

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 menysasar 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.

Kendari Run Sultra, Perpaduan Olahraga dan Promosi Wisata Daerah

Kendari, Sultranet.com - Gubernur Sulawesi Tenggara (Sultra), Mayjen TNI (Purn) Andi Sumangerukka, secara resmi membuka kegiatan *Kendari Run Sultra*, sebuah event lari yang tak hanya mengajak masyarakat hidup sehat tetapi juga mempromosikan potensi pariwisata daerah. Acara berlangsung meriah di

kawasan MTQ Kendari, Senin, 21 April 2025.

Event ini disambut antusias oleh berbagai kalangan, termasuk para kepala Organisasi Perangkat Daerah (OPD) lingkup Pemerintah Provinsi Sultra dan komunitas pelari. Tercatat peserta menempuh dua kategori jarak: rute utama sejauh 10 kilometer dan rute pendek 1,8 kilometer yang mengelilingi kawasan MTQ.

“Alhamdulillah, ini medali pertama saya di event lari Kota Kendari. Meski hanya 1,8 kilometer, semangatnya luar biasa,” ujar Kepala Dinas Pariwisata Sultra dengan wajah penuh semangat, sesaat setelah mencapai garis finis.

Kepala Dinas Pariwisata menjelaskan bahwa ini merupakan kali ketiga event lari tersebut diselenggarakan pihaknya. Dua kegiatan sebelumnya diadakan di Pantai Toronipa. Kali ini, Kendari Run digelar dengan dukungan dan kolaborasi media lokal Kendari Pos, yang menjadi mitra strategis dalam publikasi dan penyelenggaraan kegiatan.

“Kami menargetkan event berikutnya digelar lebih besar pada 7 September 2025, bahkan akan kami undang pelari internasional. Rutenya akan menjelajahi destinasi unggulan Sultra,” ujarnya.

Dalam sambutannya, Gubernur Andi Sumangerukka memberikan apresiasi tinggi kepada semua pihak, termasuk Direktur Kendari Pos, Iwan Zainuddin, yang dianggap memiliki kontribusi besar atas keberhasilan kegiatan ini.

“Kegiatan seperti ini jangan hanya sekali. Saya ingin agar event olahraga seperti ini menjadi bagian tetap dalam kalender promosi wisata Sulawesi Tenggara,” kata Gubernur.



Ia mengusulkan agar ke depan Kendari Run digelar di berbagai destinasi wisata Sultra seperti Wakatobi atau wilayah lain yang memiliki daya tarik alam dan budaya. Menurutnya, konsep *sport tourism* menjadi salah satu strategi potensial untuk menarik wisatawan sekaligus menggerakkan ekonomi lokal.

Gubernur juga menekankan pentingnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat. "Kesehatan itu investasi. Kalau kita sakit, pendapatan bisa hilang. Untuk sehat, kita harus jaga pikiran, jaga makanan, dan rajin berolahraga," tegasnya.

Selain sebagai ajang olahraga, Kendari Run Sultra 2025 juga menjadi ruang kolaborasi antara pemerintah, komunitas, media, dan pelaku pariwisata untuk membangun citra positif daerah. Ratusan masyarakat umum turut bergabung, menandakan besarnya antusiasme terhadap gaya hidup sehat yang juga mempererat hubungan sosial.

Acara ini dihadiri oleh Wakil Gubernur Sultra, unsur Forkopimda, Wali Kota Kendari, Ketua Pengendali Program 100 Hari ASR-Hugua Mayjen TNI (Purn) Purnomo, para pimpinan OPD, komunitas pelari, dan masyarakat umum dari berbagai kalangan. Suasana kebersamaan terasa hangat di sepanjang lintasan,

mulai dari garis start hingga garis finish.

Dinas Pariwisata Sultra menyatakan akan terus mengembangkan event ini ke berbagai kota dan kabupaten sebagai bagian dari gerakan pariwisata berbasis komunitas. "Semakin banyak masyarakat terlibat, semakin kuat pula identitas daerah yang ingin kita bangun," pungkas Kepala Dinas Pariwisata.

Kendari Run Sultra menjadi contoh bagaimana sebuah event sederhana dapat menjembatani gaya hidup sehat dengan promosi pariwisata. Dengan komitmen berkelanjutan dari pemerintah daerah dan dukungan seluruh elemen masyarakat, Sultra optimistis menjadi tujuan wisata olahraga yang dikenal luas, baik nasional maupun internasional.

Tag:

Frasa kunci:

Topik: