

PENDAMPINGAN DALAM PENCEGAHAN PENULARAN CORONA VIRUS DISEASE DENGAN PROGRAM “K.S.N.H”(KNOWLEDGE, SPORTS, NUTRITION AND HEALTH) BERBASIS DIGITAL DI KENAGARIAN SINGKARAK

Zulbahri¹, Yuni Astuti²

^{1,2}Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

email: zulbahri@fik.unp.ac.id, yuniastuti@fik.unp.ac.id

Abstrak

Masih banyaknya warga Nagari Singkarak yang beraktivitas di luar rumah baik untuk menjalankan kegiatan perekonomian maupun kegiatan lainnya, menjadikan daerah ini termasuk daerah rawan dalam penyebaran virus *corona* atau *COVID-19*. Solusi untuk mencegah penularan virus *corona* adalah dengan program “K.S.N.H”(knowledge, sports, nutrition and health) yaitu program peningkatan pengetahuan masyarakat terkait virus *corona*, pengembangan berbagai bentuk olahraga, peningkatan pengetahuan dalam mengkonsumsi makanan yang bernutrisi serta peningkatan kesehatan selama masa pandemi. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi (1) Rekrutmen peserta, (2) Pemilihan metode pelaksanaan kegiatan, yaitu dengan metode pendekatan *Participation Actions Learning System* (PALS), (3) Pelaksanaan kegiatan, yang dilakukan secara tatap muka langsung dengan tetap mematuhi protokoler *Covid-19*. Berdasarkan hasil survei terhadap beberapa orang peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat memuaskan. Hal itu dikarenakan, selain menambah wawasan dan pengetahuan terkait *Covid-19*, masa pandemi, nutrisi yang perlu dikonsumsi selama masa pandemi, masyarakat juga diajak untuk memahami berbagai aktivitas kesehatan yang perlu dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk penunjang kegiatan ini masyarakat juga dibekali peralatan kesehatan untuk dipergunakan sehari-hari serta materi yang digagas secara *digital* sehingga memberi kemudahan masyarakat untuk mengakses dan mempelajarinya.

Kata kunci: *COVID-19, Knowledge, Sports, Nutrition, Health.*

Abstract

There are still many residents of Nagari Singkarak who have activities outside the home both to carry out economic activities and other activities, making this area a vulnerable area in the spread of the corona virus or *COVID-19*. The solution to preventing the transmission of the corona virus is the "K.S.N.H" program (knowledge, sports, nutrition and health), which is a program to increase public knowledge regarding the corona virus, develop various forms of exercise, increase knowledge in consuming nutritious foods and improve health during the pandemic. The method of implementing this activity includes (1) Recruitment of participants, (2) Selection of methods for implementing activities, namely the *Participation Actions Learning System* (PALS) approach, (3) Implementation of activities, which are carried out face-to-face while adhering to the *Covid-19* protocol . Based on the results of a survey of several participants, this activity was very satisfying. This is because, in addition to adding insight and knowledge related to *Covid-19*, sports developed during the pandemic, the nutrients that need to be consumed during the pandemic, the public is also invited to understand various health activities that need to be developed in everyday life. To support this activity, the community is also provided with medical equipment for daily use and digitally generated materials to make it easier for people to access and learn about them.

Keywords: *COVID-19, Knowledge, Sports, Nutrition, Health.*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang bersumber dari “Sumbar Tanggap Corona” per 23 April 2020 pukul 03.00 WIB, untuk wilayah Sumatera Barat tercatat kasus ODP (orang dalam pemantauan) sebanyak 7.242 orang, 535 orang diantaranya dalam proses pemantauan dan 6.707 orang selesai pemantauan. Untuk kasus PDP (pasien dalam pengawasan) sebanyak 285 orang, 58 orang masih dirawat, 16 orang melakukan isolasi di rumah serta 211 orang dinyatakan sembuh dan diperbolehkan untuk pulang ke rumah. Sementara itu, kasus terkonfirmasi Covid-19 yaitu 86 kasus positif, 23 orang dirawat, 38 orang menjalani isolasi di Bapelkes dan 9 orang meninggal dunia. Khusus Nagari Singkarak, ada beberapa orang yang termasuk ODP, sedangkan untuk kasus PDP dan terkonfirmasi Covid-19 tidak ada sampai saat ini (<https://corona.sumbarprov.go.id>).

