

## **Penerapan Edukasi Saintek di Desa Transmigrasi Lalowiu Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan Untuk Membangun Masyarakat Yang Sehat dan Mandiri**

**Edi Cahyono<sup>1\*</sup>, Arman<sup>2</sup>, Putu Sudayasa<sup>3</sup>, Herdi Budiman<sup>4</sup>, Natalis Ransi<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Matematika, FMIPA, Universitas Halu Oleo

<sup>2</sup>Program Studi Matematika, FMIPA, Universitas Halu Oleo

<sup>3</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo

<sup>4</sup>Program Studi Matematika, FMIPA, Universitas Halu Oleo

<sup>5</sup>Program Studi Ilmu Komputer, FMIPA, Universitas Halu Oleo

Email: <sup>1\*</sup>edi\_cahyono@innov-center.org

### **Abstrak**

Sebagai suatu desa transmigrasi, Desa Lalowiu terletak diperbatasan antara Kota Kendari dengan Kabupaten Konawe Selatan Propinsi Sulawesi Tenggara. Kondisi lingkungan desa ini pada umumnya belum terlalu sehat yang dapat menimbulkan beberapa penyakit tropis termasuk COVID-19 ini. Untuk meningkatkan mutu kehidupan transmigran, pemerintah telah menempuh berbagai upaya antara lain peningkatan pendidikan dan pembinaan kesehatan. Selain itu juga melakukan pembinaan usaha ekonomi yang meliputi pembinaan usaha ekonomi berupa pembinaan usaha produksi, pengolahan hasil pertanian serta pembinaan pemasaran dan kelembagaan ekonomi desa. Berdasarkan potensi dan permasalahan tersebut mendorong Universitas Halu Oleo untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi KKN-Tematik di daerah tersebut. Tujuan umum dari kegiatan pengabdian terintegrasi KKN Tematik ini adalah menciptakan masyarakat yang mandiri, sehat dan cerdas. Namun secara khusus kegiatan pengabdian ini bertujuan: 1) Memberikan wawasan kepada masyarakat akan pentingnya kesehatan keluarga untuk penanggulangan COVID-19 dan penyakit lainnya, 2) Memberikan pengetahuan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga dan sekolah, 3) Memberikan beberapa penerapan sains dan teknologi di daerah pedesaan. 4) Meningkatkan ketahanan pangan keluarga dengan memanfaatkan lahan pekarangan dengan menanam sayuran dan pemeliharaan unggas dan ikan menggunakan teknik pembudidayaan yang praktis.

**Kata Kunci:** Desa Lalowiu, masyarakat sehat dan mandiri.

### **Abstract**

As a transmigration village, Lalowiu Village is located on the border between Kendari City and South Konawe District, Southeast Sulawesi Province. The environmental conditions of this village are generally not very healthy which can cause several tropical diseases including COVID-19. To improve the quality of life for transmigrants, the government has taken various efforts, including improving education and health development. In addition, it also carries out economic business development which includes fostering economic business in the form of production business development, agricultural product processing as well as marketing development and village economic institutions. Based on these potentials and problems, Halu Oleo University should carry out community service activities that are integrated with thematic KKN in the area. The general objective of this Thematic KKN integrated service activity is to create an independent, healthy and smart community. But specifically this service activity aims to: 1) Provide insight to the community

on the importance of family health for overcoming COVID-19 and other diseases, 2) Providing knowledge of clean and healthy lifestyles in families and schools, 3) Providing several applications of science and technology in rural areas. 4) Increased family food security by utilizing yard land by growing vegetables and raising poultry and fish using practical cultivation techniques.

**Keywords:** Lalowiu village, healthy and independent communities.

## PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu bentuk pendidikan dengan cara memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk bersosialisasi di tengah-tengah masyarakat, dan secara langsung mengidentifikasi, merumuskan, serta memecahkan permasalahan pembangunan yang dihadapi masyarakat. Diharapkan dengan adanya KKN-Tematik, mahasiswa dapat mengimplementasikan ilmu yang didapat untuk bisa diterapkan di dalam masyarakat. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengaplikasikan disiplin ilmu maupun keterampilan individu yang dimilikinya secara optimal, membantu mengatasi dan memecahkan masalah yang dihadapi serta mencoba melakukan pembaharuan didalam masyarakat yang majemuk.

