



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Untuk Pendidik dan Satuan Pendidikan
pada Pendidikan Anak Usia Dini



BANGUN PAGI BERIBADAH BEROLAHRAGA MAKAN SEHAT DAN BERGIZI
GEMAR BELAJAR BERMASYARAKAT TIDUR CEPAT

Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Anak Usia Dini





Kata Pengantar

Pemerintah Republik Indonesia memiliki visi mewujudkan Bersama Indonesia Maju Menuju Indonesia Emas 2045 dan delapan misi yang disebut Asta Cita. Untuk mendukung terwujudnya visi tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengemban tugas untuk mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul yang selaras dengan misi Asta Cita keempat yakni memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas.

SDM unggul tersebut harus mempunyai delapan karakter utama bangsa yakni: **religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat**. Delapan karakter utama bangsa ini dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya dan terinternalisasi pada diri anak menjadi karakter.

Pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari disebut dengan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, yakni bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Tujuh kebiasaan ini diharapkan dapat terlaksana setiap hari, berkelanjutan, hingga menjadi budaya, dan terinternalisasi menjadi karakter. Pembentukan karakter ini membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak terutama keluarga, satuan pendidikan, masyarakat, dan media.

Oleh karena itu, dibutuhkan panduan bagi orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan agar dapat:

1. mengetahui apa saja tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
2. memahami pentingnya menerapkan tujuh kebiasaan anak

Indonesia hebat;

3. memahami manfaat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
4. memahami cara menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
5. memahami apa yang harus dilakukan untuk mendukung penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
6. mengetahui bahwa anaknya telah terbiasa melakukan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan
7. memahami hal penting lainnya yang perlu diketahui untuk mendukung gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

Orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat menggunakan metode atau cara yang **penuh kesadaran** (*mindfulness*), **bermakna** (*meaningful*), dan **menggembirakan** (*joyful*).





**Panduan Penerapan
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
untuk Guru dan Satuan Pendidikan
Jenjang Pendidikan Anak Usia Dini**

Pengarah:

Abdul Mu'ti, Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah
Suharti, Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Penanggung Jawab:

Ruspripta Putri Utami, Kepala Pusat Penguatan Karakter

Tim Penyusun:

Ruspripta Putri Utami, Kepala Pusat Penguatan Karakter
Agus Mohammad Solihin, Kepala Bidang Fasilitasi dan Advokasi Penguatan Karakter

Kosasih Ali Abu Bakar, Analis Kebijakan Ahli Madya

Azaki Khoirudin, Tenaga Ahli Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Rita Pranawati, Tenaga Ahli Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Abdul Rachman Pambudi, Analis Kebijakan Ahli Pertama

Perancang Grafis

Anditya Pratama
Intan Indriaswanti
Prista Rediza
Abdurrahman Aditama
Piranti Alesti
Sigit Priyambodo
Reza Maulana Yusuf

Kontributor Naskah

Indra Budi Setiawan
Siti Jenab
Maghfira D' Izzania
Dina Kartika Putri
Septi Herliana Dwi Waluyanti
Gloria Gracia

Daftar Isi



i	Kata Pengantar	
iv	Daftar Isi	
vii	Tahapan Menggunakan Panduan	
ix	Mengapa Kebiasaan?	

A. Bangun Pagi	3
1. Definisi	3
2. Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi	3
3. Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi	3
4. Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi	4
5. Peran Guru	6
6. Peran Satuan Pendidikan	7

B. Beribadah	11
1. Definisi	11
2. Pentingnya Kebiasaan Beribadah	11
3. Manfaat Kebiasaan Beribadah	11
4. Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah	12
5. Peran Guru	14
6. Peran Satuan Pendidikan	15

C. Berolahraga	19
1. Definisi	19
2. Pentingnya Kebiasaan Berolahraga	19
3. Manfaat Kebiasaan Berolahraga	19

4. Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga	20
5. Peran Guru	21
6. Peran Satuan Pendidikan	22

D. Makan Sehat dan Bergizi **26**

1. Definisi	26
2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	26
3. Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	26
4. Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	27
5. Peran Guru	29
6. Peran Satuan Pendidikan	30

E. Gemar Belajar **33**

1. Definisi	33
2. Pentingnya Kebiasaan Gemar Belajar	33
3. Manfaat Kebiasaan Gemar Belajar	33
4. Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar	34
5. Peran Guru	36
6. Peran Satuan Pendidikan	38

F. Bermasyarakat **41**

1. Definisi	41
2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat	41
3. Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat	41
4. Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat	42
5. Peran Guru	43
6. Peran Satuan Pendidikan	44

G. Tidur Cepat 48

1. Definisi 48
2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat 48
3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat 48
4. Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat 49
5. Peran Guru 50
6. Peran Satuan Pendidikan 51

H. Hal Penting yang Perlu Diketahui 53

I. Pemantauan dan Evaluasi 59

Daftar Lampiran 63

1. Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid Jenjang PAUD - Catatan Harian - Halaman Pertama 64
2. Lampiran 2. Contoh Lembar Refleksi Orangtua/Wali - Catatan Harian - Halaman Kedua 66
3. Lampiran 3. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru (Bulanan) 68



Tahapan Menggunakan Panduan

Panduan ini disediakan bagi guru dan satuan pendidikan jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dengan memahami hal-hal berikut pada setiap kebiasaan.

1. Mempelajari tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
2. Mempelajari pentingnya penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat setiap hari dan berkelanjutan.
3. Mempelajari manfaat yang diperoleh anak ketika menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
4. Mempelajari cara menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
5. Mempelajari peran guru dan satuan pendidikan dalam menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
6. Mempelajari hal penting lainnya yang perlu diketahui untuk mendukung gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dan
7. Mempelajari cara memantau dan mengevaluasi murid dalam penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.



Mengapa Kebiasaan?

Kebiasaan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Setiap aktivitas yang dilakukan berulang kali tidak hanya membentuk pola hidup, tetapi juga mencerminkan nilai, karakter, dan identitas seseorang. Kebiasaan baik melahirkan karakter yang positif, semen-tara kebiasaan buruk dapat membawa dampak sebaliknya.

Seperti pepatah mengatakan, **Bisa karena terbiasa**. Inilah alasan mengapa kebiasaan memegang peran penting dalam membentuk jati diri seseorang.

Dalam ajaran agama dan kepercayaan, kebiasaan menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan. Setiap ajaran menekankan pentingnya menjalankan ibadah secara konsisten sebagai bentuk hubungan dengan Tuhan, sekaligus menanamkan nilai-nilai moral dalam berinteraksi dengan sesama dan makhluk lainnya. Dengan kata lain, kebiasaan yang berlandaskan nilai-nilai agama dan kepercayaan bukan sekadar rutinitas, tetapi juga panduan hidup yang didasarkan pada keyakinan.

Dari perspektif sosiologi, kebiasaan seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Pierre Bourdieu dalam konsep *Habitus*. Kebiasaan terbentuk melalui norma, etika, dan nilai-nilai yang berlaku di komunitas tertentu. Seiring waktu, kebiasaan ini menyebar dan menjadi bagian dari pola interaksi sosial. Dengan demikian, kebiasaan tidak hanya sekadar sesuatu yang dilakukan berulang kali, tetapi juga merupakan hasil dari

pembelajaran sosial yang membentuk cara berpikir dan bertindak seseorang.

Sementara itu, dalam perspektif psikologi, kebiasaan terbentuk dari pola yang berulang di dalam otak. Charles Duhigg dalam bukunya *The Power of Habit* menjelaskan konsep lingkaran kebiasaan (*habit loop*), yang terdiri dari tiga elemen utama: *cue* (pemicu), *routine* (rutinitas), dan *reward* (hadiah). Dengan memahami pola ini, kebiasaan yang tidak diinginkan bisa diubah dengan mengganti rutinitasnya, tanpa harus mengubah pemicu dan hadiahnya. Dengan cara ini, kebiasaan baru dapat terbentuk secara lebih efektif.

Misalnya, seseorang yang terbiasa makan camilan manis saat stres (pemicu) bisa menggantinya dengan peregangan ringan (rutinitas baru). Hadiahnya tetap sama, yaitu rasa rileks, sehingga kebiasaan baru yang lebih positif lebih mudah terbentuk.

James Clear dalam bukunya *Atomic Habits* menambahkan bahwa kebiasaan dibangun melalui perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten.

Dalam buku ini dikenalkan konsep *1% rule*, yaitu peningkatan kecil setiap hari yang, jika dilakukan terus-menerus, dapat membawa perubahan besar dalam jangka panjang.

Dari sisi *neuroscience*, kebiasaan berkaitan erat dengan *ganglia basalis*, bagian otak yang mengatur pola perilaku otomatis. Semakin sering suatu tindakan dilakukan, semakin kuat jalur saraf yang mendukung kebiasaan itu, sehingga kebiasaan menjadi lebih melekat dan sulit dihilangkan.

Berdasarkan perspektif agama, sosiologi, dan psikologi (*neuro-science*), dapat disimpulkan bahwa kebiasaan adalah elemen kunci dalam membangun karakter dan mencapai kesuksesan. Sejalan dengan pemahaman ini, Kementerian Pendidikan Dasar dan

Menengah meluncurkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 27 Desember 2024 sebagai langkah strategis menuju generasi emas Indonesia 2045.

Gerakan ini bertujuan membentuk anak-anak Indonesia dengan karakter yang tangguh dan berdaya saing. Tujuh kebiasaan yang diperkenalkan meliputi:



Bangun Pagi: Menanamkan kedisiplinan dan kesiapan menghadapi hari.



Beribadah: Membentuk pribadi yang memiliki nilai spiritual kuat.



Berolahraga: Mendorong kebugaran fisik dan kesehatan mental.



Makan Sehat dan Bergizi: Menunjang pertumbuhan dan kecerdasan.



Gemar Belajar: Menumbuhkan rasa ingin tahu dan kreativitas.



Bermasyarakat: Mengajarkan kepedulian dan tanggung jawab sosial.



Tidur Cepat: Memastikan kualitas istirahat yang baik.

Logo Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dirancang dengan karakter dan makna yang mencerminkan visi gerakan ini:



- **Kepala berwarna biru** merepresentasikan mengutamakan ilmu pengetahuan dan semangat belajar terus menerus, sejalan dengan konsep pembelajar sepanjang hayat
- **Badan berwarna hijau** melambangkan kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual.
- **Bola cahaya berwarna emas yang diangkat dengan tangan kanan** melambangkan karakter dan budi pekerti luhur sebagai cahaya yang menerangi perjalanan menuju Indonesia Emas 2045.
- **Tujuh pancaran cahaya** menggambarkan tujuh kebiasaan baik yang tidak hanya menerangi diri sendiri tetapi juga mencerahkan lingkungan sekitarnya.

Dengan membiasakan perilaku positif ini, diharapkan anak-anak Indonesia tumbuh menjadi **generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter** yaitu anak yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual, cerdas dan kreatif, serta peduli terhadap lingkungan sosialnya.

Mari bersama membangun kebiasaan baik
demi masa depan yang lebih cerah
dan Indonesia yang lebih maju!



Bangun Pagi



Definisi

Bangun pagi adalah aktivitas bangun antara pukul 04.00 - 06.00.



Manfaat Bangun Pagi

- Meningkatkan kedisiplinan.
- Meningkatkan kemampuan mengelola waktu.
- Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri.
- Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga.
- Mendukung kesuksesan.
- Mendukung kesehatan fisik, mental, dan pola hidup yang lebih teratur.
- Membentuk jam biologis teratur anak sejak dini.



Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi

Di Sekolah

- Menanamkan pemahaman melalui dongeng, lagu, dan permainan.
- Membuat rutinitas pagi seperti salam pagi, senam ringan, dan apresiasi datang lebih awal.

Melibatkan Orang Tua

- Diskusi manfaat dan tips. Buku “Bintang Bangun Pagi” sebagai motivasi.

Lingkungan yang Mendukung

- Papan jadwal harian. Poster motivasi “Ayo Bangun Pagi”.

Apresiasi dan Penghargaan

- Tantangan “Pagi Ceria” dengan gelar/mahkota “Anak Rajin”.
- Pujian positif setiap pagi.



Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

- Membantu anak lebih siap menghadapi hari dengan ceria, sehat, dan produktif.



Peran Guru

- **Teladan:** Datang lebih awal, memulai kegiatan menyenangkan.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat, menciptakan kelas yang nyaman.
- **Motivator:** Memberi apresiasi dan motivasi.
- **Evaluator:** Memantau kebiasaan bangun pagi bersama orang tua.



Peran Satuan Pendidikan

- **Menetapkan kebijakan:** Tata tertib, sistem penghargaan.
- **Edukasi dan sosialisasi:** Narasumber, poster, media sosial.



A. Bangun Pagi

1. Definisi

Bangun pagi adalah aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00.

2. Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

Kebiasaan bangun pagi penting dilakukan sejak usia dini untuk menjadikan anak lebih siap menghadapi aktivitas harian dengan **ceria, sehat, dan produktif**.



“Matahari terbit,
semangat pun bangkit!”

3. Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi



Meningkatkan kedisiplinan dengan mematuhi waktu yang telah ditentukan, dilakukan dengan rasa tanggung jawab, dan berkelanjutan.



Meningkatkan kemampuan mengelola waktu yang digunakan dalam melakukan hal-hal penting, membentuk kebiasaan yang teratur, dan memberi ruang untuk melakukan evaluasi diri.



Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dan melawan godaan untuk bermalas-malasan.



Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga sehingga tubuh dan pikiran menjadi segar melalui berbagai aktivitas yang dapat dilakukan di pagi hari.



Mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.



Mendukung kesehatan fisik, mental, dan pola hidup yang lebih teratur pada anak usia dini.



Membentuk jam biologis teratur anak sejak dini. Jam biologis atau siklus bangun-tidur-beraktivitas yang teratur membuat tubuh anak memiliki jadwal relatif stabil untuk makan, bermain, dan tidur sehingga membantu menjaga kesehatan tubuh dan mental.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi

Sebagai guru PAUD, membiasakan anak bangun pagi bukan hanya tugas orang tua/wali, tetapi juga bisa didukung melalui kegiatan di sekolah. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:



Menanamkan Pemahaman tentang Manfaat Bangun Pagi

Contoh aktivitas :

1) Gunakan Cerita atau Dongeng

Ceritakan kisah inspiratif tentang anak yang rajin bangun pagi dan manfaat yang didapatkan. Contoh cerita: Si Kelinci yang Rajin Bangun Pagi (kelinci yang bangun pagi mendapat makanan segar, sementara yang bangun siang mendapat makanan yang sudah tidak segar).

2) Bernyanyi dan Bermain

Gunakan lagu-lagu tentang bangun pagi, seperti lagu "Bangun Pagi" (<http://bit.ly/lagubangunpagi>) agar anak lebih semangat. Buat permainan tebak gambar atau bermain peran tentang kebiasaan pagi yang baik.





Membuat Rutinitas Pagi di Sekolah yang Menyenangkan

Contoh aktivitas :

1) Salam dan Sapa Pagi

Saat anak datang ke sekolah, guru menyambut mereka dengan semangat dan senyuman agar mereka merasa senang datang lebih awal.

2) Kegiatan Awal yang Seru

Mulai hari dengan **senam pagi ringan** agar tubuh anak lebih segar.

Lakukan permainan gerak seperti, "**Siapa yang datang paling pagi?**", untuk memberi apresiasi kepada anak yang datang tepat waktu.



Melibatkan orang tua/wali dalam Kebiasaan Bangun Pagi

1) Diskusi bersama orang tua/wali

Saat pertemuan dengan orang tua/wali, guru bisa menjelaskan pentingnya bangun pagi bagi anak. Beri tips kepada orang tua/wali, seperti menyiapkan jadwal tidur yang teratur, membangun suasana kamar tidur yang nyaman agar anak mudah tertidur, memasang jam alarm, dan membangunkan anak dengan kalimat positif dan memotivasi untuk memulai hari dengan semangat.

2) Buku Bintang Bangun Pagi

Beri anak buku kecil untuk menempelkan stiker bintang setiap kali mereka berhasil bangun pagi dan datang tepat waktu ke sekolah.

Jika dalam seminggu mereka berhasil mengumpulkan 5 bintang, berikan pujian atau hadiah kecil seperti stiker lucu.



Menciptakan Lingkungan Belajar yang Mendukung

1) Papan Jadwal Harian di Kelas

Buat jadwal yang menampilkan rutinitas pagi di sekolah.

2) Poster "Ayo Bangun Pagi"

Tempel poster dengan gambar lucu yang menunjukkan manfaat bangun pagi.



Memberikan Apresiasi dan Penghargaan

1) Tantangan "Pagi Ceria"

Guru bisa memberikan gelar "Anak Rajin" setiap minggu kepada anak yang sering datang lebih awal. Bisa juga membuat pin atau mahkota kecil bertuliskan "Aku Anak Rajin Bangun Pagi!" untuk dikenakan anak di kelas.

2) Pujian Positif

Berikan kata-kata semangat seperti, "Wah, hari ini kamu datang lebih awal! Bapak/ibu guru bangga sama kamu."

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Memberikan contoh datang lebih awal di pagi hari setiap hari.
- 2) Memulai kegiatan di pagi hari dengan kegiatan yang menyenangkan, edukatif, dan penuh energi.



Pembimbing

- 1) Menjelaskan manfaat bangun pagi dengan bahasa yang mudah dipahami.

- 2) Memberi kesempatan murid untuk berinteraksi dengan temannya.
- 3) Memastikan suasana di kelas terasa nyaman dan menggembirakan untuk murid.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa bangun pagi setiap hari.
- 2) Memberikan penghargaan atau apresiasi kepada murid yang datang tepat waktu atau mengikuti kegiatan pagi dengan semangat.



Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi oleh orang tua/wali.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kualitas bangun pagi.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Menetapkan tata tertib datang tepat waktu ke sekolah di pagi hari bagi semua warga sekolah.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan bangun pagi.
- 3) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan bangun pagi di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber yang dapat berasal dari

unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bangun pagi kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.

- 2) Membuat poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan bangun pagi yang disebarluaskan melalui media sosial atau ditempel di majalah dinding atau di sekitar lingkungan satuan pendidikan.



Beribadah



Definisi

Pengabdian, penghormatan, dan ketaatan kepada Tuhan sesuai ajaran agama dan kepercayaan.



Manfaat Beribadah

- Mendekatkan hubungan individu kepada Tuhan.
- Meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial.
- Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna.
- Meningkatkan kebersamaan dan solidaritas.
- Meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan.



Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah

- **Metode Bermain:** Lagu, permainan peran.
- **Lingkungan Mendukung:** Ruang ibadah, pengajaran yang mudah dipahami.
- **Apresiasi:** Pujian, hadiah kecil.
- **Kisah Religius:** Tokoh agama, dongeng moral.
- **Rutinitas Harian:** Menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari.
- **Pelibatan Orang Tua:** Bimbingan melalui cerita dan teladan.



Pentingnya Kebiasaan Beribadah

- Memperkuat spiritual dan nilai moral.
- Membersihkan hati, meningkatkan kesehatan mental dan karakter.
- Ibadah bukan sekadar ritual, tetapi berdampak pada perilaku sehari-hari.