Nagari Singkarak berada di Kecamatan X Koto Singkarak, Kabupaten Solok, Provinsi Sumatra Barat. Luas Nagari yaitu 11,35 kilometer persegi, atau 3,84 persen dari luas wilayah Kecamatan X Koto Singkarak dengan berpenduduk 4089 jiwa terdiri dari 1989 orang laki-laki dan 2100 orang perempuan yang diambil dari data penduduk tahun 2018. Nagari Singkarak terdiri dari 8 (delapan) jorong, yaitu (Dalimo, Kaluku, Kubang Gajah, Lapau Pulau, Lembang, Talao dan Tampunik). Dalam keseharian, masyarakat Nagari Singkarak aktif bekerja sebagai nelayan, bertani berwirausaha, berwiraswasta dan lainnya. Ditinjau dari kondisi lingkungan daerah, Kenagarian Singkarak yang cukup luas dan letaknya yang strategis di perlintasan jalan raya menjadi salah satu tempat yang banyak dituju oleh pendatang baik dari dalam maupun luar negeri, terhubung banyaknya destinasi wisata yang sangat menarik di kenagarian ini, diantaranya wisata danau Singkarak, bukit Chinangkiak dan lainnya. Selain itu, karena masih banyaknya warga yang beraktivitas di luar rumah untuk menjalankan kegiatan perekonomian dan kegiatan lainnya menjadikan daerah ini termasuk rawan untuk terjangkitnya virus corona (COVID-

19). Situasi dan kondisi Nagari terkait penularan virus corona (COVID-19) juga semakin mengkhawatirkan terkait karena banyaknya perantau yang pulang kampung dari berbagai daerah di dalam dan juga dari luar negeri.

Rendahnya kesadaran dan kepedulian masyarakat terkait penularan virus corona membuat pemerintahan dan perangkat Nagari kewalahan dan kesulitan, ditambah lagi dengan kurang berjalannya program-program dalam upaya mencegah penularan virus corona menjadi masalah pokok serius yang harus diselesaikan secepatnya. Virus corona atau COVID-19 yang merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu dan sangat mudah menular atau menyebar secara contagius (Mona, 2020).

Corona Virus Disease atau yang dikenal dengan singkatan Covid-19 pertama kali muncul di kota Wuhan, Cina pada bulan Desember Tahun 2019. Kota Wuhan di Cina menjadi sorotan sejak Desember 2019 karena berjangkitnya sindrom pernapasan demam akibat pneumonia yang disebabkan oleh virus corona baru yang tidak diketahui (Li et al., 2020). Awal mulanya virus ini disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat, kemudian virus ini menular antarmanusia melalui tetapan cairan pernafasan tubuh manusia melalui tangan atau permukaan benda padat dan kemudian masuk ke dalam sistem pernafasan manusia (Chen, Y., Liu, Q., Guo, D. 2020).

Infeksi corona virus disebabkan oleh virus corona itu sendiri. Kebanyakan virus corona menyebar seperti virus lain pada umumnya, seperti (1) percikan air liur pengidap (bantuk dan bersin), (2) menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, (3) menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah memegang barang yang terkena percikan air liur pengidap virus corona, serta (4) tinja atau feses (jarang terjadi). Khusus untuk COVID-19, masa inkubasi belum diketahui secara pasti. Namun, rata-rata gejala yang timbul setelah 2-14 hari setelah virus pertama masuk ke dalam tubuh.

Untuk menghentikan penyebaran dan penularan virus *corona* ini memang tidak mudah, Pemerintahan Nagari tentu sudah menghabiskan anggaran yang cukup besar untuk melaksanakan berbagai program untuk memutus mata rantai *COVID-19* ini, diantaranya untuk penyemprotan rumah dan tempat-tempat umum, biaya kebersihan, pembelian masker, pembangunan posko-posko dan juga spanduk-spanduk dan belum lagi biaya jasa setiap petugas dan biaya-biaya lainnya ditambah lagi dengan berkurangnya pendapatan Nagari dari keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari pariwisata dan lainnya membuat Pemerintahan Nagari mengubah perencanaan anggaran sehingga rencana-rencana sebelumnya terkait pembangunan dan lainnya belum bisa dilaksanakan. Masyarakatpun selama masa pandemi juga mengalami kesulitan ekonomi, terutama bagi yang berdagang karena semakin berkurangnya konsumen lantaran adanya aturan untuk tetap berada di rumah, sehingga para pengunjung tidak lagi ramai untuk datang dan berbelanja ke toko, pasar maupun berwisata.

Terkait hal itu, sampai saat ini belum ada vaksin untuk mencegah infeksi virus *corona*. Namun, setidaknya ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko terjangkit virus ini. Berikut beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko terjangkit virus ini yaitu (1) sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik hingga bersih, (2) hindari menyentuh wajah, hidung, atau mulut saat tangan dalam keadaan kotor atau belum dicuci, (3) hindari kontak langsung atau berdekatan dengan orang yang sakit, (4) hindari menyentuh hewan atau unggas liar, (5) membersihkan dan mensterilkan permukaan benda yang sering digunakan, (6) tutup hidung dan mulut ketika bersin atau batuk dengan tisu, (7) buanglah tisu dan cuci tangan hingga bersih, (8) jangan keluar rumah dalam keadaan sakit, (9) kenakan masker dan segera berobat ke fasilitas kesehatan ketika mengalami gejala penyakit saluran napas, serta (10) perkuat sistem kekebalan tubuh dengan konsumsi vitamin dan suplemen

sebagai bentuk pencegahan dari virus ini (Scares, 2014).

Berhubung begitu berbahaya serta mudahnya penularan virus ini, tentu masyarakat seharusnya lebih peka dan lebih berhati-hati agar tidak tertular dan menularkan virus ini. Agar tidak menyebarnya virus *corona* ini di Kenagarian Singkarak, Pemerintahan Nagari Singkarak sudah melaksanakan berbagai program diantaranya penyemprotan rumah, pemeriksaan dan pembatasan pengunjung dari luar, penggunaan masker saat beradadiluar rumah, bantuan bahan pokok untuk warga dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) agar masyarakat tetap dirumah selama masa pandemi. Munculnya wabah penyakit *Corona Virus Diseases-19* mendorong pentingnya untuk memberikan edukasi dan penyadartahuan pentingnya pola hidup bersih dan sehat (Yunus & Rezki, 2020).

Berdasarkan penelusuran dan diskusi serta pengamatan yang dilakukan terhadap pelaksanaan program pencegahan virus *corona* di Kenagarian Singkarak, persoalan yang dihadapi oleh wali nagari dapat dikelompokkan menjadi 3 (tiga) aspek yaitu (1) Penanggulangan, dibutuhkan keilmuan dan pengetahuan terkait bagaimana cara penanggulangan penyebaran *Corona Virus Disease*, (2) Penyembuhan, untuk hal ini, perlunya masyarakat menyadari bahwasannya untuk penyembuhan terkait gejala virus *corona* tidaklah mudah, melainkan perlu isolasi mandiri yang ketat dengan disertakan pengobatan dan konsumsi makanan yang teratur, serta (3) Kebiasaan hidup sehat, ini dimaksudkan agar masyarakat lebih memperhatikan lingkungan tempat tinggal agar senantiasa bersih, serta agar tetap menjaga jarak selama masa pandemi dalam bersosialisasi. Sesuai dengan permasalahan yang telah diraukan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa solusi yang dapat mengatasi permasalahan sesuai dengan program yang dirancang yaitu melalui "K.S.N.H" (*knowledge, sports, nutrition and health*), yang terdiri dari:

- a) Pelatihan, pembinaan serta peningkatan pengetahuan dalam menghadapi virus corona.
Program ini merupakan bagian dari aspek pengetahuan *knowledge*. Kegiatan ini akan melibatkan para pemateri dan nara sumber yang berprofesi sebagai tenaga kesehatan atau dokter yang berpengalaman dibidangnya. Luaran dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para peserta terhadap materi, karena diakhir kegiatan disertai kuis untuk mengetahui secara garis besar pengetahuan terkait materi dan peserta yang mengikuti secara penuh juga akan diberikan sertifikat. Seluruh bahan materi yang digunakan untuk pelatihan dan pembinaan akan dibuat secara *digital*. Hal tersebut sama juga dengan pengembangan dalam pembelajaran. Menurut Pitnawati (2019), *“in the development of learning physical education, sport and health should be designed to provide teaching and learning experience that involves the mental, physical, through interaction”*.
- b) Pelatihan, pembinaan serta peningkatan pengetahuan dalam melaksanakan olahraga yang dapat dilakukan di rumah selama masa pandemi, sebagai bentuk aktifitas meningkatkan imun tubuh. Salah satu manfaat dari olahraga yaitu untuk meningkatkan daya tahan jantung dan pernafasan. Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan pernafasan maka latihan ataupun olahraga yang dipilih haruslah berlangsung lama (Zulbahri, 2019). Bentuk olahraga untuk di rumah seperti senam serta aktivitas fisik lainnya. Program ini bertujuan untuk peningkatan kesehatan tubuh dan meningkatkan imunitas melalui olahraga (*sports*). Kegiatan ini melibatkan dosen olahraga sebagai pemateri atau nara sumber yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Luaran dari kegiatan ini yaitu rangkaian inovasi olahraga yang dapat dilaksanakan di dalam rumah tanpa menggunakan biaya yang besar. Ini dibuktikan dengan adanya rangkaian kegiatan olahraga yang dibuat secara *digital*.
- c) Pelatihan, pembinaan serta peningkatan pengetahuan dalam mencukupi dan memenuhi nutrisi tubuh.
Program ini bertujuan untuk peningkatan asupan gizi (*nutrition*) untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan dan perkembangan serta pemeliharaan kesehatan. Perlu dipahami bahwa nutrisi merupakan faktor lingkungan yang penting untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Nutrisi juga mutlak diperlukan oleh setiap makhluk hidup untuk bertumbuh dan berkembang serta berfungsi secara maksimal (Arijanti & Nasar 2014; Serly 2015; Buasasita 2015). Untuk pelaksanaan program ini dilibatkan dosen olahraga atau pakar gizi sebagai pemateri atau nara sumber yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Luaran dari kegiatan ini yaitu bahan materi untuk pelatihan, pembinaan yang dimuat secara *digital*.
- d) Pelatihan, pembinaan serta peningkatan pengetahuan dalam menjaga kesehatan tubuh di saat masa pandemi virus corona.
Program ini bertujuan untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh (*healthy*). Untuk pelaksanaan program ini dilibatkan dosen selaku pakar kesehatan dan olahraga sebagai pemateri atau narasumber yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Luaran dari kegiatan ini yaitu bahan materi untuk pelatihan, pembinaan yang dimuat secara *digital*.
- e) Studi banding
Kegiatan studi banding dilakukan ke nagari-nagari lain untuk melihat program yang dilaksanakan dalam pencegahan penularan COVID-19. Targetnya adalah sebagai bahan perbandingan dengan program yang dikembangkan. Luaran dari kegiatan ini adalah laporan secara tertulis oleh masing-masing peserta.
- Sesuai dengan bentuk dan jenis program yang akan dijalankan, maka lembaga-lembaga yang akan ikut

dilibatkan serta diajak kerjasama adalah pimpinan kecamatan dan pimpinan jorong, Pimpinan sekolah, KAN, LKAAM, Ikatan Pemuda, Ikatan Ulama, dan lainnya yang ada diseluruh Nagari Singkarak, Dinas Pemuda dan Olahraga, Dinas Sosial, Dinas Kesehatan, dan lainnya. Selain itu, sesuai dengan program kerja dari luaran yang dihasilkan, maka kerjasama juga akan dilakukan dengan pimpinan jorong dan jajarannya, agar tujuan program yang dirancang tercapai, maka tim telah merumuskan langkah-langkah atau tahapan yang akan dilaksanakan. Tahapan ini terbagi atas tiga tahap yaitu, pelatihan, pendampingan dan penguatan.

1. Pelatihan
Pelatihan yang akan dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan calon peserta. Informasi ini akan diperoleh setelah diskusi pada tahap awal pelaksanaan kegiatan dilaksanakan. Jenis pelatihan akan mencakup pelatihan *softskill* dan *hard skill*. *Soft skill* terkait penggalian potensi diri, dan aktualisasi diri sedangkan *hard skill* terkait pengembangan program "K.S.N.H".
2. Pendampingan
Pendampingan dalam hal ini dilakukan setelah pelatihan dilaksanakan. Jenis pendampingan dilakukan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan para peserta. Dalam hal ini, metode yang dilakukan adalah metode *one group one mentor*. Penggunaan metode ini diharapkan mampu lebih mengakomodir permasalahan masing-masing peserta. Pendampingan dilakukan dengan prinsip pembinaan.
3. Penguatan
Program penguatan dilakukan dengan dua pola, yaitu pola lapangan dan pola pengembangan program. Pola lapangan yang dilakukan seperti studi banding. Sedangkan pola pengembangan program berupa pemberian bantuan dalam bentuk peralatan. Pemberian dilakukan apabila calon peserta memiliki potensi yang menjanjikan untuk

mengembangkan program pemberian modal berupa barang.

METODE

1. Rekrutmen Calon Peserta

Pelaksanaan kegiatan ini di awai dengan rekrutmen calon peserta pelatihan, pembinaan dan pembinaan. Peserta wajib yaitu seluruh pimpinan dan jajaran kenagarian, sedangkan peserta tambahan yaitu sebanyak 40 orang yang masing-masing jorong berjumlah 5 orang. Untuk perekrutan peserta yang berasal yang 40 orang dilaksanakan secara bertahap. Tahapan penerimaan diawali dengan proses pendaftaran calon peserta. Dalam hal ini, calon peserta akan memasukkan surat pengajuan dalam kegiatan ini. Tahap kedua adalah seleksi calon peserta. Dalam penyeleksian, calon peserta akan diwawancarai oleh tim. Tahap ketiga adalah pengumuman penerimaan calon peserta yang akan dibina melalui program ini. Persyaratan utama pengajuan diri sebagai peserta adalah warga masyarakat asli Kenagarian Singkarak. Memiliki latar pendidikan minimal SMA Sederajat dan diutamakan yang telah sarjana serta yang memiliki jabatan atau pengaruh besar di lingkungan masyarakat.

2. Metode Pendekatan

Sesuai dengan tujuan dilaksanakan PKM ini, maka pola pendekatan yang sesuai dengan kegiatan ini yaitu menggunakan pola *Participation Actions Learnig System* (PALS). Pola ini merupakan pola dimana peserta berpartisipasi langsung dalam setiap program yang akan diberikan. Setiap program kerja akan diikuti oleh setiap peserta. Program kerja yang dikembangkan berupa pelatihan, pembinaan, pendampingan serta pengembangan "K.S.N.H". Untuk program *Knowledge* peserta akan diberikan keilmuan serta pengetahuan terkait virus corona atau *COVID-19* sekaligus dilatih dan dibina untuk melakukan kegiatan pencegahan, penanggulangan pengobatan dan penyembuhan virus tersebut. Kemudian program *Sports* selain dalam bentuk pengetahuan, peserta juga akan dilatih dan