Lokasi kegiatan pengabdian terintegrasi KKN-Tematik dilaksanakan di Desa Lalowiu, Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada pengajuan masyarakat untuk kepentingan pengembangan desa, baik fisik maupun non fisik dan juga untuk keberlanjutan program yang telah dilaksanakan pada tahun sebelumnya. Secara geografis, desa Lalowiu terletak di Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan Propinsi Sulawesi Tenggara. Desa ini merupakan salah satu daerah transmigrasi yang dihuni oleh penduduk yang berasal dari pulau Jawa (umumnya dari Jawa Timur). Untuk meningkatkan mutu kehidupan transmigran, pemerintah telah menempuh berbagai upaya antara lain peningkatan pendidikan dan pembinaan kesehatan. Selain itu juga melakukan pembinaan usaha ekonomi yang meliputi pembinaan usaha ekonomi berupa pembinaan usaha produksi, pengolahan hasil pertanian serta pembinaan pemasaran dan kelembagaan ekonomi desa. Setelah sekian lama desa ini dihuni, belum semua penduduk mengalami peningkatan kesejahteraan seperti yang diharapkan pemerintah. Masalah utama yang dihadapi oleh penduduk adalah keterbatasan pengetahuan untuk memanfaatkan lahan secara optimal dan pengetahuan kesehatan yang masih kurang, serta tingkat pendidikan yang belum memadai. Untuk lahan yang dimiliki masyarakat terlihat hanya ditanami oleh satu jenis tanaman (mono kultur), seperti tanaman jeruk atau rambutan. Kenyataan tersebut menyebabkan penghasilan penduduk hanya dua kali dalam setahun, yakni pada saat musim jeruk dan musim rambutan. Sedangkan sisa waktu tersebut lahan dibiarkan dalam keadaan tidur (tidak produktif).

Di desa Lalowiu sudah dibentuk kelompok tani hortikultura, yang beranggotakan penduduk dengan profesi petani kebun. Keberadaan kelompok tani tersebut seringkali hanya dimanfaatkan dalam rangka menerima bantuan berupa: benih, hand tractor, dan pupuk. Semua bantuan belum disertai dengan pendampingan tenaga ahli yang bertujuan meningkatkan produktivitas. Sampai sejauh ini belum ada upaya dari pemerintah maupun Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) untuk mengedukasi masyarakat sehingga kelompok tani di desa Lalowiu lebih bermanfaat. Disamping itu juga pengetahuan masyarakat tentang kesehatan belum memadai dan partisipasi masyarakat dalam bidang pendidikan juga masih cukup rendah serta pengetahuan keterampilan masyarakat khususnya dalam bidang kelistrikan belum memadai.

Melalui partisipasi aktif dan keterlibatan mahasiswa FMIPA, Fakultas Farmasi, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, FIB dan Fakultas Hukum, pada kegiatan ini mengajak masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan keluarga melalui penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), memberikan contoh pola hidup bersih dan sehat di lingkungan keluarga, memberikan pengetahuan praktis kepada masyarakat untuk pencegahan penyakit tropis dan wabah COVID-19. Peningkatan kecerdasan masyarakat melalui pengembangan

pembelajaran sains di sekolah, dan juga peningkatan ketahanan pangan keluarga melalui pemanfaatan lahan pekarangan dengan teknik pembudidayaan tanaman dan ternak yang praktis.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode dan langkah-langkah yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terintegrasi KKN Tematik ini meliputi: (a). Sosialisasi, yaitu mensosialisasikan semua program yang telah direncanakan. Sosialisasi menggunakan metode langsung maupun tidak langsung melalui media online antara mahasiswa, DPL, masyarakat, dan Kepala Desa. (b). Penyuluhan yaitu berupa penyuluhan kesehatan keluarga dan pola hidup bersih dan sehat. (c) Penerapan teknologi tepat guna, yaitu mencakup penerapan teknik pemudidayaan tanaman dan ikan dilahan pekarangan secara praktis.

Program-program yang dijalankan melalui pengabdian terintegrasi KKN Tematik di desa Lalowiu Kecamatan Konda di desain untuk pemberdayaan masyarakat menuju desa yang mandiri, sehat dan cerdas, sehingga potensi yang berhasil dikembangkan akan terjaga keberlanjutannya. Oleh karena itu, peran perguruan tinggi dalam hal ini Universitas Halu Oleo adalah dapat memonitor dan mengevaluasi secara berkala pelaksanaan program yang telah dilaksanakan. Hasil dari monitoring dan evaluasi tersebut menjadi acuan untuk melakukan intervensi melalui berbagai program yang relevan, seperti: 1) Menjadikan Desa Lalowiu sebagai desa binaan; 2) Menjadikan Desa Lalowiu sebagai desa yang mandiri, sehat, dan cerdas. 3) Menjadikan Desa Lalowiu sebagai sasaran PBL (Program Belajar Lapangan). 4) Menjadikan Desa Lalowiu sebagai desa mitra untuk pengusulan pengabdian program kemitraan masyarakat (Pengabdian PKM)..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program pengabdian kepada masyarakat terintegrasi KKN-Tematik merupakan program pengabdian kepada masyarakat yang berbasis riset, kajian dan studi pada suatu wilayah. Tujuan utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan di Desa Lalowiu Kecamatan Konda ini adalah untuk membangun masyarakat yang sehat dan cerdas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terintegrasi KKN Tematik ini dilaksanakan dari bulan Juni 2020 sampai dengan September 2020. Sedangkan kegiatan KKN Tematik oleh mahasiswa diselenggarakan selama satu bulan (30 hari), mulai tanggal 12 Juni 2020 sampai dengan 11 Juli 2020. Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan merupakan kegiatan kerja kelompok yang meliputi:

### **1. Ketahanan Pangan**

Isu ketahanan pangan mengemuka sejak tahun 1970-an seiring dengan terjadinya krisis pangan global (Soekirman, 2000). Negara yang penduduknya mengalami kelaparan dianggap gagal membangun tanggul ketahanan pangan, oleh karena itu konsep ketahanan pangan saat itu diasosiasikan pada ketersediaan pangan di tingkat nasional dan global. Konsep ketahanan pangan kemudian berkembang seiring waktu, pada tahun 1980 ketika krisis pangan sudah meredah, namun kasus kelaparan ternyata masih cenderung meningkat (Foster, 1992, dan Soekirman, 2000, menunjukkan bahwa ketersediaan pangan di tingkat nasional tidak menjamin kecukupan pangan di tingkat rumah tangga atau individu. Di titik ini kita memperoleh pengetahuan bahwa telah terjadi peralihan konsep ketahanan pangan dari ketersediaan pangan secara nasional kepada ketersediaan pangan pada tingkat rumah tangga atau individu yang kelaparan. Halik, 2007 mengatakan bahwa ketahanan pangan wilayah ada hubungannya dengan konsumsi pangan masyarakat, namun jika dilihat lebih jauh dari beberapa aspek ketahanan pangan, maka aspek ketersediaan pangan tidak menentukan tingkat konsumsi pangan, yang lebih berperan adalah daya beli masyarakat yang merupakan akumulasi dari tingkat pendapatan, kesempatan kerja dan

pendidikan kepala rumah tangga, serta ditunjang oleh peranan kemampuan ibu rumah tangga dalam mengatur dan mengelola konsumsi rumah tangganya. Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian terintegrasi KKN tematik kali ini dirancang beberapa program yang dibuat sesederhana mungkin agar kiranya bisa diaktualisasikan di tingkat rumah tangga pada masyarakat desa. Adapaun program ketahanan pangan dalam kegiatan ini meliputi pembuatan karamba ikan, pembuatan aquaponik, dan pelaksanaan revitalisasi kampanye diversifikasi pangan.

#### *a. Pembuatan Karamba Ikan*

Keramba adalah wadah tempat budi daya ikan yang terbuat dari jaring atau bambu atau papan kayu yang ditempatkan dalam air. Bahan pembuatan keramba pada umumnya disesuaikan dengan jenis lokasi tempat budi daya. Jika lokasi tempat budi daya berupa sungai yang mengalir maka struktur yang terbuat dari bambu sangat cocok untuk mencegah keramba tidak hanyut terbawa arus sungai. Namun bila lingkungan budi daya berupa lautan yang luas maka keramba jaring apung dengan papan pijakan yang terbuat dari kayu untuk inspeksi sangat tepat digunakan. Akan tetapi pada KKN tematik kali ini, kami menyasar rumah tangga di desa sehingga bentuknya lebih sederhana dan relatif lebih mudah untuk dibuat. Keramba tersebut terbuat hanya dari jaring yang dibentuk menyerupai persegi panjang berukuran 3 m x 2 m dan ditempatkan di empang desa.



