



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Untuk Pendidik dan Satuan Pendidikan
pada Sekolah Dasar



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 pada Pendidikan Sekolah Dasar





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
Pada Pendidikan Sekolah Dasar**

Pengarah:

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

Penanggung Jawab:

Rusprita Putri Utami, Kepala Pusat Penguatan Karakter

Tim Penyusun:

Rusprita 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

Pebi Sukamdani
Angkasa Surya
Dyah Mahesty Wijayani
Shabriela Yolanda
Ryka Hapsari Putri
Puput Mutiara

Daftar Isi



i	Kata Pengantar	
iv	Daftar Isi	
vii	Tahapan Menggunakan Panduan	
viii	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	10
1. Definisi	10
2. Pentingnya Kebiasaan Beribadah	10
3. Manfaat Kebiasaan Beribadah	10
4. Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah	11
5. Peran Guru	13
6. Peran Satuan Pendidikan	14

C. Berolahraga	17
1. Definisi	17
2. Pentingnya Kebiasaan Berolahraga	17
3. Manfaat Kebiasaan Berolahraga	17

4. Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga	18
5. Peran Guru	20
6. Peran Satuan Pendidikan	21

D. Makan Sehat dan Bergizi **25**

1. Definisi	25
2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	25
3. Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	25
4. Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi	26
5. Peran Guru	28
6. Peran Satuan Pendidikan	29

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	47

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	44
6. Peran Satuan Pendidikan	45

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 | 51 |
| 6. Peran Satuan Pendidikan | 52 |

H. Hal Penting yang Perlu Diketahui **53**

I. Pemantauan dan Evaluasi **59**

Daftar Lampiran **64**

- | | |
|---|----|
| 1. Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid Kelas 1 - 4 SD - Catatan Harian | 65 |
| 2. Lampiran 2. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid Kelas 5 - 6 SD - Catatan Harian | 67 |
| 3. Lampiran 3. Contoh Lembar Refleksi Orangtua/Wali - Catatan Harian. | 69 |
| 4. Lampiran 4. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru (Bulanan) | 71 |



Tahapan Menggunakan Panduan

Panduan ini disediakan bagi guru dan satuan pendidikan jenjang Sekolah Dasar (SD) 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

Edukasi dan Pemahaman

- **Cerita dan dongeng:** Kisah inspiratif, video edukatif.
- **Bernyanyi dan bermain:** Lagu-lagu terkait bangun pagi. Sosialisasi di Kelas dan
- **Ekstrakurikuler:** Diskusi manfaat bangun pagi.

Rutinitas Pagi di Sekolah

- **Salam dan sapa pagi:** Guru menyambut siswa dengan senyuman.
- **Kegiatan awal seru:** Senam pagi, permainan apresiasi bagi yang datang awal.

Peran Orang Tua

- **Diskusi dengan guru:** Edukasi pentingnya bangun pagi.
- **Tips bagi orang tua:** Jadwal tidur teratur, suasana tidur nyaman, alarm, motivasi positif.

Lingkungan Belajar yang Mendukung

- **Papan jadwal harian dan poster "Ayo Bangun Pagi"** di kelas.
- **Apresiasi dan penghargaan:** Kata-kata positif untuk siswa yang datang tepat waktu.



Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

- Menunjang pertumbuhan fisik dan mental.
- Membantu anak lebih siap menghadapi hari dengan ceria, sehat, dan produktif.



Peran Guru

- **Teladan:** datang lebih awal, memulai kegiatan menyenangkan.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat bangun pagi dengan cara menarik.
- **Motivator:** Memberikan penghargaan kepada siswa yang disiplin.
- **Evaluator:** Memantau kebiasaan murid dan berdiskusi dengan orang tua.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Tata tertib datang pagi, sistem penghargaan bagi siswa disiplin.
- **Kolaborasi dengan Orang Tua:** Membantu membentuk kebiasaan di rumah.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Seminar, poster, publikasi manfaat bangun pagi.



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

Bangun pagi sangat penting bagi seseorang karena dapat memberikan kebaikan bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan lainnya. Dengan bangun pagi menjadikan anak lebih siap menghadapi aktivitas harian dengan ceria, sehat, dan produktif.



"Bangun pagi adalah kebiasaan orang sukses. Dengan bangun lebih awal, kita punya lebih banyak waktu untuk berpikir, merencanakan, dan berkarya."

– B.J. Habibie

3. Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi



Meningkatkan kedisiplinan dengan mematuhi waktu yang telah disepakati, 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

Cara menerapkan bangun pagi bisa dilakukan dengan beberapa cara seperti:



Menanamkan pemahaman tentang kebiasaan bangun pagi. Contoh aktivitas:

1) Gunakan cerita atau Dongeng

Ceritakan kisah inspiratif tentang anak yang rajin bangun pagi dan manfaat bangun pagi dapat menumbuhkan sifat mandiri.

2) Bernyanyi dan Bermain

Gunakan lagu-lagu tentang bangun pagi, seperti lagu "Bangun Pagi" (<http://bit.ly/lagubangunpagi>)



- 3) Menyampaikan kepada anak-anak pada kegiatan di kelas atau kegiatan ekstrakurikuler terkait manfaat bangun pagi.



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 dalam Kebiasaan Bangun Pagi

1) Diskusi bersama Orang Tua

Saat pertemuan dengan orang tua, guru bisa menjelaskan pentingnya bangun pagi bagi anak. Beri tips kepada orang tua, 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.



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

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) Memastikan suasana di kelas dan sekolah 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, 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 atau ditempel 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 religius, cerita inspiratif.
- **Pembiasaan Praktis:** Gerakan ibadah, doa, sedekah.
- **Lingkungan Mendukung:** Ruang ibadah khusus.
- **Apresiasi dan Penghargaan:** Motivasi ibadah sebagai kebutuhan.
- **Kisah Religius:** Dongeng dan tokoh inspiratif.
- **Rutinitas Harian:** Menjadi bagian keseharian.
- **Peran Orang Tua:** Teladan, bimbingan, keterlibatan aktif.



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:** Membiasakan ibadah, menghubungkan nilai agama.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat ibadah dengan cara menyenangkan.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi atas kebiasaan ibadah.
- **Evaluator:** Kolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Doa bersama, ekstrakurikuler keagamaan, sistem penghargaan.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Narasumber, poster, 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.



“Ada banyak hikmah yang **terkandung dalam setiap ibadah**. Di antara hikmah itu ialah bagaimana ibadah dijelaskan dengan kaca mata ilmu pengetahuan”.

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) **Mengajarkan tata cara beribadah** seperti mempraktikkan gerakan atau lafal doa saat ibadah (misalnya salat, berdoa, atau meditasi) dapat memperkenalkan konsep ibadah dengan lebih interaktif serta praktik bersedekah.



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

Mendorong motivasi internal dengan menjelaskan bahwa beribadah bukan sekadar kewajiban, tetapi juga cara untuk menjadi pribadi yang baik serta menjadikan ibadah suatu kebutuhan.



Menceritakan Kisah-Kisah Religius

- 1) **Menggunakan cerita nabi, tokoh religius, atau tokoh agama yang inspiratif** yang inspiratif.
- 2) **Mendongeng atau bercerita 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

- 1) **Melibatkan orang tua dalam membimbing anak beribadah** dengan cara yang menyenangkan, misalkan membacakan dongeng atau buku cerita tentang ajaran agama dan moral.

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

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk beribadah yang 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, 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, 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 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 dan perlengkapan untuk beribadah sesuai dengan agama dan kepercayaan yang mudah diakses.



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.



Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga

Di Sekolah

- Edukasi pentingnya olahraga.
- Aktivitas fisik bertahap (jalan kaki, permainan tradisional, olahraga tim).
- Senam pagi atau olahraga mingguan.
- Aktivitas fisik dalam pembelajaran.

Di Rumah dan Masyarakat

- Olahraga keluarga.
- Ekstrakurikuler olahraga.
- Lomba olahraga.



Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

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



Peran Guru

- **Teladan:** Berolahraga bersama murid.
- **Pembimbing:** Mengajarkan manfaat olahraga.
- **Motivator:** Gunakan alat permainan dan apresiasi.
- **Evaluator:** Pantau kebiasaan olahraga murid.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Senam pagi, sistem penghargaan, kerja sama dengan orang tua.
- **Edukasi:** Sosialisasi, kompetisi olahraga, media publikasi.
- **Sarana dan Prasarana:** Fasilitas olahraga yang memadai dan mudah diakses.



C. Berolahraga

1. Definisi

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

2. Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

Olahraga memberikan dampak positif yang signifikan bagi tubuh, pikiran, dan mental seseorang. Selain itu, olahraga penting untuk mempersiapkan fisik dan mental anak agar lebih siap menjalani aktivitas sehari-hari.