dibina untuk melaksanakan olahraga yang dapat dilaksanakan di rumah agar masyarakat tidak jenuh serta dapat meningkatkan kesehatan dan imunnya (Serly, 2015). Program berikutnya yaitu *nutrition*. Program ini bertujuan untuk memberi pengetahuan serta melatih dan membina masyarakat untuk berupaya mencukupi kebutuhan gizi sehari-hari, agar kesehatan tubuh tetap terjaga terutama di masa pandemi virus corona ini (Yusuf, 2020). Program terakhir yaitu *healthy*. Program ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan pembinaan yang bertujuan agar masyarakat mengetahui tata cara menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari terutama pada masa pandemi ini. Disamping itu, materi yang akan diberikan adalah materi-materi yang berkaitan dengan penanggulangan, penyembuhan dan kebiasaan hidup sehat untuk mencegah penularan virus corona. Metode pendekatan yang akan diterapkan dilakukan dengan berbasis *digital*, agar lebih memudahkan peserta untuk mempelajari setiap waktu terkait program yang dikembangkan.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Untuk merealisasikan solusi yang telah ditawarkan untuk menyelesaikan masalah wali nagari dalam kegiatan ini, maka pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan melalui lima tahapan. Tahapan yang dilaksanakan mulai dari tahap penjajakan sampai dengan tahap pengembangan program. Tahap pelaksanaan kegiatan ini antara lain:

a. Tahap survei atau penjajakan.

Dalam tahap ini dilakukan penjajakan dan penentuan lokasi kegiatan pengabdian dan pemilihan/perekrutan calon peserta yang akan dilibatkan dalam kegiatan ini. Pola rekrutmen peserta pada kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahap. Tahapan penerimaan diawali dengan proses pendaftaran, penyeleksian dan pengumuman peserta.

b. Orientasi dan diskusi

Orientasi dan diskusi dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi wali Nagari Singkarak dan

mendiskusikan solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Disamping itu, juga disusun rencana dan jadwal kegiatan bersama mitra. Jadwal kegiatan direncanakan selama satu tahun. Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah pimpinan dan jajaran Nagari Singkarak. Pemilihan mitra disesuaikan objek dan tujuan utama dilaksanakannya kegiatan ini.

c. Tahapan persiapan pelaksanaan

Dalam tahap persiapan pelaksanaan ini ada beberapa kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan tersebut terbagi atas dua jenis, yaitu persiapan sarana dan prasarana penunjang serta persiapan berupa manajemen dan administratif kegiatan. Persiapan berupa persiapan sarana prasarana seperti pemesanan bahan, komponen dan peralatan pendukung untuk pencapaian tujuan kegiatan tersebut. Sedangkan persiapan manajemen yaitu mulai dari perencanaan sampai tahap evaluasi kegiatan, sedangkan administratif seperti pengurusan izin kegiatan, pendataan dan lainnya. Kegiatan juga terdiri dari lapangan dan ruangan. Kegiatan lapangan seperti izin kunjungan studi banding, pelaksanaan program di lingkungan masyarakat. Sedangkan persiapan ruangan lebih mengarah pada penyampaian materi, pelatihan dan pembinaan yang dilakukan oleh pakar.

d. Tahapan pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kegiatan ini akan dibedakan atas tiga jenis kegiatan, yaitu pelatihan, pembimbingan dan pendampingan. Pelatihan diberikan kepada peserta secara umum. Materi secara umum akan diberikan oleh pakar-pakar yang juga akan dilibatkan dalam kegiatan ini. Pembimbingan dilakukan dengan pola *one group one mentor*. Pendampingan akan dilakukan dengan pola langsung dan tidak langsung. Pola langsung dilakukan pada saat pertemuan pelatihan dengan cara pembinaan yang dilaksanakan peserta. Sedangkan pola tidak langsung disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing peserta. Hal ini juga dilakukan dalam hal

memotivasi peserta. Sesuai dengan Zulbahri, Susanto & Desi (2020) serta Zulbahri & Melinda (2019), yang menyatakan bahwa "*power of motivation, encouragement, needs, encouragement, pressure, or psychological mechanisms that encourage a person or group of people to achieve specific achievements in line with what he wanted*".

