimana dengan berolahraga teratur imun tubuh masyarakat desa bisa kebal, sehingga penularan covid-19 ini bisa teratasi.

Kata kunci: Covid-19, Gerakan Produktif, Hidup Sehat.

PENDAHULUAN

Universitas Negeri Makassar, dengan visi menjadi Universitas sebagai pusat pendidikan, pengkajian, sains, teknologi, dan seni berwawasan kependidikan dan

kewirausahaan. Salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai salah satu wujud dari tridharma perguruan tinggi. KKN merupakan bentuk perkuliahan yang dilaksanakan dengan langsung terjun ke masyarakat. KKN adalah mata kuliah wajib, yang tercantum dalam kurikulum Universitas Negeri Makassar, dan harus ditempuh oleh semua mahasiswa program strata I (SI). Mata Kuliah KKN disiapkan dalam rangka mengembangkan kompetensi mahasiswa melalui pengalaman riil dimasyarakat.

Saat ini dunia tengah menghadapi Covid-19 (*corona vairus*, kejadian munculnya pandemi virus corona atau covid-19 mampu melumpuhkan aktivitas semua kalangan masyarakat yang dilakukan diluar rumah. Corona virus merupakan keluarga besar virus Epidemologi atau penyakit menular, di mana virus ini dapat menyebabkan penyakit ringan sampai berat seperti common, cold, ataupun pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Namun, WHO menjadikan penularan MERS dan SARS sebagai acuan karena penyebabnya berasal dari kelompok virus yang sama, yaitu coronavirus.

Pandemi virus corona belum berakhir. Bahkan, kasus baru yang terkonfirmasi positif di sejumlah negara masih terus bertambah. Dari data Worldometers, ada 12,3 juta orang di seluruh dunia yang telah terinfeksi virus corona penyebab penyakit Covid-19. Sebanyak 557.405 orang meninggal dunia dan 7,1 juta dinyatakan sembuh. Memahami bagaimana, kapan dan seperti apa penyebaran SARS-CoV-2 sangat penting untuk mengembangkan langkah-langkah pencegahan yang efektif untuk memutus rantai penularan.

Terbaru, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengakui bahwa virus dapat menyebar melalui udara. Hal ini pun didukung oleh penelitian ratusan ahli dari puluhan negara. Melansir situs resmi WHO, dijelaskan beberapa kemungkinan prose penularan SARS-CoV-2, termasuk melalui kontak, tetesan, udara, fomite, fecal-oral, darah, ibu-ke-anak, dan penularan dari hewan ke manusia. Infeksi virus corona terutama menyebabkan penyakit pernapasan mulai dari penyakit ringan hingga penyakit parah dan kematian. Sementara itu, terdapat beberapa orang yang terinfeksi virus namun tidak pernah mengalami gejala atau orang tanpa gejala (OTG).

Lantas, apa saja mode transmisi virus corona ini?

Penularan virus corona dapat terjadi melalui kontak langsung, tidak langsung, atau dekat dengan orang yang terinfeksi melalui sekresi yang terinfeksi seperti air liur dan sekresi

pernapasan atau tetesan pernapasan mereka. Penularan virus corona bisa terjadi melalui berbagai hal berikut:

1. Droplets atau tetesan cairan yang berasal dari batuk dan bersin
2. Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan
3. Menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan
4. Kontaminasi tinja (jarang terjadi)
5. Sebuah studi terbaru menunjukkan potensi penularannya melalui udara.

Hal itu diketahui setelah peneliti menggunakan peralatan untuk menyemprotkan sampel virus secara halus ke udara dan meniru apa yang bisa terjadi, yaitu orang yang terinfeksi menyebarkan virus melalui udara.

Virus tersebut dapat dideteksi dalam aerosol hingga tiga jam usai aerosolisasi. Virus corona jenis baru ini juga terbukti dapat bertahan empat jam pada tembaga hingga 24 jam pada karton, dua hingga tiga hari pada plastik dan stainless steel.

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) AS menyebutkan, jarak penyebaran cairan di udara setidaknya sejauh 2 meter antar-manusia. Pelajaran dari Italia dan pentingnya social distancing Oleh karena itu, social distancing diyakini menjadi salah satu cara efektif untuk menekan angka penyebaran, meski tak bisa menghilangkan virus.

Social distancing atau jarak sosial adalah mengambil jarak dengan menghindari kerumunan, pertemuan publik, dan tak mendatangi pertemuan dalam kelompok besar. Artinya, ada ruang yang cukup antara satu orang dengan orang lain sehingga menghilangkan rute transmisi virus. Setiap orang diingatkan menerapkan social distancing agar tak terjadi seperti kasus di Italia.

Tak ada yang mengira bahwa Italia kini menyumbang 15 persen dari total infeksi di dunia dengan 31.500 kasus dan 2.500 di antaranya meninggal dunia. Setelah mendeteksi tiga kasus pertama yang menimpa dua turis China pada akhir Januari 2020, Italia menjadi salah satu negara pertama yang menutup jalur transportasi dengan China. Bahkan, Perdana Menteri Italia Giuseppe Conte kala itu mengklaim bahwa sistem pencegahan Italia paling ketat di

Eropa.

"Sistem pencegahan yang diberlakukan Italia adalah yang paling ketat di Eropa," kata Conte, dilansir dari Guardian. Tanpa disadari, virus itu justru telah menyebar di bagian utara Italia melalui penyebaran lokal yang dimungkinkan terjadi sejak pertengahan Januari.

Ilustrasi virus corona

Lihat Foto

Penulis: Ahmad Naufal Dzulfaroh | Editor: Inggried Dwi Wedhaswary

Kesalahan protokol dalam penanganan juga menjadi biang meluasnya virus corona di Italia.

Hal itu terkait siapa saja yang harus diuji, apakah orang dengan riwayat pergi ke China atau semua orang. Pada 18 Februari 2020, seorang lelaki berusia 38 tahun yang tidak memiliki riwayat perjalanan ke China jatuh sakit di Codogna. Ia melakukan kontak dengan dokter dan sempat mengunjungi rumah sakit beberapa kali, tetapi tak menunjukkan gejala Covid-19. Pria tersebut tidak didiagnosis sampai 20 Februari 2020. Saat itu, ia telah menginfeksi lima petugas kesehatan serta setidaknya satu rekan pasien, selain istri dan temannya yang tengah hamil. Seorang perawat dari rumah sakit mengatakan kepada Reuters bahwa ia curiga penyakit itu telah beredar beberapa hari sebelumnya.

"Setidaknya satu minggu sebelum kasus pertama ditemukan, kami telah mengamati jumlah kasus pneumonia yang tidak normal," kata perawat itu, dikutip dari Reuters. Profesor di London School of Hygiene and Tropical Medicine Adam Kucharski mengatakan, penyebaran awal virus di Italia menunjukkan kemampuannya untuk menjadi wabah serius dalam waktu sangat singkat.

"Pesannya adalah, jika Anda memiliki transmisi yang tidak terdeteksi dan tidak dianggap serius, hal itu akan sangat cepat menyebar dan membebani layanan kesehatan Anda. Anda perlu mendeteksi wabah sedini mungkin," kata Kucharski.

Pencegahan

Pencegahan yang bisa dilakukan untuk menghambat atau menekan laju penularan virus corona, di antaranya:

1. Menghindari kontak dekat dengan pasien penderita penyakit saluran pernapasan akut
2. Sering mencuci tangan dengan sabun atau menjaga kebersihannya dengan hand sanitizer berkadar alkohol minimal 70 persen
3. Menghindari kontak dengan peternakan atau binatang liar tanpa perlindungan
4. Menjaga dan memperkuat imunitas tubuh

Ketika seseorang batuk atau bersin dan mengeluarkan cairan mengandung virus, berpotensi akan menyebar ke udara dan bisa langsung masuk ke tubuh orang lain jika berada dalam posisi berdekatan.

"Virus ini ditularkan melalui tetesan, atau sedikit cairan, sebagian besar melalui bersin atau batuk," kata Kepala Unit Penyakit Emerging dan Zoonosis WHO Dr Maria Van Kerkhove, dilansir dari CNBC. Total kasus positif COVID-19 di Indonesia telah melebihi angka 470 ribu, dengan kematian lebih dari 15.000 orang, sebuah angka tertinggi di Asia Tenggara. Di level global, COVID-19 telah menembus 55 juta kasus, dengan kematian 1,3 juta.

Belum ada tanda virus ini akan segera terkendali. Secara umum WHO menyatakan 44% total kasus COVID-19 dapat disebabkan oleh penularan orang-orang tidak bergejala (silent spreader). Dalam survei Nielsen dan UNICEF terbaru, 71% dari 2000 responden di enam kota besar di Indonesia, mengira bahwa virus corona dapat tertular hanya melalui batuk atau bersin karena virus dapat bersarang di saluran pernafasan. Padahal, berbicara atau bernafas melalui mulut tanpa menggunakan masker juga berpotensi menularkan virus corona.

Penularan via mulut Selain di saluran pernafasan, beberapa riset menunjukkan virus corona ada di mulut orang terinfeksi. Beberapa lokasi di rongga mulut memiliki reseptor (ACE-2, CD 147), dan enzim TMPRSS2 tempat menempelnya virus tersebut. Reseptor adalah struktur protein khusus yang berada dalam membran sel dan dapat menempel pada molekul khusus. Protein ini bertindak seperti pintu masuk ke dalam sel manusia. Orang yang terinfeksi dapat menyebarkan virus melalui udara yaitu melalui aerosol (droplet mikro) di ruangan tertutup. Virus dapat bertahan tiga jam di udara. Karena virus ini dapat mencapai jarak yang lebih jauh (radius 6 meter) dibandingkan dengan droplet biasa, maka kita perlu lebih memperhatikan potensi penyebaran virus tersebut antarorang, salah satunya melalui rongga

mulut. Untuk bisa mencegah penularan virus, kita perlu memahami proses penularan virus melalui rongga mulut.

Virus masuk melalui kelenjar liur. Virus corona dapat masuk ke dalam sel inang dengan menggunakan reseptor ACE-2 sebagai pintu masuk dengan mengikat protein spike ke reseptor tersebut, serta enzim TMPRSS2 untuk menggabungkan membrannya dengan membran sel inang dan menyelip ke dalam. Virus corona ditemukan dalam jumlah banyak, bahkan reseptor ACE-2 lebih banyak ditemukan di kelenjar liur dibandingkan di paru-paru. Dalam air liur, terdapat virus $1,6 \times 10^3$ kopi per mililiter dan dapat terdeteksi melalui sampel air liur pada awal gejala infeksi virus. Bahkan sebelum hasil tes swab tenggorokan dinyatakan positif. Hal ini menunjukkan tingginya potensi penularan virus corona melalui air liur. Virus juga ada pada mukosa lidah dan pipi. Permukaan lidah bagian atas berpotensi menjadi tempat penyimpanan (reservoir) virus corona. Beberapa laporan menunjukkan pada seseorang yang terinfeksi COVID-19 ditemukan adanya lapisan plak putih pada permukaan lidahnya.

Virus juga ada pada gusi. Penyakit radang gusi (gingivitis) disebabkan oleh plak yang menempel di permukaan leher gigi. Jika berlanjut akan menjadi penyakit radang gusi lanjut (periodontitis) yang membentuk kantung gusi. Ini merupakan reservoir virus corona. Jumlah reseptor CD 147 pada sel gusi meningkat pada orang yang menderita periodontitis. Semakin dalam kantung gusi dan semakin berat kondisi periodontitis seseorang, maka semakin banyak jumlah virus di rongga mulut yang dapat ditularkan seseorang. Selain itu kondisi radang gusi juga memperburuk kondisi orang itu sendiri. Karena semakin parah penyakit periodontitis, maka gejala COVID-19 juga semakin parah pada diri orang tersebut. Cara mencegahnya Untuk mengurangi risiko penularan virus corona melalui rongga mulut, kita bisa mencegahnya pada dua level: mengurangi jumlah virus di rongga mulut dan menurunkan potensi penyebaran virus dari dan ke rongga mulut.

Di level pengurangan jumlah virus di mulut, bisa dikurangi dengan menjaga kebersihan rongga mulut. Menyikat lidah dan menyikat gigi secara teratur minimal 2 kali sehari setelah sarapan dan malam sebelum tidur agar mencegah terjadinya radang gusi. Dokter gigi asal Inggris Profesor Martin Addy mengatakan menyikat gigi selama 2 menit sebelum keluar rumah dapat melindungi paparan virus corona selama 3 jam setelahnya. Sebab pasta gigi mengandung deterjen yang sama dengan hand sanitizer yang dapat membunuh bibit penyakit. Tapi apabila sudah terlanjur terbentuk kantung gusi maka Berkumur dengan obat

kumur yang mengandung povidone iodine (antiseptik) juga perlu dilakukan.

Berkumur dengan povidone iodine yang konsentrasinya 0,2- 1% sebanyak 4 kali sehari (5-6 kali pada penderita COVID-19) selama 1 menit dapat menurunkan jumlah virus yang ada di rongga mulut dan di saluran pernafasan hingga 99,99%. Hal ini bisa terjadi karena virus corona sangat rentan terhadap [oksidasi] dari obat kumur tersebut.

Stop bicara di tempat umum. Adapun untuk mengurangi potensi penyebaran virus corona dari dan ke rongga mulut, langkah utama adalah tidak banyak berbicara di tempat umum. Tidak berbicara di tempat umum (terutama di ruang sempit dan tertutup tanpa ventilasi seperti di dalam lift atau saat sedang makan di tempat umum) dapat mengurangi risiko transmisi COVID-19.

Ketika berbicara, seseorang dapat melepaskan sekitar 200 partikel virus corona per menit. Para ahli memperkirakan bahwa seseorang bisa terinfeksi COVID-19 jika setidaknya 1.000 partikel virus corona yang masuk ke dalam tubuh. Sekitar 1-50 partikel per detik keluar dari suara pelan sampai kencang.

Langkah lainnya adalah tidak bernafas melalui mulut. Kebiasaan buruk bernafas melalui mulut dapat meningkatkan risiko seseorang menularkan atau tertular virus corona. Sekali bernafas, seseorang mengeluarkan 50-50.000 droplet, yang tergantung dari seberapa cepat-lambatnya kecepatan bernafas. Bernafas normal dapat mengeluarkan 20 partikel virus per menit. Partikel yang disebarkan saat bernafas melalui mulut lebih banyak daripada bernafas melalui hidung.

Bernafas melalui mulut berisiko. Selain itu, kebiasaan bernafas melalui mulut juga berpotensi meningkatkan keparahan gejala pneumonia penderita COVID-19. Karena virus yang terdapat di rongga mulut akan mudah masuk, menetap, dan berkembangbiak di dalam saluran pernafasan sehingga menyebabkan infeksi.

Bernafas melalui mulut tidak dapat menyaring dan membunuh virus yang masuk melalui rongga mulut. Berbeda dengan bernafas melalui hidung yang dapat memerangkap sekitar 98-99% bakteri, virus, debu, dan benda mikro terbang lainnya.

Bernafas melalui hidung juga dapat menghasilkan nitric oxide (NO) yang berfungsi untuk menon-aktifkan enzim rantai pernafasan virus dan menghambat replikasi virus corona.

Terakhir, langkah yang sudah populer: pakailah masker. Memakai masker kain dapat mencegah pemakainya menulari orang lain dan lingkungan sekitarnya jika ia berbicara, bernafas melalui mulut, atau bersin/batuk, tapi kurang berfungsi sebagai pelindung diri dari ancaman penularan dari orang lain.

Beberapa riset menunjukkan bahwa orang yang memakai masker menurunkan risiko penularan virus corona sebesar 70%. Selain itu riset lainnya di Amerika Serikat menunjukkan bahwa peningkatan jumlah pengguna masker dalam komunitas sebesar 15% dapat membantu mencegah diperlukannya lockdown pada masa depan. Karena itu pengurangan penularan virus corona akan lebih efektif apabila semua orang memakai masker, menjaga jarak aman dan kebersihan tangan.

Dengan menerapkan gaya hidup yang baru ini dimulai dari diri sendiri, kita bisa berperan mengurangi angka transmisi COVID di lingkungan kita, termasuk yang menular melalui rongga mulut.

Bahkan, para peneliti menemukan bahwa virus itu bisa bertahan dalam jangka waktu tertentu di udara dan menempel di permukaan benda, bergantung pada beberapa faktor, seperti panas dan kelembapan. Penularannya virus tersebut mulai dari hewan ke manusia (zoonosis) dan penularan dari manusia ke manusia lainnya. Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai di beberapa tempat, hal tersebut sebenarnya dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan, kemandirian keluarga dan masyarakat untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.