Peran Guru

- **Teladan:** Konsisten beribadah, mengaitkan nilai agama dengan aktivitas kelas.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat ibadah dengan cara menarik.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi atas kebiasaan beribadah.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Doa sebelum pembelajaran, ekstrakurikuler keagamaan, penghargaan.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Narasumber, media publikasi, lomba keagamaan.
- **Sarana dan Prasarana:** Fasilitas ibadah yang mudah diakses.



B. Beribadah

1. Definisi

Beribadah adalah bentuk pengabdian, penghormatan, dan ke-taatan seseorang kepada Tuhan sesuai dengan ajaran agama atau kepercayaan yang dianutnya.

2. Pentingnya Kebiasaan Beribadah

Beribadah dapat memperkuat spiritual dengan Tuhan, menanamkan nilai-nilai moral, dan membersihkan hati dari sifat negatif, sehingga memberikan ketenangan hati yang membuat kesehatan mental dan pembentukan karakter semakin baik.



“**Senyum** adalah Ibadah.”

3. Manfaat Kebiasaan Beribadah



Mendekatkan hubungan individu kepada Tuhan, mengakui keberadaan dan kekuasaan Tuhan, serta membangun hubungan yang penuh syukur, cinta, dan penghormatan.



Meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial. Beribadah membentuk karakter yang baik dengan menjauhi perbuatan buruk dan menjalankan kebaikan. Ibadah bukan sekadar ritual, tetapi juga memiliki efek nyata pada perilaku sehari-hari.



Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna. Ibadah mengarahkan pada pencarian makna sejati dan orientasi hidup yang lebih besar daripada hal-hal material, sehingga tujuan hidup menjadi lebih terarah dan bermakna.



Meningkatkan kebersamaan dan solidaritas. Dalam ibadah bersama, setiap orang dianggap setara di hadapan Tuhan, tanpa memandang status sosial atau latar belakang. Manusia adalah makhluk sosial yang saling bergantung dan harus hidup dengan rasa empati serta kebersamaan.



Meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan. Ibadah adalah upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, membawa seseorang lebih dekat kepada kebaikan dan perbaikan diri.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah

Cara membiasakan anak agar rajin beribadah, antara lain:



Menggunakan Metode Bermain yang Menyenangkan

- 1) **Lagu-lagu dengan nilai religius** dapat membantu anak mengenal ajaran agamanya dengan cara yang menyenangkan, seperti lagu dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*, berjudul "Sebelum Makan" (<http://bit.ly/lagusebelummakan>).



- 2) **Permainan peran**, seperti memainkan peran bersedekah, mempraktikkan gerakan atau lafal doa saat ibadah (misalnya salat, berdoa, atau meditasi) dapat memperkenalkan konsep ibadah dengan lebih interaktif.



Menciptakan Lingkungan Belajar yang Mendukung Kebiasaan Beribadah

- 1) **Menyiapkan ruang ibadah khusus** di rumah atau sekolah agar anak terbiasa melakukan kegiatan keagamaan.
- 2) **Mengajarkan tata cara ibadah sesuai agama masing-masing** dengan metode yang mudah dipahami anak-anak.



Memberikan Apresiasi dan Penghargaan

- 1) **Memberikan pujian atau hadiah kecil** saat anak melaksanakan ibadah dengan baik, seperti stiker, pujian lisan, atau cerita spesial.
- 2) **Mendorong motivasi internal** dengan menjelaskan bahwa beribadah bukan sekadar kewajiban, tetapi juga cara untuk menjadi pribadi yang baik.



Menceritakan Kisah-Kisah Religius

- 1) **Menggunakan cerita kisah nabi, tokoh spiritual, atau tokoh agama** yang inspiratif.
- 2) **Mendongeng sebelum tidur** dengan kisah-kisah moral yang relevan dengan ajaran agama masing-masing.



Membiasakan Ibadah dalam Rutinitas Harian

- 1) **Menjadikan ibadah sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari.**
- 2) **Mendorong orang tua untuk menjadi teladan**, karena anak cenderung mengikuti kebiasaan yang mereka lihat dalam keluarga.



Mengoptimalkan Pelibatan orang tua/wali

- 1) **Melibatkan orang tua/wali dalam membimbing anak beribadah** dengan cara yang menyenangkan,

misalkan membacakan dongeng atau buku cerita tentang ajaran agama dan moral.

- 2) **Mendorong orang tua/wali untuk menjadi teladan**, karena anak cenderung mengikuti kebiasaan yang mereka lihat dalam keluarga.

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk beribadah secara konsisten.
- 2) Selalu menghubungkan setiap aktivitas di kelas dengan nilai-nilai keagamaan.



Pembimbing

- 1) Menjelaskan manfaat beribadah dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Membimbing murid untuk melakukan rutinitas ibadah yang menyenangkan.
- 3) Membantu murid memahami nilai-nilai agama dengan cara yang menyenangkan.
- 4) Mengajarkan nilai-nilai ibadah dalam konteks kegiatan sehari-hari menggunakan berbagai media kreatif.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaan.
- 2) Memberikan pujian dan apresiasi ketika murid terlibat dalam kegiatan beribadah.



Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi oleh orang tua/wali.

- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan beribadah.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Menetapkan kebijakan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran.
- 2) Mengadakan kegiatan ekstrakurikuler keagamaan seperti pesantren kilat, ceramah keagamaan, membaca dan/atau menulis kitab suci (Al-Qur'an, Alkitab, Weda, Tripitaka, dan Si-Shu), dan buku-buku keagamaan, retreat, dan kegiatan keagamaan lainnya.
- 3) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan beribadah dengan baik.
- 4) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan beribadah di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, pemuka agama, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan beribadah kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan beribadah yang disebarluaskan melalui media sosial atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Membuat kegiatan lomba keagamaan di dalam sekolah seperti lomba hafalan doa, ayat-ayat pendek, atau

lomba bercerita atau perayaan hari besar keagamaan.



Sarana dan Prasarana

Menyediakan fasilitas beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaan yang mudah diakses oleh seluruh murid.



Berolahraga



Definisi

Aktivitas fisik untuk kebugaran, kesehatan, dan kualitas hidup.



Manfaat Berolahraga

- Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental.
- Menjaga kebugaran tubuh.
- Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial.
- Meningkatkan nilai sportivitas.



Penerapan Kebiasaan Berolahraga

- Aktivitas fisik sederhana (melompat, menari, bertepuk tangan).
- Permainan tradisional (engklek, lompat tali, dll.).
- Lari rintangan, bermain bola, dan aktivitas lain yang sesuai.
- Peregangan sebelum dan pendinginan setelah olahraga.
- Rutin minum air putih setelah beraktivitas.
- Bernyanyi dan bermain.
- Gunakan lagu dan permainan terkait olahraga, seperti "Bangun Pagi" dan "Ayo Olahraga".



Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

Berpengaruh pada perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak.



Peran Pendidik

- **Teladan:** Aktif berolahraga dan senam pagi.
- **Pembimbing:** Menjelaskan pentingnya olahraga dengan cara menarik.
- **Motivator:** Gunakan lagu, alat permainan, tantangan, dan apresiasi.
- **Evaluator:** Memantau kebiasaan olahraga peserta didik dan berkolaborasi dengan orang tua.



Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan kebijakan:

- Senam pagi minimal 2x seminggu.
- Sistem penghargaan bagi murid yang rajin berolahraga.
- Kolaborasi dengan orang tua/wali.

Sarana dan Prasarana:

- Menyediakan fasilitas olahraga yang menarik & mudah diakses.
- Mengizinkan penggunaan fasilitas olahraga di luar jam pelajaran.

Edukasi dan Sosialisasi:

- Mengundang narasumber untuk edukasi manfaat olahraga.
- Membuat poster & media publikasi.
- Mengadakan lomba



C. Berolahraga

1. Definisi

Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

Berolahraga memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak usia dini, mulai dari perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional.



“Di dalam tubuh yang **sehat** terdapat **jiwa** yang **kuat**.”

3. Manfaat Kebiasaan Berolahraga



Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental. Berolahraga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas pikiran, serta menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran.



Menjaga kebugaran tubuh. Tubuh adalah karunia Tuhan yang perlu dijaga dan dikembangkan potensinya secara maksimal.



Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial yang mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.



Meningkatkan nilai sportivitas. Nilai sportivitas mengajarkan sikap yang menjunjung tinggi kejujuran dan keadilan.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga



Mengajak murid untuk aktif beraktivitas fisik di sekolah dengan melakukan contoh aktivitas sebagai berikut:

- 1) gerakan sederhana seperti melompat, bertepuk tangan, atau menari mengikuti lagu;
- 2) melakukan permainan tradisional seperti engklek, lompat tali, dan lainnya;
- 3) lari rintangan yang dapat melatih ketangkasan, keseimbangan, dan keberanian murid PAUD;
- 4) bermain bola misalnya melempar, menangkap, dan menendang bola; dan
- 5) aktivitas lainnya yang sesuai dengan murid PAUD.



Mengajak murid untuk melakukan peregangan sebelum berolahraga dan pendinginan setelah berolahraga.



Mengajak murid untuk rutin minum air putih setelah beraktivitas.



Bernyanyi dan Bermain. Gunakan lagu-lagu tentang berolahraga, seperti lagu "Ayo Olahraga" (<http://bit.ly/laguayolahraga>) agar anak lebih semangat. Buat permainan tebak gambar atau bermain peran tentang kebiasaan pagi yang baik.



5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk berolahraga.
- 2) Terlibat dalam kegiatan senam bersama di pagi hari.



Pembimbing

- 1) Memberikan penjelasan tentang pentingnya berolahraga dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Memulai kegiatan rutin berolahraga setiap pagi sebelum pembelajaran.
- 3) Mengajak murid berolahraga di halaman sekolah atau taman bermain.
- 4) Menggabungkan olahraga dengan pembelajaran.
- 5) Menggunakan permainan fisik sederhana dan menyenangkan.



Motivator

- 1) Menggunakan lagu-lagu anak yang ceria dan berhubungan dengan olahraga, seperti lagu Ayo Olahraga dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* (<http://bit.ly/laguayolahraga>).
- 2) Menggunakan alat permainan berwarna-warni untuk menarik perhatian murid.
- 3) Membuat tantangan sederhana dan menarik.
- 4) Memberikan penghargaan atau apresiasi setelah murid berolahraga.



Evaluator

- 1) Memperhatikan kebiasaan olahraga yang dilakukan murid di sekolah.

- 2) Menandatangani buku jurnal atau formulir pemantauan yang telah diisi orang tua/wali.
- 3) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan berolahraga.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Melaksanakan senam pagi Anak Indonesia Hebat (<http://bit.ly/senamAIH>) minimal dua kali dalam seminggu, disesuaikan dengan kondisi dan keadaan murid.



- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan berolahraga.
- 3) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan berolahraga.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan berolahraga kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan berolahraga yang disebarluaskan

melalui media sosial atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.

- 3) Mengadakan lomba kreativitas olahraga dalam perayaan hari-hari besar.



Sarana dan Prasarana

- 1) Menyediakan fasilitas berolahraga yang memadai dan mudah diakses.
- 2) Menyediakan fasilitas bermain yang menarik dan mudah diakses, seperti menyediakan fasilitas yang lengkap seperti bola, net, atau rintangan latihan. Izinkan murid menggunakan fasilitas olahraga sekolah setelah jam pelajaran atau saat istirahat.



Makan Sehat dan Bergizi



Definisi

- Pola makan teratur dengan nutrisi lengkap dan seimbang.
- Mendukung kesehatan fisik dan mental.



Manfaat Makan Sehat dan Bergizi

- Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang.
- Memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran.
- Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu.
- Meningkatkan kemandirian.



Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Menanamkan Pemahaman

- Cerita inspiratif (contoh: Rendang Mak Uwo, Restoran Wortel Muci).
- Lagu edukatif ("Makan Sehat, Kita Hebat").
- Permainan tebak gambar atau bermain peran.

Melibatkan Masyarakat

- Demo masak bersama.
- Kunjungan ke kebun buah/sayur.

Melibatkan Orang Tua

- Edukasi pentingnya makan sehat dalam pertemuan orang tua.
- Berbagi menu sehat dan cara mengatasi memilih-milih makanan.

Apresiasi dan Penghargaan

- Memberikan bintang untuk anak yang sarapan sehat.
- Pin gambar buah/sayur bagi yang membawa bekal sehat.



Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- Memenuhi kebutuhan nutrisi dan tumbuh kembang.
- Menjaga kesehatan anak.



Peran Guru

- **Teladan:** Makan sehat bersama murid.
- **Pembimbing:** Edukasi tentang makanan sehat melalui permainan dan contoh nyata.
- **Motivator:** Memberikan dorongan dan penghargaan.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan kebiasaan makan sehat.



Peran Satuan Pendidikan

Kebijakan

- Sistem penghargaan untuk kebiasaan makan sehat.
- Kerja sama dengan orang tua untuk pemantauan di rumah.

Sarana & Prasarana

- Kantin menyediakan makanan sehat dan memberi label khusus.
- Pilihan makanan sehat tersedia seperti buah, jus tanpa gula, salad, camilan rendah gula, dan garam.

Edukasi & Sosialisasi

- Narasumber (guru, orang tua, pakar) untuk berbagi informasi.
- Media publikasi (poster, sosial media) tentang manfaat makanan sehat.
- Kegiatan mendukung kebiasaan makan sehat.



D. Makan Sehat dan Bergizi

1. Definisi

Makan sehat dan bergizi adalah pola makan teratur dengan mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh, sehingga mendukung kesehatan fisik dan mental.

2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Kebiasaan makan sehat dan bergizi dapat memenuhi kebutuhan nutrisi, tumbuh kembang, dan menjaga kesehatan anak.



“**You are *what you eat.***”

“**Kamu adalah apa yang kamu makan.**”

3. Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi



Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang. Kita berinvestasi pada masa depan yang bebas dari penyakit dan ketergantungan pada obat-obatan jangka panjang.



Memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran. Gizi yang baik dan nutrisi yang cukup membuat tubuh anak lebih kuat, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung produktivitas.



Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu. Anak diajarkan untuk mengambil makanan sesuai porsi dan kebutuhan agar terhindar dari pemborosan,

belajar bertanggung jawab terhadap sumber daya. Anak diberi tanggung jawab untuk menghindari makanan yang terlalu manis, berminyak, atau tidak sehat.



Meningkatkan kemandirian. Kebiasaan ini mengajarkan anak untuk memilih sendiri dan mengonsumsi makanan sehat yang memengaruhi energi, kesehatan, dan kesejahteraan tubuhnya; mengelola kebutuhan dasar tanpa selalu bergantung pada orang lain; terbiasa makan dan camilan sehat. Melibatkan anak dalam memilih bahan makanan sehat, mengolahnya, dan membuat kombinasi makanan seimbang mengajarkan keterampilan praktis untuk mendukung kemandiriannya di masa depan.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Membiasakan anak untuk mengonsumsi makan sehat dan bergizi seimbang bukan hanya tugas orang tua/wali, tetapi juga perlu didukung melalui kegiatan di sekolah. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:



Menanamkan Pemahaman tentang Manfaat Makan Sehat dan Bergizi

- 1) Ceritakan kisah inspiratif tentang anak yang makan sehat dan bergizi serta manfaat yang didapatkan. Contoh cerita: Rendang Mak Uwo, Restoran Wortel Muci (<https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/dongeng-propela/>).



- 2) Gunakan lagu-lagu tentang makan sehat dan bergizi, seperti lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (<http://bit.ly/lagumakansehatkitahebat>).



- 3) Buat permainan tebak gambar atau bermain peran tentang jenis makanan sehat dan tidak sehat.



Melibatkan orang tua/wali dalam Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- 1) Saat pertemuan dengan orang tua/wali, guru bisa menjelaskan pentingnya makan sehat dan bergizi bagi anak.
- 2) Antar orang tua/wali bisa berbagi menu makanan sehat dan bergizi serta tips mengatasi kebiasaan anak yang suka pilih-pilih makanan.



Melibatkan Masyarakat dalam Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- 1) Mengundang narasumber (orang tua/wali, koki, alumni, dll) yang mempunyai keahlian memasak untuk demo masak bersama di sekolah.
- 2) Kunjungan ke kebun buah/sayur agar anak mengenal jenis makanan sehat secara langsung.



Memberikan Apresiasi dan Penghargaan

- 1) Memberi bintang kepada anak yang pada hari itu sarapan dengan makanan sehat dan bergizi.
- 2) Memberikan pin gambar sayur atau buah secara ber-

gilir kepada anak yang membawa bekal makanan sehat dan bergizi.

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk makan sehat dan bergizi.
- 2) Memberikan contoh langsung makan sehat dan bergizi di kelas.



Pembimbing

- 1) Menjelaskan manfaat makanan sehat dan bergizi dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Mengenalkan makanan sehat dan tidak sehat melalui permainan.
- 3) Menggunakan contoh nyata dalam pembelajaran.
- 4) Mengajarkan konsep dasar nutrisi dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 5) Mengenali berbagai warna dari buah dan sayur serta menjelaskan manfaatnya untuk tubuh.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa makan sehat dan bergizi.
- 2) Memberikan penghargaan untuk kebiasaan makan sehat dan bergizi yang dilakukan murid.



Evaluator

- 1) Bermitra dengan orang tua/wali agar kebiasaan makan sehat berlanjut di rumah dan ketika menyediakan bekal untuk muridnya.
- 2) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi orang tua/wali.

- 3) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan makan sehat dan bergizi.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi.
- 2) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi atau membuat bekal sehat kepada orang tua/wali dan warga sekolah.
- 2) Membuat poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan makan sehat dan bergizi yang disebarluaskan melalui media sosial atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Menyelenggarakan berbagai aktivitas di dalam dan di luar sekolah yang mendukung penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi.



Sarana dan Prasarana

- 1) Bekerja sama dengan pengelola kantin untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi dan memberi label atau stiker khusus pada makanan sehat di kantin untuk memudahkan murid mengenali pilihan makanan yang bergizi, seperti buah-buahan, jus segar tanpa gula tambahan, salad, dan camilan rendah gula dan garam.



Gemar Belajar



Definisi

Kebiasaan menambah pengetahuan, keterampilan, dan wawasan dengan senang, antusias, dan berkeinginan kuat.



Manfaat Gemar Belajar

- Pengembangan diri: Menambah wawasan, beradaptasi, meningkatkan keterampilan sosial.
- Menumbuhkan kreativitas & imajinasi: Berpikir kreatif, mengeksplorasi ide baru.
- Menemukan kebenaran & pengetahuan: Mendorong rasa ingin tahu, memahami kehidupan.
- Membentuk kerendahan hati & empati: Kesadaran akan banyak hal yang bisa dipelajari, meningkatkan kepedulian.



Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

- **Lingkungan belajar yang menyenangkan:** Kelas interaktif, bermain sambil belajar, eksplorasi konsep baru.
- **Metode pembelajaran yang variatif:** Cerita, proyek kecil, bernyanyi, dan menari.
- **Menanamkan rasa ingin tahu & kreativitas:** Pertanyaan terbuka, bahan eksplorasi, bermain peran.
- **Rutinitas belajar sejak dini:** Jadwal belajar, mengenalkan buku, melatih konsentrasi.
- **Peran orang tua:** Aktivitas belajar di rumah, membaca bersama, memberi apresiasi.



Pentingnya Gemar Belajar

- Pengembangan diri secara berkelanjutan.
- Meningkatkan kreativitas, berpikir kritis, dan tanggung jawab.
- Membantu anak menjadi cerdas, kreatif, dan berkarakter.



Peran Pendidik

- **Teladan:** Mencontohkan kebiasaan belajar.
- **Pembimbing:** Membantu eksplorasi dan menggunakan pendekatan sensorik.
- **Motivator:** Memberikan lingkungan belajar yang positif.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua dalam pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Penghargaan bagi murid, kerja sama dengan orang tua.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Media publikasi, kelas inspirasi, lomba dan kompetisi.
- **Sarana dan Prasarana:** Perpustakaan, fasilitas pendukung pembelajaran.



E. Gemar Belajar

1. Definisi

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan kuat.

2. Pentingnya Kebiasaan Gemar Belajar

Gemar belajar menjadi salah satu kunci pengembangan diri yang berkelanjutan, membantu mengembangkan kreativitas, imajinasi, wawasan, kemampuan berpikir kritis serta membentuk rasa kepedulian dan tanggung jawab. Kebiasaan gemar belajar sejak usia dini, anak akan menjadi **cerdas, kreatif, dan berkarakter**.



“Gapailah cita-citamu setinggi langit!”

3. Manfaat Kebiasaan Gemar Belajar



Pengembangan Diri. Gemar belajar membantu murid memperluas wawasan, beradaptasi dengan perubahan, serta meningkatkan keterampilan sosial dan empati, yang semuanya mendukung perkembangan pribadi mereka.



Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi. Dengan kebiasaan gemar belajar, murid akan terbiasa berpikir kreatif dan mencari solusi baru untuk setiap tantangan yang dihadapi. Belajar membuka kesempatan untuk mengeksplorasi ide-ide baru dan berbagai perspektif, yang memperkaya imajinasi mereka.



Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan. Rasa ingin tahu yang besar bagi murid mendorong mereka untuk terus mencari jawaban dan memperluas wawasan, yang akhirnya memperdalam pemahaman dan mendekatkan mereka pada kebenaran yang lebih objektif, serta mampu mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari.



Membentuk Kerendahan Hati dan Empati. Gemar belajar mengajarkan murid untuk lebih rendah hati, karena menyadari bahwa masih banyak yang perlu dipelajari. Selain itu, gemar belajar meningkatkan rasa empati murid, mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap perasaan dan kondisi orang lain. Hal ini membentuk karakter yang lebih bijaksana, toleran, dan peduli terhadap sesama.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

Menanamkan kebiasaan **gemar belajar** pada anak usia dini, guru dapat menerapkan berbagai strategi yang menyenangkan dan sesuai dengan perkembangan anak. Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan:



Menciptakan Lingkungan Belajar yang Menyenangkan

- 1) **Kelas yang interaktif.** Gunakan dekorasi warna-warni, sudut baca, dan media pembelajaran yang menarik.
- 2) **Belajar sambil bermain.** Gunakan metode pembelajaran berbasis permainan dan nyanyian “Ayo Semangat Belajar” dari salah satu album *tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat* (<http://bit.ly/laguayosemangatbelajar>) agar anak merasa senang dan tidak tertekan.



- 3) **Pembelajaran berbasis eksplorasi.** Berikan kesempatan kepada anak untuk mencoba dan menemukan sendiri konsep-konsep baru.



Menggunakan Metode Pembelajaran yang Variatif

- 1) **Metode cerita.** Bercerita menggunakan buku bergambar atau boneka tangan untuk menarik minat anak.
- 2) **Metode proyek kecil.** Ajak anak melakukan eksperimen sederhana seperti menanam biji kacang hijau untuk belajar tentang pertumbuhan tanaman.
- 3) **Bernyanyi dan menari.** Lagu-lagu edukatif membantu anak mengingat konsep dengan lebih mudah.



Menanamkan Rasa Ingin Tahu dan Kreativitas

- 1) **Memberikan pertanyaan terbuka.** Ajukan pertanyaan seperti "Apa yang terjadi jika kita mencampur warna merah dan kuning?" untuk merangsang rasa ingin tahu.
- 2) **Menyediakan bahan eksplorasi.** Berikan anak berbagai bahan seperti pasir, air, atau tanah liat untuk mendorong eksplorasi sensorik.
- 3) **Mendorong imajinasi.** Ajak anak bermain peran sebagai dokter, guru, atau petani agar mereka dapat belajar dari pengalaman.



Membiasakan Rutinitas Belajar Sejak Dini

- 1) **Jadwal belajar yang teratur.** Terapkan rutinitas harian yang mencakup sesi membaca, bermain angka, dan kegiatan seni.
- 2) **Mengenalkan buku sejak dini.** Sediakan buku-buku cerita dengan gambar-gambar menarik, sehingga membuat anak tertarik untuk mengetahui apa isi buku tersebut.

- 3) **Melatih konsentrasi.** Mulai dengan aktivitas belajar singkat (5-10 menit) lalu tingkatkan durasinya secara bertahap.



Melibatkan orang tua/wali dalam Pembelajaran

- 1) **Memberikan saran aktivitas belajar di rumah.** Guru dapat merekomendasikan permainan edukatif yang bisa dilakukan bersama orang tua/wali.
- 2) **Mengajak orang tua/wali bercerita atau membaca buku bersama anak.** Ini dapat memperkuat kebiasaan belajar di rumah.
- 3) **Memberikan apresiasi pada anak.** Dorong orang tua/wali untuk selalu memberi pujian saat anak menunjukkan minat dalam belajar.

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk gemar belajar meningkatkan kompetensi sebagai pendidik.
- 2) Memberi contoh langsung yang dilakukan dalam pembelajaran di kelas.



Pembimbing

- 1) Membuat jadwal waktu belajar yang konsisten setiap hari.
- 2) Melaksanakan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif.
- 3) Menggunakan alat peraga dan media visual yang menarik.
- 4) Bercerita atau mendongeng dengan suara dan ekspresi yang menarik untuk mengajarkan nilai atau

konsep.

- 5) Menggunakan pendekatan belajar yang bertahap dan konsisten.
- 6) Memberi kesempatan untuk bereksplorasi dengan alat peraga atau mainan edukatif sesuai minatnya.
- 7) Menggunakan pendekatan sensorik.
- 8) Belajar melalui indera penciuman, pendengaran, atau perabaan.
- 9) Melakukan kegiatan belajar di luar ruangan atau di alam terbuka.



Motivator

- 1) Menyetel video dan lagu yang sesuai dengan topik pembelajaran.
- 2) Membuat lingkungan kelas yang aman, nyaman dan menggembirakan.
- 3) Memberikan pujian dan penghargaan positif kepada murid ketika berhasil menyelesaikan tugas atau mencoba sesuatu yang baru.



Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi oleh orang tua/wali.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan gemar belajar.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan gemar belajar.
- 2) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan gemar belajar di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Membuat poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan gemar belajar yang disebarluaskan melalui media sosial atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 2) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bangun pagi kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 3) Mengadakan kelas inspirasi untuk memberikan gambaran profesi yang ada.
- 4) Melibatkan murid pada berbagai aktivitas lomba atau kompetisi di dalam dan di luar sekolah yang mendukung penerapan kebiasaan gemar belajar.



Sarana dan Prasarana

- 1) Menyediakan perpustakaan atau pojok baca.
- 2) Menyediakan fasilitas lainnya yang mendukung penerapan kebiasaan gemar belajar.



Bermasyarakat



Definisi

Interaksi sosial, kerja sama, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan.



Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat

- **Gotong royong dan kerja sama:** Mencapai tujuan bersama.
- **Saling menghormati dan toleransi:** Menghargai perbedaan.
- **Keadilan dan kesetaraan:** Hak yang sama untuk semua.
- **Tanggung jawab terhadap lingkungan:** Peduli pada kesejahteraan bersama.
- **Kegembiraan:** Meningkatkan kebahagiaan dalam komunitas.



Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat

- **Aktivitas sosial:** Bakti sosial, kunjungan panti asuhan.
- **Pembelajaran berbasis praktik:** Contoh: memilah sampah.
- **Permainan kerja sama:** Mengenalkan interaksi sosial.
- **Permainan tradisional:** Permainan tradisional sesuai dengan budaya daerah masing-masing.
- **Beribadah di tempat ibadah:** membiasakan interaksi, saling peduli, dan menghormati sesama.



Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

- Mengembangkan keterampilan sosial dan nilai-nilai moral.
- Membangun kepercayaan diri dan kepedulian terhadap lingkungan.



Peran Guru

- **Teladan:** Aktif dalam kegiatan sosial.
- **Pembimbing:** Mengajarkan berbagi, tolong-menolong, budaya antre.
- **Motivator:** Mendorong pertemanan sehat, memberi penghargaan.
- **Evaluator:** Kolaborasi dengan orang tua dalam pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Penghargaan untuk murid yang aktif bermasyarakat.
- **Kolaborasi:** Melibatkan orang tua dalam pembimbingan.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Kelas inspirasi, media publikasi, undangan narasumber.



F. Bermasyarakat

1. Definisi

Bermasyarakat adalah kebiasaan individu yang saling berinteraksi, bekerja sama, dan berperan sosial serta terlibat dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung.

2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

Kebiasaan bermasyarakat penting dalam perkembangan anak usia dini karena membantu belajar keterampilan sosial, nilai-nilai moral, membangun kepercayaan diri, dan peduli lingkungan.



“Senang **berbagi**, senang **membantu**,
teman jadi banyak!”

3. Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat



Menumbuhkembangkan Nilai Gotong Royong dan Kerja Sama. Manusia hidup berdampingan untuk saling membantu dan meringankan beban satu sama lain agar tercapai tujuan bersama yang tidak dapat dicapai jika hanya bergantung pada upaya individu.



Menumbuhkembangkan Nilai Saling Menghormati dan Toleransi. Bermasyarakat mengharuskan setiap individu menghormati keberagaman dalam keyakinan, budaya, dan nilai. Hal ini mengajarkan pentingnya toleransi untuk menciptakan masyarakat yang harmonis, di mana setiap

orang dapat hidup dengan damai meskipun memiliki perbedaan.



Menumbuhkembangkan Nilai Keadilan dan Kesetaraan.

Setiap anggota masyarakat berhak mendapatkan perlakuan yang adil, tanpa diskriminasi, dan memiliki kesempatan yang sama.



Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab terhadap Lingkungan.

Setiap individu tidak hanya bertanggung jawab atas kesejahteraan diri sendiri, tetapi juga harus peduli pada kesejahteraan bersama dan kelestarian lingkungan. Dengan menghargai alam dan memperhatikan lingkungan sekitar, masyarakat dapat hidup berkelanjutan dan menciptakan dunia yang lebih baik bagi generasi mendatang.



Menciptakan Kegembiraan. Membuat kebiasaan bermasyarakat menjadi menggemblirakan adalah cara efektif untuk mendorong partisipasi dan membangun hubungan yang lebih erat antarwarga. Dengan suasana yang ceria, kegiatan yang kreatif, dan pendekatan yang inklusif, kebiasaan ini dapat menjadi pengalaman yang tidak hanya bermanfaat bagi komunitas, tetapi juga memberikan rasa kebahagiaan dan kebanggaan bagi setiap individu yang terlibat.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat

Menerapkan kebiasaan bermasyarakat bagi anak usia dini fokus pada pembentukan karakter sosial dan empati. Adapun bentuk-bentuknya dapat dilakukan dengan pembiasaan sebagai berikut:



Ciptakan dan libatkan anak di dalam aktivitas sosial

Aktivitas sosial dapat membantu membentuk karakter sosial dan empati bagi murid. Bentuk aktivitas sosial bisa berupa: bermain dan belajar bersama saat mengunjungi panti asuhan, melibatkan murid untuk melakukan bakti sosial.



Wujudkan kegiatan pembelajaran berbasis praktik yang melibatkan partisipasi murid

Pembelajaran berbasis praktik dapat membantu murid menemukan permasalahan di sekitar mereka dan mencari solusi sesuai dengan kontribusi jenjang usia mereka. Contohnya: memilah dan membuang sampah pada tempatnya.



Ciptakan permainan dan aktivitas yang melibatkan kerja sama dan interaksi antar murid.

Murid dapat dikenalkan dengan nilai kerja sama dan interaksi melalui permainan yang sesuai dengan usia mereka.



Permainan Tradisional sebagai Sarana Interaksi Sosial

Permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, bakiak balap, dan permainan lainnya yang sesuai dengan budaya daerah masing-masing dapat melatih kerja sama, meningkatkan komunikasi, dan menumbuhkan empati. Anak-anak dapat belajar berbagi peran dan mengikuti aturan bersama, menumbuhkan kebiasaan bermasyarakat sejak dini.



Beribadah di Tempat Ibadah

Beribadah di tempat ibadah membantu membiasakan interaksi, saling peduli, dan menghormati sesama. Hal ini juga mengajarkan empati, disiplin, dan tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat.

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk aktif bermasyarakat.
- 2) Terlibat langsung dalam kegiatan kerja bakti dan kegiatan sosial lainnya.



Pembimbing

- 1) Mengajarkan murid untuk saling berbagi dan tolong-menolong.
- 2) Mengajak murid untuk ikut kegiatan kerja bakti di sekolah.
- 3) Mengajarkan salam ketika bertemu seseorang, meminta tolong ketika membutuhkan bantuan, berterima kasih ketika mendapatkan pemberian atau pertolongan dari orang lain, dan mengatakan maaf ketika melakukan kesalahan.
- 4) Mengajarkan budaya mengantre.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk melakukan per-temanan sehat.
- 2) Memberikan pujian atau penghargaan sederhana bagi murid ketika membantu teman.



Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi oleh orang tua/wali.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan bermasyarakat.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan bermasyarakat.
- 2) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif

membimbing dan memantau penerapan kebiasaan bermasyarakat di lingkungan rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bermasyarakat kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat poster atau media publikasi lainnya tentang kebiasaan bermasyarakat yang disebarluaskan melalui media sosial atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 3) Mengadakan kelas inspirasi untuk memberikan pemahaman awal kepada murid tentang berbagai peran dalam masyarakat dengan mengundang orang tua/wali atau alumni atau warga setempat atau tokoh masyarakat untuk bercerita tentang profesi atau kegiatannya.



Tidur Cepat



Definisi

- Kebiasaan tidur tepat waktu dan tidak larut malam.
- Disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak.



Manfaat Tidur Cepat

- Menjaga Organ Tubuh Pulih dan Berfungsi Optimal.
- Memulihkan Mental dan Emosional.
- Menjaga Keseimbangan antara Aktivitas dan Ketenangan.
- Meningkatkan Produktivitas.



Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat

Menanamkan Pemahaman pada Anak

- Gunakan cerita dan dongeng.
- Diskusi sederhana tentang manfaat tidur cepat.
- Gambar dan poster edukatif.
- Simulasi tidur dan permainan peran.
- Lagu pengantar tidur dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.

Melibatkan Orang Tua

- Komunikasi aktif mengenai pentingnya tidur.
- Pertemuan dengan orang tua untuk edukasi tidur anak.
- Brosur dan informasi tertulis tentang kebiasaan tidur cepat.



Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat

- Mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.
- Membantu regenerasi dan pemulihan tubuh serta otak.
- Meningkatkan semangat untuk belajar dan bermain.



Peran Guru

- **Teladan:** Menunjukkan kebiasaan tidur yang baik.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat tidur dengan cara menarik.
- **Motivator:** Mendorong anak menerapkan tidur cepat dengan sistem penghargaan.
- **Evaluator:** Memantau kebiasaan tidur anak bersama orang tua.



Peran Satuan Pendidikan

- **Menetapkan kebijakan** tentang kebiasaan tidur cepat.
- **Bekerja sama dengan orang tua** untuk pemantauan tidur anak.
- **Edukasi dan Sosialisasi:**
 - Mengundang narasumber (guru, orang tua, alumni, pakar).
 - Membuat poster dan publikasi di media sosial.



G. Tidur Cepat

1. Definisi

Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu secara teratur dan tidak larut malam, yang disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak, agar dapat bangun pagi.

2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat

Kebiasaan tidur cepat di awal waktu akan membantu anak mendapatkan durasi tidur yang cukup dan berkualitas serta membantu tubuh dan otak melakukan regenerasi dan pemulihan, sehingga anak merasa segar, bersemangat, dan siap untuk belajar serta bermain keesokan harinya.



“Tidur **bukan** sekadar istirahat, tapi juga cara tubuh **memperbaiki** diri.”

3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat



Menjaga Organ Tubuh Pulih dan Berfungsi Optimal.

Tubuh sebagai anugerah Tuhan harus dijaga dengan memberi waktu istirahat bagi tubuh dan pikiran untuk pulih dan berfungsi secara optimal.



Memulihkan Mental dan Emosional. Tidur cepat sebagai sarana untuk mengurangi stres, menenangkan pikiran, dan menjaga kesehatan jiwa. Ini memungkinkan kita menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan emosi.



Menjaga Keseimbangan antara Aktivitas dan Ketenangan.

Tidur cepat memberikan waktu untuk memulihkan tubuh dan pikiran, serta memberikan kesempatan untuk menciptakan keharmonisan antara aktivitas dan ketenangan, sehingga kita tetap sehat dan produktif.



Meningkatkan Produktivitas. Tidur cepat memberikan ruang bagi otak untuk berpikir lebih jernih dan kreatif. Produktivitas tidak selalu diperoleh melalui kerja keras tanpa henti, melainkan melalui siklus kerja dan istirahat yang seimbang. Setelah istirahat yang cukup, seseorang biasanya menjadi lebih produktif, memiliki ide-ide segar, dan dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat

Penerapan kebiasaan tidur cepat dapat melibatkan semua pihak terkait agar dapat membantu anak-anak usia dini tidur lebih cepat dan mendapatkan istirahat yang cukup untuk tumbuh kembang mereka yang optimal. Berikut beberapa cara menerapkan tidur cepat pada anak yang bisa dilakukan oleh pendidik:



Menanamkan Pemahaman Tentang Pentingnya Tidur Cepat

- 1) Gunakan Cerita dan Dongeng:** Guru dapat menggunakan cerita atau dongeng menarik untuk menjelaskan mengapa tidur penting bagi tubuh dan pikiran. Misalnya, cerita tentang tokoh yang kuat dan sehat karena tidurnya cukup dan di awal waktu.
- 2) Ajak Anak Berdiskusi Sederhana:** Tanyakan kepada anak kapan waktu mereka tidur dan ajak anak berdiskusi tentang apa yang mereka rasakan saat tidur cukup dan saat kurang tidur. Biarkan mereka berbagi pengalaman dan pendapat mereka.
- 3) Gambar dan Poster:** Buat gambar atau poster menarik tentang manfaat tidur dan tempel di kelas. Ini bisa menjadi pengingat visual bagi anak-anak.