- e. Tahapan *monitoring* dan evaluasi
Tahapan ini berupa kegiatan pendampingan dalam bentuk *monitoring* dan evaluasi atas pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama oleh tim pengusul dan mitra yakni Pemerintahan Nagari Singkarak dengan jadwal pelaksanaan sesuai dengan yang telah disepakati bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PKM ini dilaksanakan dengan tujuan agar masyarakat dapat mencegah penularan virus corona (*Covid-19*) yang sampai saat ini masih menjadi persoalan serius yang menjadi polemik di lingkungan masyarakat. Untuk mencegah penularan *Covid-19* ini. Pelaksana PKM melakukan pendampingan nagari melalui program K.S.N.H. Program K.S.N.H ini sebenarnya singkatan dari *Knowledge, Sport, Nutrition* dan *Health*. Program ini digagas secara digital dengan maksud agar masyarakat lebih memahami dan mengetahui terkait virus corona (*Covid-19*) serta penularannya, pelaksanaan olahraga yang baik, nutrisi yang cocok dikonsumsi dan menjaga kesehatan diri dan lingkungan selama masa pandemi *Covid-19*. Pendampingan nagari yang dimulai dengan sosialisasi ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol Covid 19, karena setiap peserta diberikan masker, *face shield* dan *hand sanitizer* untuk perlindungan dari penularan covid 19. Dalam kegiatan yang dilangsungkan di Aula Nagari Singkarak ini dihadiri oleh 80 orang peserta yang terdiri dari Polsek X Koto Singkarak, Kepala Sekolah dari tingkat PAUD sampai dengan tingkat SMA sederajat, Kepala Jorong, Kader-Kader Nagari, Pemuda, PPN, Bundo Kandung, Ibu-Ibu PKK, KAN, Panitia serta masyarakat dan organisasi lainnya. Dalam

pembukaan acara ini juga dihadiri oleh Leni Astuti selaku Kasi Pembangunan yang menjadi perwakilan dari Kepala Camat X Koto Singkarak. Dalam sambutannya beliau juga menyampaikan agar kegiatan pengabdian ini diharapkan kedepannya terus berlanjut serta masyarakat yang hadir dapat mengambil pengetahuan untuk dikembangkan dimasyarakat.

Rahman, S.Pd selaku Wali Nagari Singkarak yang merupakan mitra PKM ini sekaligus membuka acara dan memberikan sambutan kepada peserta yang hadir dengan mengingatkan masyarakat untuk tidak menganggap remeh penularan virus corona ini, karena selain tidak terlihat, penularan virus tersebut bisa terjadi kapan saja. Untuk itu dalam sambutannya menghapakan kepada para undangan yang menjadi *leader* di dalam nagari Singkarak untuk dapat mengingatkan masyarakat lainnya untuk selalu waspada agar tidak terjangkit virus corona. Dalam hal ini, Komunitas PBSMB juga berharap kepada masyarakat Nagari Singkarak untuk dapat menjadikan olahraga sepeda sebagai bagian dari alternatif dalam menjaga kesehatan dengan memperhatikan protokoler *Covid-19*.

Selain itu, Zulbahri M.Pd dan Yuni astuti, M.Pd selaku pelaksana PKM ini juga terlibat sebagai pemateri juga menyampaikan pengetahuan-pengetahuan terkait Program K.S.N.H. Diantaranya pengetahuan terkait olahraga yang perlu dikembangkan selama masa pandemi, pengetahuan terkait perkembangan dan penularan virus corona, nutrisi yang perlu diperhatikan selama masa pandemi serta kesehatan lingkungan yang harus dijaga agar tidak mudah tertular virus corona. Semua materi juga dirangkum dalam bentuk *digital* agar masyarakat dapat mengulang-ulang memahami kembali materi yang diberikan serta dengan mudah di akses dan dibuka baik melalui internet maupun media lainnya. Selain itu pentingnya menjaga atau penguatan kondisi fisik untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran pada masa pandemi *Covid-19* juga menjadi salah satu alternatif yang bisa dilakukan, karena disamping menambah motivasi dalam pembelajaran

dalam meningkatkan konsentrasi, kondisi fisik yang baik juga dapat menangkal masuknya virus yang sekarang sedang mewabah artinya dapat memutus mata rantai penyebaran *Covid-19* (Kartika, 2020).