“**Rutin lari setiap hari** bisa memberikan manfaat positif, seperti mengurangi kalori, memperlancar sirkulasi darah, dan menjaga kesehatan mental.”

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

Membiasakan anak untuk berolahraga bukan hanya tugas orang tua, tetapi juga perlu didukung melalui kegiatan di sekolah. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:



Menanamkan Pemahaman tentang pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.

- 1) Mulai dari memberikan pemahaman bahwa aktivitas fisik setiap hari, misalnya berjalan kaki menuju ke sekolah merupakan bagian dari berolahraga.
- 2) Mengajarkan anak-anak berbagai jenis olahraga melalui pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.



Mengajak murid untuk aktif beraktivitas fisik di sekolah.

- 1) Memulai olahraga secara bertahap, dimulai dari gerakan sederhana sampai dengan aktivitas fisik yang menyenangkan.
 - Gerakan sederhana seperti melompat, bertepuk tangan, atau menari mengikuti lagu.
 - Melakukan permainan tradisional seperti engklek, lompat tali, kasti, dan lainnya.
 - Olahraga yang memperkuat kemampuan koordinasi dan kerja tim, misalnya sepak bola, basket, bulu tangkis, dan lainnya.
 - Aktivitas lainnya yang sesuai dengan murid.
- 2) Mengadakan senam pagi atau aktivitas fisik ringan bersama-sama di awal hari sekolah

untuk membangkitkan semangat dan energi murid sebelum memulai pelajaran seperti mempraktikkan “Senam Anak Indonesia Hebat” .
<https://bit.ly/panduansenamAIH>.



- 3) Menyusun jadwal kegiatan fisik atau olahraga mingguan yang dapat diikuti oleh semua murid.
- 4) Buat olahraga menjadi aktivitas yang menyenangkan. Mengajak murid untuk melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan dalam pelajaran lain, seperti pelajaran seni atau matematika yang diubah menjadi kegiatan gerak, misalnya membuat gerakan berdasarkan bentuk geometri atau menghitung langkah dalam permainan tertentu.

c. Melibatkan Orang Tua dan Masyarakat untuk menumbuhkan Kebiasaan Berolahraga



Mengedukasi orang tua agar anak melakukan kegiatan olahraga ringan setiap hari saat di rumah, atau olahraga bersama keluarga di akhir pekan atau saat libur.



Membuat ekstrakurikuler olahraga

Membentuk ekstrakurikuler pengembangan bakat olahraga. Selain itu mengadakan kegiatan olahraga yang dapat menumbuhkan kecintaan anak untuk berolahraga. Misalnya mengadakan lomba-lomba olahraga atau permainan, baik individu maupun antar kelas.

5. Peran Guru



Teladan

- 1) Membiasakan diri untuk berolahraga.
- 2) Terlibat 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.
- 6) Menetapkan hari tertentu setiap minggu untuk kegiatan olahraga khusus.



Motivator

- 1) Menggunakan lagu-lagu anak yang ceria dan berhubungan dengan olahraga.
- 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 formulir pemantauan yang telah diisi orang tua.
- 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, 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 atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.

- 3) Mengadakan kompetisi olahraga antar kelas atau antar sekolah, seperti turnamen futsal, bola basket, voli, atau olahraga lainnya yang sesuai dengan usia murid dan dapat diikuti semua murid.



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

Pemahaman Manfaat

- Edukasi di sekolah (pelajaran, lagu, video, poster).
- Permainan edukatif tentang makanan sehat.

Peran Orang Tua

- Edukasi melalui pertemuan orang tua.
- Penyediaan bekal sehat.
- Membatasi gula, garam, dan lemak.

Peran Masyarakat

- Demo masak bersama.
- Kunjungan ke kebun buah/sayur.
- Kantin sehat di sekolah.

Apresiasi dan Penghargaan

- Lomba menu sehat dan poster.
- Penghargaan bagi siswa yang menerapkan pola.



Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- Memenuhi kebutuhan nutrisi dan energi.
- Memperkuat daya tahan tubuh.
- Menjaga kesehatan dan mencegah stunting.



Peran Guru

- **Teladan:** Contoh makan sehat.
- **Pembimbing:** Edukasi nutrisi dengan metode kreatif.
- **Motivator:** Mendorong kebiasaan makan sehat.
- **Evaluator:** Bermitra dengan orang tua untuk pemantauan.



Peran Satuan Pendidikan

- **Kebijakan:** Sistem penghargaan dan kerja sama dengan orang tua.
- **Edukasi dan Sosialisasi:** Narasumber, poster, dan media sosial.
- **Sarana dan Prasarana:** Kantin sehat, fasilitas cuci tangan.