- 4) **Simulasi Tidur:** Ajak anak-anak bermain peran atau melakukan simulasi tidur. Ini bisa membantu mereka memahami apa yang terjadi saat tidur dan merasa lebih nyaman.
- 5) **Lagu Pengantar Tidur:** Ajarkan lagu-lagu pengantar tidur yang lembut dan menenangkan seperti lagu "Istirahat" dari album lagu *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*. Nyanyikan bersama-sama sebelum jam istirahat siang atau sebelum pulang sekolah.



<https://bit.ly/laguistirahat>



Melibatkan orang tua/wali

- 1) **Komunikasi Aktif:** Jalin komunikasi aktif dengan orang tua/wali tentang pentingnya tidur bagi anak. Berikan informasi tentang kebutuhan tidur anak sesuai usia dan tips menciptakan kebiasaan tidur yang baik di rumah.
- 2) **Pertemuan orang tua/wali:** Adakan pertemuan dengan orang tua/wali untuk membahas topik tidur anak. Undang ahli tidur anak jika memungkinkan untuk memberikan informasi yang lebih komprehensif.
- 3) **Brosur dan Informasi:** Bagikan brosur atau informasi tertulis tentang tidur anak kepada orang tua/wali. Sertakan tips praktis yang bisa mereka terapkan di rumah.

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Menunjukkan kebiasaan tidur yang baik kepada murid.

- 2) Menceritakan pengalaman tentang manfaat tidur yang cukup.



Pembimbing

- 1) Menjelaskan tujuan dan manfaat tidur cepat dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Menjelaskan pentingnya tidur cepat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh serta pikiran lewat cerita, lagu, atau permainan.
- 3) Mengajarkan pentingnya tidur cepat dikaitkan dalam materi pembelajaran.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk terbiasa tidur cepat.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan tidur cepat.



Evaluator

- 1) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi orang tua/wali.
- 2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan tidur cepat.

6. Peran Satuan Pendidikan



Menetapkan Kebijakan

- 1) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan tidur cepat.
- 2) Bekerja sama dengan orang tua/wali untuk turut aktif membimbing dan memantau penerapan kebiasaan tidur cepat di rumah.



Edukasi dan Sosialisasi

- 1) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua/wali, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan tidur cepat kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 2) Membuat poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan tidur cepat yang disebarluaskan melalui media sosial atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.



H. Hal Penting yang Perlu Diketahui

a. Prinsip 3S

Orang tua/wali perlu menerapkan prinsip 3S di rumah agar murid tidak memperoleh dampak negatif ketika menggunakan gawai. Prinsip 3S adalah *Screen Time* (waktu penggunaan layar), *Screen Break* (jeda penggunaan layar), dan *Screen Zone* (zona penggunaan layar).

Screen Time. Mengajarkan anak untuk mengatur jadwal penggunaan gadget dengan batasan waktu tertentu.

Screen Break. Melakukan jeda ketika anak beraktivitas dengan gadget untuk bermain, berinteraksi, atau bersosialisasi.

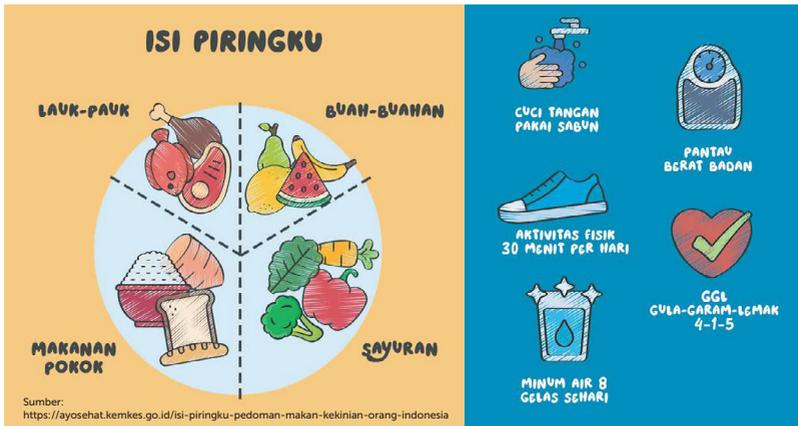
Screen Zone. Menetapkan wilayah bebas gadget di 3 (tiga) ruangan di rumah, yakni: ruang tidur, ruang makan, dan kamar mandi.



Waktu penggunaan layar (*screen time*) diantaranya TV, laptop, tablet, dan ponsel untuk anak di bawah 2 tahun adalah 0 (nol) jam atau tidak diperbolehkan sama sekali, untuk anak usia 2-5 tahun adalah 1 jam per hari, usia anak 6 tahun ke atas tidak melebihi 2-3 jam per hari dengan konten edukatif dan bimbingan orang tua (WHO, IDAI, Kemenkes).

b. Isi Piringku

Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan, mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan. ([Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia](https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia)).



c. Daftar Materi Edukasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

<https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/gerakan7kebiasaan>

1. Album Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (<https://bit.ly/album7kaih>)



2. Video Senam Anak Indonesia Hebat (<http://bit.ly/senamAIH>)



3. Video Edukasi Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (<https://bit.ly/edukasi-7kaih>)



d. Kebutuhan Ideal Waktu Tidur

Kebiasaan tidur cepat ini dipengaruhi waktu ideal yang dibutuhkan anak. Jika merujuk pada “Kebutuhan Tidur Sesuai Usia” dari Kementerian Kesehatan <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm>, waktu tidur yang ideal berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut.

Kebutuhan Tidur Sesuai Usia

0-1 Bulan



18 Jam

Bayi yang usianya baru mencapai 2 bulan, umumnya membutuhkan tidur **14-18 jam** setiap hari.

1-18 Bulan



12-14 Jam

Pada usia ini, bayi membutuhkan waktu tidur **12-14 jam** setiap hari termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal.

2-6 Tahun



11-13 Jam

Kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah adalah **11-13 jam**, termasuk tidur siang. Menurut penelitian, anak usia di bawah enam tahun yang kurang tidur, akan cenderung obesitas di kemudian hari.

6-12 Tahun



10 Jam

Anak usia ini membutuhkan waktu tidur **10 jam**. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah.

12-18 Tahun



8-9 Jam

Menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah **8-9 jam**. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk.

18 Tahun ke Atas



7-8 Jam

Orang Dewasa membutuhkan waktu tidur **7 - 8 jam** setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya.

Lansia



6-7 Jam

Kebutuhan tidur terus menurun, cukup **7 jam** perhari. Demikian juga jika telah mencapai lansia yaitu 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup **6 jam** per hari.

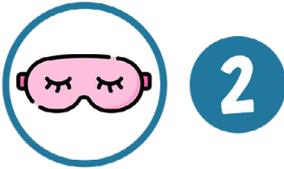
Fase dalam Tidur

Empat fase yang harus dialami saat tidur demi mendapatkan manfaat yang maksimal



NREM (*Nonrapid Eye Movement*) Pertama

Transisi antara terjaga dan tertidur sehingga mudah terbangun. Gelombang alpha pada otak menurun digantikan dengan gelombang theta. Pergerakan mata dan detak jantung melambat.



NREM Kedua

Otot melemas, temperatur tubuh turun, dan mata berhenti bergerak. Tubuh mulai dalam keadaan rileks.



NREM Ketiga

Gelombang delta pada otak muncul. Kondisi tubuh dalam keadaan rileks. Disebut dengan fase *deep sleep* atau tidur nyenyak, di mana terjadi regenerasi sel.



REM (*Rapid Eye Movement*)

Pergerakan bola mata cepat dibalik mata yang tertutup dan napas tidak teratur. Gelombang otak seperti saat tubuh dalam keadaan sadar. Mimpi terjadi di fase ini.

Sumber:

Laman Perpustakaan Kedokteran Amerika Serikat; Diolah Litbang Kompas/ RTA

Tips agar Tidur Lebih Berkualitas

Dalam bukunya, *Why We Sleep*, Matthew Walker, menunjukkan berbagai akibat buruk dari kurangnya tidur, mulai dari menurunnya imunitas hingga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung. Ia memberikan beberapa saran agar kita dapat tidur dengan lebih berkualitas.



Suhu

Turunkan suhu kamar bila memungkinkan. Tubuh kita menangkap penurunan suhu sebagai sinyal untuk tidur.



Lampu

Cahaya, terutama sinar biru, merupakan sinyal bagi sistem tubuh terhadap siang hari. Gunakan lampu tidur bohlam alih-alih LED.



Gadget

Hindari menggunakan layar sebelum tidur. Layar gawai kita terdiri dari lampu LED yang mengeluarkan banyak spektrum warna biru.



Kafein

Hindari minum minuman berkafein pada sore atau malam hari. Pengaruh kafein dalam tubuh akan menetap hingga 5-7 jam setelah diminum.