KESIMPULAN

Program PKM ini digagas secara digital dengan maksud agar masyarakat lebih mudah mengakses link materi menggunakan *handphone*, laptop dan media lainnya untuk memahami dan mengetahui terkait virus corona (*Covid-19*) serta penularannya. Program K.S.N.H yang dilaksanakan yaitu dengan memberikan informasi maupun pengetahuan mengenai virus corona, pelaksanaan olahraga yang baik, nutrisi yang cocok dikonsumsi dan menjaga kesehatan diri dan lingkungan selama masa pandemi *Covid-19*. Pendampingan nagari yang dimulai dengan sosialisasi ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol *Covid-19*, karena setiap peserta diberikan masker, *face shield* dan *hand sanitizer* sebagai perlindungan dari penularan *Covid-19*. Dalam kegiatan yang dilangsungkan di Aula Nagari Singkarak ini dihadiri oleh 80 orang peserta yang terdiri dari Polsek X Koto singkarak, Kepala Sekolah dari tingkat PAUD sampai dengan tingkat SMA sederajat, Kepala Jorong, Kader-Kader Nagari, Pemuda, PPN, Bundo Kandung, Ibu-Ibu PKK, KAN, Panitia serta masyarakat dan organisasi lainnya.

Berdasarkan hasil survei terhadap beberapa orang peserta menyatakan kegiatan ini sangat memuaskan. Masyarakat yang hadir berharap kegiatan ini dapat terus berlanjut untuk kedepannya. Hal itu dikarenakan kegiatan ini selain menambah wawasan dan pengetahuan terkait *Covid-19*, jenis olahraga yang dapat dikembangkan selama masa pandemi, serta nutrisi yang perlu dikonsumsi selama masa pandemi, masyarakat juga memahami terkait berbagai aktivitas kesehatan yang perlu dikembangkan dalam lingkungan kehidupan sehari-hari. Untuk penunjang kegiatan ini masyarakat juga dibekali peralatan kesehatan untuk dipergunakan sehari-hari serta materi yang digagas secara *digital* untuk memudahkan

masyarakat dalam mengakses dan mempelajarinya..

DAFTAR PUSTAKA

- Arijanty, L., & Nasar, S. S. (2016). Masalah nutrisi pada thalassemia. *Sari Pediatri*, 5(1), 21-6
- Buanasita, A., Andriyanto, & Sulistyowati, I. (2015). Perbedaan tingkat konsumsi energi, lemak, cairan. dan status hidrasi mahasiswa obesitas dan non obesitas. *International Journal of Human Nutrition*, 2(1), 11–22. Retrieved from <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/114>
- Chen, Y., Liu, Q., Guo, D. (2020). Emerging coronaviruses: Genome structure, replication, and pathogenesis. *Journal of Medical Virology*, 92, 418–423. <https://doi.org/10.1002/jmv.25681>
- Diskominfo, Provinsi Sumbar. Data Pantauan COVID-19 Provinsi Sumatera Barat. <https://corona.sumbarprov.go.id>. Diakses Pada 23 April 2020.
- Kartika, D., Amril, O., Mardius, A., Prajana, A., Astuti, Y., & Zulfahri, Z. (2020). Pendampingan Mahasiswa terhadap Metamorfosis Pembelajaran Dimasa Pandemi Covid 19. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 1-8.
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y. (2020). Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus – Infected pneumonia. *New England Journal of Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>
- Mona, N. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2).
- Pitnawati, P., Damrah, D., & Zulfahri, Z. (2019). Analysis of Motivation to Learn and Motion Gymnastics Sequentially Dexterity Primary School Students. *International Journal of*

- Research and Innovation in Social Science (JR/ISS)*, 3(8), 233-236.
- Scares, A. E., & Lopes, M. P. (2014). Social Network and Psychological Safety: A Model of Contagion. *Journal of Industrial Engineering Management*, 75(2), 995- 1012.
- Serly, V., Sofi an, A., & Ernalia, Y. (2015). Hubungan body image, asupan energi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom FK*, 2(2), 1–14. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMF-DOK/article/view/4860>
- Susanto, N., & Sari, D. N. (2020, August). Role of Motivation, Creativity, Affective and Implications in the Teaching and Learning Process of Physical Education. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 286-288). Atlantis Press.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3).
- Zulbahri, Z., & Melinda, C. (2019, May). Metode practice style dan guided discovery style serta keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis. In *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains* (Vol. 1, No. 1).
- Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96-101.