Pada kesempatan kali ini, mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang melakukan pengabdian (KKN) atau Kuliah Kerja Nyata selama \pm 3 bulan di Desa Komala Kec. Wangi-Wangi Selatan Kab. Wakatobi, di mana pada setiap proker mahasiswa KKN tersebut di fokuskan kepada pencegahan Covid-19 mulai dari sosialisasi tentang pentingnya memahami protokol kesehatan diantaranya jaga jarak, cuci tangan, pembagian masker penyemprotan disinfektan disekitar Desa Komala, membagikan tempat cuci tangan di beberapa titik tempat

berkumpulnya warga desa Komala seperti, Masjid, Kios, Gazebo dan pembuatan lapangan olahraga multifungsi, diharapkan lapangan ini bisa dapat mendorong aktivitas minat masyarakat Desa Komala untuk lebih menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga untuk meningkatkan kesehatan atau sistem imun tubuh agar terhindar dari virus Covid-19 .

METODE KEGIATAN

Sebagai salah satu langkah dalam menyelesaikan kuliah pada tingkat Strata 1, mahasiswa wajib melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dimana dalam pelaksanaan KKN terdapat program kerja yang akan dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat. Salah satu program kerja Mahasiswa KKN 2020 yang dilaksanakan yaitu Pencegahan Covid-19 mulai dari sosialisasi protokol kesehatan dengan membagikan masker, menghimbau warga untuk jaga jarak dan tidak berkerumun dalam keramaian, menyiapkan tempat cuci tangan, penyemprotan disinfektan dan membangun lapangan olahraga multi fungsi guna memutus rantai penyebaran Covid-19 dengan berolahraga rutin membantu menjaga sistem imun tubuh dan tidak lupa mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Tempat melaksanakan program kerja ini yaitu di Desa Komala tepatnya berada, di Kecamatan Wangi-wangsi selatan, Kabupaten Wakatobi, Provinsi Sulawesi Tenggara.

Adapun bentuk dan tahapan kegiatan Pengenalan pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari penularan Covid-19 yaitu:

1. Tahap Persiapan
 - a. Observasi Desa
 - b. Menyiapkan Alat Dan Bahan Terkait Covid-19
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Menyiapkan semua alat dan bahan yang siap digunakan
 - b. Penyaluran Tempat Cuci Tangan, Masker, Penyemprotan Disinfektan
 - c. Penyaluran Terkait Pencegahan Covid-19 bertahap
 - d. Memberikan gambaran tentang bahayanya penularan Covid-19

HASIL & PEMBAHASAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dimana biasanya berlangsung selama tiga bulan. Pelaksanaan KKN dilengkapi dengan program kerja. Program kerja itulah yang nantinya akan menjadi kegiatan Sosial yang memadukan tri dharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Salah satu program kerja dari kelompok kami adalah pencegahan Covid-19. Namun lokasi kami saat ini termasuk dalam zona merah sehingga kami

sulit untuk mengumpulkan masyarakat guna melaksanakan sosialisasi terkait Covid-19. Agar program kerja tetap berjalan kami melakukan observasi ke beberapa tempat tentunya sesuai protokol, dan Alhamdulillah tiap-tiap proker tentang Covid-19 pun terlaksana sebagaimana yang kami sudah rencanakan.



Gambar 1. Pembagian Masker di Desa Komala

Hari pertama yang kami lakukan di lokasi KKN di Desa Komala yaitu pembagian masker yang diawali dengan foto bersama La Ramu kepala Desa Komala dan kemudian dilanjutkan dengan pembagian masker ke beberapa rumah warga dan kios yang selalu ramai, tujuan pembagian masker ini adalah langkah awal memutuskan rantai penyebaran/penularan virus Covid-19 di Desa Komala Kec. Wangi-wangi Kab. Wakatobi, Prov. Sulawesi Tenggara.