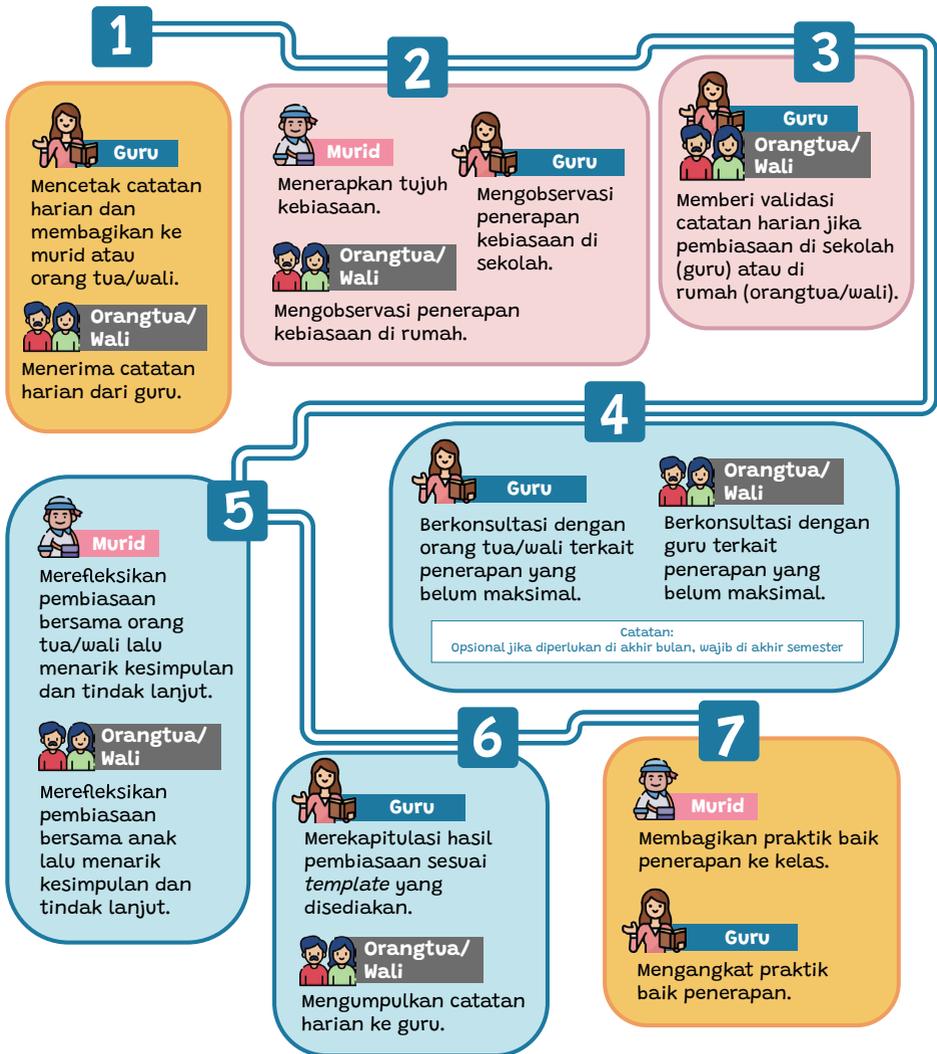
Obat Tidur

Minimalkan penggunaan obat tidur. Obat tidur akan menurunkan kualitas tidur alami, merusak kesehatan, dan meningkatkan risiko terkena penyakit.



I. Pemantauan dan Evaluasi

Mekanisme Evaluasi (PAUD s.d. SD Kelas IV)



Orang tua/wali dan guru perlu membimbing dan mencontohkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat sehingga diteladani dan dilakukan oleh anak.

Kebiasaan tersebut perlu ditumbuhkembangkan secara bertahap dan berulang melalui pendekatan yang sesuai dengan usia anak. Oleh karena itu, pihak keluarga (orang tua/wali) perlu bekerja sama dengan pihak satuan pendidikan untuk memantau penerapan tujuh kebiasaan ini, baik yang dilakukan di rumah maupun di sekolah.

Konsep utama pemantauan dan evaluasi dari orang tua/wali dan guru adalah



Pertama, sebagai evaluator yang mengamati dan memastikan anak telah menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, dan;



Kedua, sebagai pembimbing yang memberikan umpan balik dan menyusun kesepakatan bersama dengan anak untuk mendorong penerapan kebiasaan.

Pada jenjang PAUD, formulir pemantauan menggunakan lembar catatan harian, yang berfungsi sebagai jurnal harian atau diari yang mencatat penerapan setiap kebiasaan.

Pada jenjang ini, orang tua/wali yang berperan untuk mengisi catatan harian. Anak dapat diikutsertakan dalam pengisian catatan harian sehingga anak dapat melihat validasi langsung dari orang tua/wali ketika anak telah menerapkan setiap kebiasaan. Peran orang tua/wali dilakukan oleh guru ketika anak berada di sekolah.

Sesuai namanya, catatan harian ini diisi setiap hari termasuk hari Sabtu dan Minggu. Setiap anak memiliki satu lembar catatan harian untuk setiap bulan, sehingga dalam satu tahun ajaran setiap anak memiliki 12 lembar catatan harian. Sekolah wajib mencetak dan menggandakan catatan harian untuk setiap murid pada akhir bulan dan dibagikan ke murid pada awal bulan berikutnya. Catatan harian dibawa selalu oleh anak (diletakkan di tas) baik saat anak berada di sekolah maupun di rumah.

Selama satu bulan, orang tua/wali dan guru mengobservasi penerapan setiap kebiasaan dan harus secara aktif mendorong penerapan hingga anak sudah dapat secara mandiri menerapkan kebiasaan.



Orang tua/ wali dan guru dapat memberikan validasi penerapan anak dengan cara memberi paraf atau penanda lain yang dianggap dapat menarik perhatian anak.



Metode gamifikasi atau pendekatan dengan menambah unsur permainan untuk membangun ketertarikan anak, dapat digunakan dalam proses validasi ini. Contoh gamifikasi adalah dengan menggunakan stiker, cap, atau gambar yang menarik untuk disematkan dalam catatan harian. Gamifikasi dapat melibatkan anak secara langsung dalam penempelan stiker ke catatan harian. Hal ini dapat dilakukan setiap hari atau setiap bulan sesuai kondisi masing-masing.

Setiap akhir bulan, orang tua/wali dapat berkonsultasi dengan guru jika anak belum dapat menerapkan kebiasaan secara maksimal. Orang tua/ wali juga mendapat tugas tambahan untuk merefleksikan pembiasaan selama satu bulan terakhir, refleksi dapat membahas hal-hal yang menghambat penerapan dan mendiskusikan langkah penyelesaiannya. Jika anak sudah konsisten menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, orang tua/wali wajib mengapresiasi dalam refleksi dan menuliskannya di catatan harian. Di sekolah, guru disarankan untuk memilih beberapa anak untuk membagikan pengalaman positif penerapan kebiasaan di depan kelas sebagai bentuk apresiasi sehingga anak merasa bangga atas capaiannya.

Guru merekapitulasi catatan harian anak di dalam format yang sudah disediakan (lihat di lampiran). Rekapitulasi memuat kesimpulan penerapan selama satu bulan untuk setiap kebiasaan. Kesimpulan berupa dua kategori pembiasaan, yaitu sudah terbiasa dan belum terbiasa. Anak dapat dikategorikan sudah terbiasa (untuk setiap kebiasaan) ketika anak sudah menerapkan kebiasaan minimal 2/3 dari total hari dalam satu bulan. Contohnya, anak dianggap sudah terbiasa bangun pagi jika anak sudah bangun pagi di 21 hari di bulan April. Catatan harian yang sudah direkapitulasi

guru dapat disimpan di sekolah selama setidaknya selama tahun ajaran berjalan.

Rekapitulasi bulanan dapat diserahkan ke dinas pendidikan ketika diminta untuk rekapitulasi daerah sesuai amanah dari SEB tentang Penguatan Pendidikan Karakter di Satuan Pendidikan. Kemendikdasmen dapat sewaktu-waktu mengumpulkan catatan harian murid dari sekolah yang dipilih secara acak.

Catatan:

- Catatan harian di lampiran adalah contoh. Sekolah dapat mengkreasikan catatan harian sesuai dengan kebutuhan jika diperlukan, misalnya dibuat ulang oleh murid dengan kreasi sendiri.
- Catatan harian dapat dicetak berwarna atau hitam putih.
- Sekolah dipersilakan mengembangkan catatan harian ke formulir daring.

Daftar lampiran

Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid Jenjang PAUD - Catatan Harian - Halaman Pertama

Bulan :
 Nama :
 Kelas :

Berilah tanda paraf jika anak melakukan pembiasaan atau tanda silang (x) jika anak belum melakukan pembiasaan!

 Paraf guru dan orang tua bisa ditumpuk di dalam kotak.

Bangun Pagi 

Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	 Silakan isi waktu anak bangun pagi. Contoh: 05:30				

Beribadah 

Jumlah paraf:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Berolahraga 

Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Makan Sehat dan Bergizi



Jumlah paraf:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Gemar Belajar



Jumlah paraf:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Bermasyarakat



Jumlah paraf:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Tidur Cepat



Jumlah paraf:

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

31



Silakan isi waktu anak tidur. Contoh: 20:30

Format bisa dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan (Kebiasaan bisa dijabarkan kembali sesuai kebutuhan).
unduh format: <https://bit.ly/template7kaih>

Lampiran 2. Contoh Lembar Refleksi Orangtua/Wali - Catatan Harian - Halaman Kedua

Bulan :

Nama :

Kelas :

Bangun Pagi



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Beribadah



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Berolahraga



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Makan Sehat dan Bergizi



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Gemar Belajar



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Bermasyarakat



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Tidur Cepat



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

unduh format: <https://bit.ly/template7kaih>

Lampiran 3. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru (Bulanan)

Pemantauan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH)

Nama Satuan Pendidikan	:	
NPSN	:	
Provinsi	:	
Kota/Kabupaten, Provinsi	:	
Kelas	:	
Bulan	:	

No	Nama	P/L	PEMBIASAAN						Catatan	
			Bangun Pagi	Taat Beribadah	Berolahraga	Makan Sehat dan Bergizi	Gemar Belajar	Aktif Bermasyarakat		Tidur Cepat
			<i>Isian berupa angka dari jumlah ceklis melakukan kegiatan</i>							
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru wali kelas / Observer

- Catatan: 1 Pengisian tabel dengan memberikan kisaran 1 s.d. 31 sesuai jumlah hari dalam bulan
2 Dokumen ini dapat di duplikasi setiap bulan

Silakan unduh di <https://bit.ly/template7kaih>





KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
2025



cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id