

# 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.

---

# **Paparkan Budaya dan Pariwisata Konut, Bupati H.Ruksamin Tuai Pujian dari Rektor Univ. Teuku Umar**

**Kendari, SultraNET.** | Bupati Konawe Utara (Konut), Dr. Ir. H. Ruksamin, ST., M.Si., IPU., ASEAN. Eng, menuai pujian dari ektor Universitas Teuku Umar, Ishak

Ashan saat menjadi pembicara pada kegiatan yang di inisiasi oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (Fisip) Universitas Halu Oleo (UHO) Kendari, Rabu (20/09/2023).

Kegiatan tersebut juga menghadirkan Direktur IPSAS Malaysia yakni Haslinda Abdullah, Rektor Universitas Abulyatama Aceh Agung Efriyo dan Rektor Universitas Teuku Umar, Ishak Ashan, yang seluruhnya berkumpul dalam seminar serantau terkait isu kemasyarakatan, dengan mengangkat tema, transformasi inovasi meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan masyarakat di era society 5.0.

Saat menjadi pembicara H. Ruksamin turut memperkenalkan nilai-nilai adat dari Kabupaten Konut berupa Konasara yang telah diperkenalkan hingga ke mancanegara.



Bupati Konut, Dr. Ir. H. Ruksamin, ST., M.Si., IPU., ASEAN. Eng (Berbaju Putih) saat menjadi pembicara Seminar Serantau di UHO

“Alhamdulillah, saya bersyukur bisa diundang dalam seminar mengenai masalah isu-isu Serantau. Begitu bersyukursaya di momen ini, kita bisa duduk bersama dengan para profesor, rektor-rektor semua. Itu suatu kebanggaan,” ungkap H. Ruksamin

“Saya juga tidak lupa bahwa nilai-nilai adat yang dari Konawe Utara yang saya titip sudah sampai di Malaysia, Konasara itu sudah sampai disana, saya bagikan

kepada mereka semua sekaligus saya sampaikan pesannya Konasara apa,” ujarnya.

Sebagai pimpinan tertinggi di Konawe Utara, H. Ruksamin berharap dengan adanya forum seperti ini, selain dapat mengenalkan budaya di Konawe Utara, juga dapat meningkatkan minat masyarakat luar untuk datang langsung melihat kekayaan budaya dan pariwisata yang dimiliki Konawe Utara.

Sementara itu, Rektor Teuku Umar, Dr. Ishak Ashan saat menjadi pembicara memberikan pujian Kepada Bupati Konawe Utara 2 Periode H. Ruksamin.

“ Pak Bupati Konut Ruksamin ini adalah bupati yang sangat berenerjik,” ungkapnya.

Bukan tanpa alasan Dr. Ishak Ashan memberikan pujian kepada Bupati Konut Ruksamin. Pasalnya, dalam menyajikan paparan materi yang ia bawakan, Ruksamin begitu menggebu-gebu dan sangat detail menjelaskan mengenai paradoks yang sedang dihadapi Sultra, Indonesia dan dunia pada umumnya di tahun-tahun yang akan datang.

Selanjutnya dalam momen tersebut Bupati Konut H. Ruksamin juga memberikan cendramata Konasara yang merupakan simbolisasi dari Kabupaten Konut kepada pembicara lainnya, diantaranya Rektor UHO Kendari, Muhammad Zamrun Firihi dan Dekan Fisip UHO Kendari, Eka Suaib. **(S)**