Gambar 1. Tim Pengabdian sedang membuat karamba ikan untuk empang (Sumber: Arman, 2020)



Gambar 2. Keramba yang telah terpasang di empang (Sumber: Arman, 2020)

**b) Pembuatan Aquaponik**

Aquaponik adalah sistem budi daya ikan (aquakultur) dan tanaman (hidroponik) dalam satu sistem resirkulasi/saling menguntungkan yang menggunakan bakteri alami untuk mengubah sisa makanan dan kotoran ikan menjadi nutrisi bagi tanaman. Dengan menggabungkan kedua sistem tersebut terjadi proses daur ulang limbah dari sistem aquakultur yang menjadi input bagi hidroponik, sehingga dengan kata lain sistem aquaponik adalah sistem yang ramah lingkungan sebab meminimalkan limbah yang terbuang di alam. Ada ragam rupa dalam pembuatan instalasi aquaponik namun dikarenakan segala keterbatasan waktu dan akses karena Covid-19 sehingga dalam KKN tematik kali ini kami membuat instalasi sederhana dengan mendaur ulang gelas plastik bekas sebagai wadah untuk tanaman yang ditempatkan melintang di atas sebuah kolam berukuran 1m x 0.9m dengan kayu sebagai penyangganya.

**MARI MENJAGA KETAHANAN PANGAN MANDIRI DENGAN AQUAPONIK SEDERHANA TIPE KOLAM**

**UNIVERSITAS MALUKU**  
**KKN-TEMATIK LALOWIU 2020**

**SPESIFIKASI**

1. UKURAN TINGGI 0.4 M, LEBAR 0,5 M DAN PANJANG 1 M.
2. KAPASITAS KOLAM SEKITAR 200 LITER AIR.
3. KAPASITAS BENIH IKAN SEKITAR 100 EKOR.
4. PENANAMAN 36 LUBANG TANAM.

AQUAPONIK TIPE KOLAM COCOK UNTUK DITERAPKAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 INI KARENA HARGA BAHANNYA MURAH DAN MUDAH DIDAPATKAN. AQUAPONIK INI DAPAT MENJADI SOLUSI KETAHANAN PANGAN MANDIRI BAGI MASYARAKAT KARENA DAPAT MENJAGA KETERPENUHAN SAYURAN DAN IKAN.

**KEUNGGULAN**

- EKONOMIS**, BIAYA PEMBUATAN MURAH, KURANG LEBIH Rp. 60.000;
- DAUR ULANG**, MEMANFAATKAN GELAS BEKAS AIR KEMASAN.
- HEMAT AIR**, TANAMAN BERPERAN SEBAGAI PEMBERSIH AIR, SEHINGGA AIR DIGANTI HANYA 2 KALI DALAM SEBULAN.
- DUA PRODUK DALAM SEKALI PRODUKSI**, AQUAPONIK MENGHASILKAN PRODUK PERIKANAN DAN PERTANIAN.
- HASIL PRODUKSI BERUPA TANAMAN ORGANIK**, KOTORAN IKAN MENJADIN PUPUK ORGANIK BAGI TANAMAN.
- HEMAT LISTRIK**, MEDIA TANAM DILETAKKAN LANGSUNG DIPERMUCAAAN KOLAM SEHINGGA TIDAK MEMERLUKAN POMPA AIR UNTUK PENGAIRAN.

[kkntematik\\_lalowiu](#)

Gambar 3. Infografis aquaponik dari tim pangan KKN Tematik

**c) Pelaksanaan revitalisasi kampanye difersifikasi pangan**

Indonesia adalah negara yang konsumsi karbohidrat utama bagi masyarakatnya adalah beras. Ketergantungan pada ketersediaan beras ini menjadikan kita mengartikan penurunan produksi atau penurunan daya beli terhadap beras sebagai ancaman bagi ketahanan pangan. Di sisi lain, seluruh negara di dunia tengah menghadapi wabah Covid-19 termasuk Indonesia. Toko-toko tutup, PHK terjadi dimana-mana, pembatasan akses terhadap pasar berakibat buruk pada perekonomian masyarakat menengah kebawah, menjadikan isu ini beririsan besar pada aspek ketahanan pangan, sehingga dengan demikian revitalisasi kampanye untuk kembali pada pangan lokal adalah solusinya.

Ada begitu banyak sumber karbohidrat selain beras yang bisa dipanen bahkan di pekarangan rumah-rumah warga di Indonesia, termasuk di Sulawesi Tenggara seperti Sukun, talas-talasan, ubi jalar, singkong, jagung, dll. Namun tidak seperti padi sumber beras yang harus ditanam dilahan yang memerlukan air cukup banyak, sumber karbohidrat yang tersebut di atas itu bahkan bisa tumbuh di lahan-lahan kering dan rawa. Menanam pangan lokal dengan tidak mengubah vegetasinya, selain mendukung ketahanan pangan juga menerapkan etika lingkungan.

Pada kegiatan pengabdian terintegrasi KKN tematik kali ini kami mengusung sebuah program yaitu “revitalisasi kampanye diversifikasi pangan” yang nanti menuju kearah “kembali pada pangan lokal”. Kami memandang momen pandemi Covid-19 ini sebagai momentum untuk mengangkat kembali program diversifikasi pangan ke permukaan. Kampanye ini kami kemas kedalam bentuk infografis yang akan terbit setiap pekan selama KKN tematik ini berlangsung karena kami meyakini pangsa pengguna media sosial cukup banyak sehingga mereka dapat lebih mudah menyambut program ini.

Belajar dari sejarah, pada tahun 1845 Irlandia mengalami kelaparan hebat sebab kentang yang mereka jadikan sebagai makanan pokok utama terserang hama penyakit Phythophthora S.p yang menyerang umbi dan daun. Hal ini menjadikan 1 juta penduduk Irlandia kelaparan, dan 1.5 juta lainnya mengungsi ke Amerika, Australia dan Inggris. Indonesia bisa saja mengalami hal serupa jika masing menggantungkan kebutuhan beras nasionalnya pada beras.



Gambar 4. Infografis ketahanan sumber karbohidrat selain beras

## 2. Upaya Menjaga Kesehatan

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan, suatu cara untuk menjaganya dengan memelihara kebersihan tangan hal ini dikarenakan berbagai macam jenis virus, bakteri dan jamur menempel pada tangan setiap harinya melalui kontak fisik. Penyakit yang sering dialami manusia adalah penyakit akibat kurangnya kebersihan lingkungan atau diri sendiri. Adapun kegiatan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan meliputi pembuatan hand sanitizer, pembuatan disinfektan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), menjaga pola makan, sehat, dan menjaga kesehatan mental.

### *a) Pembuatan Hand Sanitizer*

Hand Sanitizer adalah cairan pembersih tangan berbahan dasar alkohol yang digunakan untuk membunuh mikroorganisme dengan cara pemakaian tanpa di bilas dengan air. Cairan dengan berbagai kandungan yang sangat cepat membunuh mikroorganisme yang ada di kulit tangan. (Benjamin, 2010).

Pada kegiatan pengabdian terintegrasi KKN Tematik ini, kegiatan yang telah dilakukan oleh tim kesehatan yaitu yang pertama membuat poster mengenai cara menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan tim kesehatan berikutnya yaitu membuat hand sanitizer dan disinfektan yang sesuai dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI, tim kesehatan juga membuat video edukasi mengenai senam PHBS dan cara pembuatan hand sanitizer dan disinfektan. Selanjutnya poster dan video yang telah kami buat, kami bagikan ke media sosial seperti Instagram dan Youtube agar mudah diakses oleh masyarakat. Disamping itu, kami juga mengadakan pembagian hand sanitizer dan disinfektan kepada masyarakat sekaligus memberikan informasi mengenai bagaimana cara penggunaan produk-produk tersebut dengan benar.