Gambar 2. Pembuatan dan Pembagian Tempat Cuci tangan

Pembuatan tempat cuci tangan dengan bahan dasar jerigen dll, pembagian tempat cuci tangan ini difokuskan kepada tempat-tempat yang ramai seperti gazebo, posko, dan beberapa kios yang terdapat di desa komala tersebut, tentunya ini merupakan langkah utama untuk memutus rantai penyebaran covid-19 yang terdapat di desa komala Kec. Wangi-wangi Kab. Wakatobi, Prov. Sulawesi Tenggara.



Gambar 3. Penyemprotan Desinfektan di Desa Komala

Penyemprotan disinfektan dilindungi masyarakat desa Komala dimana penyemprotan ini di fokuskan di tempat-tempat warga berkumpul seperti di Masjid, kios, gazebo/posko warga, dalam penyemprotan ini kami di temani langsung oleh La Ramu kepala Desa Komala untuk mengarahkan beberapa tempat yang harus kami semprotkan disinfektan tentunya ini merupakan langkah utama untuk memutus rantai penyebaran covid-19 yang terdapat di desa komala Kec. Wangi-wangi Kab. Wakatobi, Prov. Sulawesi Tenggara.



Gambar 4. Pembuatan dan Pembagian Tempat Sampah

Pembuatan tong sampah dengan bahan dasar jerigen dan spanduk peringatan pentingnya wabah virus Covid-19, dengan adanya tong sampah dan spanduk peringatan ini kiranya dapat mengingatkan penduduk desa Komala tersebut agar bisa mengatur pola hidup sehat dengan membuang sampah pada tempatnya dan mematuhi protokol kesehatan agar warga Desa Komala terhindar dari wabah virus Covid-19 tersebut, tentunya ini merupakan langkah utama untuk memutus rantai penyebaran covid-19 yang terdapat di desa komala Kec. Wangi-wangi Kab. Wakatobi, Prov. Sulawesi Tenggara.



Gambar 5. Pembuatan Lapangan Olahraga Multifungsi

Pembuatan lapangan olahraga multifungsi, dengan kami menyediakan lapangan olahraga ini diharapkan lapangan ini bisa dapat mendorong aktivitas minat masyarakat Desa Komala untuk lebih menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga untuk meningkatkan kesehatan agar terhindar dari virus Covid-19. Selain itu pula lapangan ini bisa di gunakan dengan jangka waktu yang cukup lama, dengan kami meninggalkan lokasi KKN aktivitas olahraga sehat warga di desa Komala tersebut dapat terus berjalan.

SARAN DAN KESIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata adalah bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dimana biasanya berlangsung selama tiga bulan. Di era pandemi covid-19 ini aktivitas seluruh kalangan masyarakat yang biasanya kita lakukan tiap harinya kini sudah berubah, pada kesempatan kali ini, mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang melakukan pengabdian (KKN) atau Kuliah Kerja Nyata selama \pm 3 bulan di Desa Komala Kec.Wangi-Wangi Selatan Kab.Wakatobi, Prov. Sulawesi Tenggara di mana pada setiap proker mahasiswa KKN tersebut di fokuskan kepada pencegahan Covid-19 mulai dari sosialisasi protokol kesehatan jaga jarak; pembagian masker; penyemprotan disinfektan disekitar Desa Komala; pembuatan tempat cuci tangan yang di bagikan di tempat dimana warga desa berkumpul seperti: Masjid, Kios, Gazebo; dan pembuatan lapangan olahraga multifungsi, diharapkan lapangan ini bisa dapat mendorong aktivitas minat masyarakat Desa Komala untuk lebih menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga untuk meningkatkan kesehatan agar terhindar dari virus Covid-19. Dan kami harapkan pengalaman KKN ini bisa menjadi tambahan ilmu untuk lebih meningkatkan pengetahuan terutama dalam dunia pendidikan kaitannya dengan pengabdian dimasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, K. (2020). *Memahami Epidemiologi dan Istilah-istilahnya*. (Online), (<https://www.alodokter.com/memahami-epidemiologi-dan-istilah-istilahnya>), (diakses 15 Desember 2020).
- Zahrotunnimah, (2020). *Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia*. (Online), Vol. 7, No. 3 (2020) (<http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/article/view/15103>)
- Health.detik.com penulis (sarah oktavia (6/8/2020)
- Covid19.go.id
- Kompas.Com Nur penulis. Rohami Aidah. (5/4/2020)