Mahasiswa UHO Edukasi Gaya Hidup Sehat untuk Remaja SMP di Lalonggasumeeto

Konawe, sultranet.com – Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler Batch II Universitas Halu Oleo (UHO) Desa Watunggarandu menggagas inovasi bertajuk "Edukasi Gaya Hidup Sehat" yang menyasar pelajar SMPN 1 Lalonggasumeeto. Program ini menjadi bagian dari pengabdian masyarakat, pilar ketiga perguruan tinggi, dengan tujuan menanamkan kesadaran hidup sehat sejak dini. Watunggarandu, 19 Agustus 2025.

Kegiatan edukasi ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, obesitas, dan gangguan jantung yang banyak dipicu pola hidup kurang sehat. Mahasiswa KKN UHO menilai, generasi muda perlu mendapat bekal agar terbiasa menjaga kesehatan melalui pola makan bergizi, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta menjauhi rokok, alkohol, dan narkoba.

Kepala SMPN 1 Lalonggasumeeto, Yusran S.Pd., menyampaikan apresiasinya terhadap kegiatan tersebut. "Kami sangat berterima kasih atas kontribusi mahasiswa UHO. Edukasi ini sangat bermanfaat bagi anak-anak kami sebagai bekal menjaga kesehatan di masa depan," ujarnya.

Sementara itu, Koordinator Desa Watunggarandu KKN Reguler Batch II UHO, Kristian Abil Kornelis, menjelaskan bahwa program ini dirancang untuk mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat desa, terutama generasi muda. "Kami ingin menanamkan kesadaran sejak dini, agar adik-adik SMPN 1 Lalonggasumeeto terbiasa menjalani pola hidup sehat yang akan berdampak positif bagi prestasi dan masa depan mereka," katanya.

Mahasiswa KKN UHO menyusun materi dengan pendekatan yang sederhana dan interaktif, sehingga mudah dipahami oleh siswa. Beberapa poin utama yang disampaikan adalah pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rajin berolahraga, menjaga kebersihan diri serta lingkungan sekitar, dan membentengi diri dari gaya hidup tidak sehat yang merugikan.

Respon siswa SMPN 1 Lalonggasumeeto terlihat antusias. Mereka tidak hanya mendengarkan, tetapi juga aktif bertanya dan berdiskusi mengenai kebiasaan sehari-hari. Edukasi tersebut diharapkan tidak hanya berhenti di ruang kelas, melainkan dapat dipraktikkan dalam kehidupan mereka sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah.

Program pengabdian ini juga sejalan dengan visi UHO dalam mendorong mahasiswa untuk hadir di tengah masyarakat, memberi solusi, dan mengembangkan potensi desa. Inovasi bertema kesehatan ini menjadi wujud nyata kepedulian mahasiswa terhadap pembangunan sumber daya manusia sejak usia dini.

Melalui edukasi ini, mahasiswa KKN UHO berharap siswa dapat memahami bahwa gaya hidup sehat bukan hanya soal fisik, tetapi juga tentang membentuk karakter dan kebiasaan positif. Pola makan sehat, olahraga teratur, kebersihan, serta menjauhi perilaku berisiko diharapkan menjadi fondasi yang akan memperkuat generasi muda untuk menghadapi tantangan masa depan.

Dengan adanya program ini, masyarakat desa dan pihak sekolah berharap terjalin kerja sama berkelanjutan antara mahasiswa UHO dan lingkungan pendidikan setempat. Langkah kecil seperti edukasi gaya hidup sehat diyakini dapat memberikan dampak besar dalam mencetak generasi yang sehat, berprestasi, dan siap berkontribusi untuk bangsa.