Dengan adanya kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan oleh tim kesehatan, masyarakat dapat terbantu dan mulai sadar akan pentingnya menjaga kesehatan diri maupun orang sekitar mereka khususnya di masa pandemi Covid-19. Selain itu, dampak dari media sosial yang kami gunakan dapat dijadikan sebagai media informasi baru bagi masyarakat luas mengenai cara menjaga kesehatan dan hal-hal apa saja yang dapat dilakukan agar terhindar dari paparan Virus Corona. Dan ini sudah sesuai dengan tujuan tim kesehatan yaitu untuk mendorong, merangsang, dan menumbuhkan kesadaran diri dan peranan masyarakat dalam upaya menjaga kesehatan ditengah pandemi Covid-19.



Gambar 5. Pembagian *hand sanitizer* dan disinfektan kepada masyarakat

*Hand sanitizer* dapat digunakan kapan saja dan dimana saja, misalnya setelah memegang uang, sebelum makan, setelah dari toilet dan setelah membuang sampah. Kelebihan ini di utarakan menurut US FDA (Food and Drug Administration) dapat membunuh kuman dalam waktu kurang lebih 30 detik (Benjamin, 2010).

#### ***b) Pembuatan Desinfektan***

Disinfektan adalah cairan pembersih yang umumnya dibuat dari Hidrogen Peroksida, Creosote, atau alkohol yang bertujuan untuk membunuh bakteri, virus, kuman, dan mikroorganisme berbahaya lainnya yang terdapat pada ruangan atau permukaan benda mati. Disinfektan biasanya digunakan untuk membersihkan permukaan benda-benda yang paling sering disentuh orang banyak. Contohnya gagang pintu, meja, kursi, keran wastafel, lemari, dan lain-lain. Penggunaan disinfektan juga sangat diperlukan, hal ini bertujuan untuk membunuh berbagai jenis virus dan bakteri di sekitar kita, termasuk Corona Virus. Ada beberapa bahan yang dapat digunakan untuk membuat disinfektan sendiri sesuai dengan anjuran WHO dan KEMENKES RI, salah satunya yaitu dengan menggunakan pemutih pakaian (bayclin).



Gambar 6. Tim Pembuat Hand Sanitizer

#### ***c) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)***

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku kesehatan yang dilaksanakan atas kesadaran agar anggota keluarga bisa menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan turut aktif dalam bidang kesehatan di masyarakat (DEPKES RI, 2007). PHBS memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemauan untuk hidup bersih dan sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

#### ***d) Menjaga Pola Makan Sehat***

Pola makan sehat adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Pola makan sehat dilakukan dengan cara mengosumsi makanan bersih dan bergizi seperti ngemil sehat, mengosumsi minuman yang sehat dan tetap menjaga keseimbangan gizi dan rajin berolahraga. Hal ini sangat memprihatinkan jika tidak ada keseimbangan gizi maka zat-zat yang kelebihan akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, kita makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang

berlebihan. Tujuan atau manfaat dari pola makan sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola makan sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress.

Menurut Dr. Matthew Lantz Blaylock, PhD menyebutkan bahwa ada lima hal yang diperlukan untuk menyusun menu makanan sehat sehari-hari. Berikut adalah penjelasannya menurut keterangan resmi Greenfields yang diterima pada Adequacy (kecukupan nutrisi) Usahakan menu makanan Anda mengandung cukup nutrisi penting untuk menjaga diet yang sehat. Jangan lupa bahwa gaya hidup sehat terdiri dari 70 persen asupan gizi dan 30 persen olahraga.

#### *e) Menjaga Kesehatan Mental (Mental Health)*

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenteram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain disekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Sebaliknya, seseorang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat terintegrasi KKN-Tematik ini, tim psikolog melakukan sosialisasi tentang menjaga kesehatan mental ditengah pandemi Covid-19 serta membagikan brosur kesehatan mental kemasyarakat. Aktivitas-aktivitas produktif yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental ditengah pandemi Covid-19, yaitu:

##### a. Melakukan Aktivitas Fisik

Berbagai olahraga ringan seperti lari kecil atau lompat ditempat, dapat kita lakukan selama menjalani karantina di rumah. Dengan melakukan aktivitas fisik, tubuh kita akan memproduksi hormone endorfin yang dapat meredakan stress, mengurangi rasa khawatir, dan memperbaiki mood. Latihan peregangan dan pernapasan juga dapat membantu menenangkan diri. Serta berjemur dibawah sinar matahari pagi untuk mengangkat system imun.

##### b. Mengonsumsi Makanan Bergizi

Mengonsumsi makanan yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Beragam nutrisi tersebut dapat kita peroleh dari nasi dan cereal, sayuran, buah-buahan, makanan laut, daging, kacang-kacangan, serta susu.

##### c. Membuat Rutinitas Sendiri

Selama menjalani karantina dirumah, kita bisa melakukan hobi atau aktivitas yang kita sukai, misalnya memasak, membaca buku, membuat karya sastra, atau menonton film. Selain meningkatkan produktivitas, kegiatan tersebut dapat menghilangkan rasa jenuh.

##### d. Lebih Bijak Memilah Informasi

Batasi waktu kita untuk menonton, membaca, atau mendengar berita mengenai pandemic, baik dari televisi, media cetak, maupun media social untuk mengurangi rasa cemas. Meski begitu, jangan menutup diri sepenuhnya dari informasi yang penting.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Program pengabdian kepada masyarakat terintegrasi KKN Tematik Covid-19 telah dilaksanakan di Desa Lalowiu, Kecamatan Konda, Kabupaten Konawe Selatan selama 110 hari terhitung mulai tanggal 22 Mei 2020 sampai dengan 30 September 2020. Adapun jumlah mahasiswa yang terlibat aktif adalah sebanyak 24 orang yang

berasal dari lima fakultas yaitu FMIPA, Fakultas Teknik, Fakultas Farmasi, Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Hukum dengan rincian sebagai berikut FMIPA sebanyak 11 orang, Faklutas Teknik sebanyak 3 orang, Fakultas Farmasi sebanyak 2 orang, Fakultas Ilmu Budaya sebanyak 2 orang, dan Fakultas Hukum sebanyak dan Program Studi Teknik 1 orang.

Kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi upaya untuk peningkatan ketahanan pangan yaitu pembuatan karamba ikan, pembuatan aquaponik, revitalisasi kampanye diversifikasi pangan. Kemudian kegiatan berikutnya adalah upaya untuk menjaga kesehatan dimasa pandemi Covid-19 meliputi pembuatan handsanitizer, pembuatan desinfektan, sosialisasi PHBS, menjaga pola makan sehat. Kegiatan lainnya adalah upaya untuk menjaga kesehatan mental meliputi aktivitas fisik, mengonsumsi makanan bergizi, melakukan rutinitas sendiri, dan bijak dalam memilih informasi.

### **Saran**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terintegrasi KKN Tematik Covid-19 disarankan agar tetap berkelanjutan dan berkesinambungan sehingga program-program yang telah dilaksanakan dapat diketahui perkembangannya dan masyarakat akan semakin sadar untuk mematuhi protokol kesehatan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UHO yang telah memberikan dana pengabdian melalui DIPA Universitas Halu Oleo No. SP DIPA-023.17.2.677510/2020 Tanggal 27 Desember 2019, dan Surat Kontrak Perjanjian Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Terintegrasi KKN Tematik Penanggulangan Covid-19 UHO Tahun Anggaran 2020 No. 769o/UN29.20/AM/2020 Tanggal 22 Mei 2020

### **DAFTAR REFERENSI**

- Ariani, M. dan Pitono, J. 2014. Diversifikasi Konsumsi Pangan: Kinerja dan Perspektif Ke Depan. Diversifikasi Pangan dan transformasi Pembangunan Pertanian. Editor: Ariani,M dkk. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, Kementerian Pertanian. Jakarta.
- Benjamin. 2010. Introduction To Hand Sanitizer. Bogor: Teknologi Industri pertanian.
- Halik, A. 2007. Ketahanan Pangan Masyarakat Pedesaan : “Studi Kasus di Desa Pammusureng, Kecamatan Bonto Cani, Kabupaten Bone”. Jurnal Agrisistem 3 (2) : (ISSN 1858-4330)
- Hariyadi, P. 2010. Penguatan Industri Penghasil Nilai Tambah Berbasis Potensi Lokal (Peranan Teknologi Pangan untuk Kemandirian Pangan). Jurnal Pangan, 19 (4) : 295-301
- Soekirman. 2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.