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, sumber energi bagi tumbuh kembang, memperkuat daya tahan tubuh, menjaga kesehatan anak, dan mencegah *stunting*.



“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 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, tetapi juga perlu didukung melalui kegiatan di sekolah. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:



Menanamkan Pemahaman tentang Manfaat Makan Sehat dan Bergizi

- 1) Mengajarkan anak-anak mengenai pentingnya makan sehat melalui pelajaran pendidikan kesehatan atau IPA.
- 2) Gunakan lagu-lagu tentang makan sehat dan bergizi, seperti lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (<http://bit.ly/lagumakansehatkitahebat>).
- 3) Menampilkan video pendek mengenai pembiasaan makanan sehat dan bergizi (<https://www.youtube.com/watch?v=a6XmbsrPBYS>).



- 4) Melakukan aktivitas gunting dan tempel mengenai makan yang masuk dalam kategori makanan sehat dan bergizi.
- 5) Menempelkan poster mengenai makanan sehat dan bergizi di dinding kelas.
- 6) Menerapkan makanan bergizi melalui program makan bergizi gratis.
- 7) Buat permainan tebak gambar atau bermain peran tentang jenis makanan sehat dan tidak sehat.



Melibatkan Orang Tua dalam Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- 1) Saat pertemuan dengan orang tua, guru bisa menjelaskan pentingnya makan sehat dan bergizi bagi anak.
- 2) Dalam pertemuan dengan orang tua, antar orang tua bisa berbagi menu makanan sehat dan bergizi serta tips mengatasi kebiasaan anak yang suka pilih-pilih makanan.
- 3) Mengedukasi orang tua untuk:
 - Membuatkan bekal makanan sehat bagi anak.
 - Membiasakan konsumsi makan dan camilan bergizi dan kaya nutrisi dalam kehidupan sehari-hari.
 - Membatasi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak.



Melibatkan Masyarakat dalam Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- 1) Mengundang narasumber (orang tua, 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.

- 3) Memfasilitasi atau menyediakan kantin sehat di sekolah.



Memberikan Apresiasi dan Penghargaan

- 1) Menyelenggarakan lomba di mana murid diminta untuk menyusun menu makanan sehat dan bergizi dalam bentuk yang menarik seperti menu di rumah makan. Pemenang bisa mendapatkan hadiah menarik atau sertifikat.
- 2) Mengadakan lomba pembuatan poster bertema makanan sehat di mana murid dapat berkreasi dengan desain yang mempromosikan pola makan yang bergizi.
- 3) Menampilkan foto atau nama murid yang aktif mengenal dan menerapkan pola makan sehat pada papan pengumuman di sekolah.

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.
- 6) Membiasakan cuci tangan menggunakan sabun, sebelum dan setelah makan.



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 agar kebiasaan makan sehat berlanjut di rumah dan ketika menyediakan bekal untuk putra/putrinya.
- 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, 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 pengelola kantin untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi, serta 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.
- 2) Menyediakan fasilitas cuci tangan.



Gemar Belajar



Definisi

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



Manfaat Gemar Belajar

- Pengembangan diri.
- Menumbuhkan Kreativitas dan imajinasi.
- Menemukan kebenaran dan pengetahuan.
- Membentuk kerendahan hati dan empati.



Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

Menentukan Motivasi

- Menetapkan tujuan belajar.
- Menemukan minat dan cara belajar yang sesuai.
- Menggunakan lagu dan media pembelajaran menarik.

Lingkungan Belajar yang Nyaman

- Kelas interaktif, sudut baca, dekorasi menarik.
- Pembelajaran berbasis eksplorasi dan permainan.

Jadwal Belajar dan Konsistensi

- Jadwal yang realistis dan fleksibel.
- Konsisten dengan dukungan guru dan orang tua.



Pentingnya Gemar Belajar

- Kunci pengembangan diri dan kesuksesan.
- Meningkatkan kreativitas, imajinasi, dan berpikir kritis.
- Membentuk kepedulian dan tanggung jawab.



Peran Guru

- **Teladan:** Pendidik sebagai contoh nyata dalam kebiasaan belajar.
- **Pembimbing:** Menggunakan metode interaktif, alat peraga, mendongeng.
- **Motivator:** Menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan memberi apresiasi.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua dalam pemantauan perkembangan belajar.



Peran Satuan Pendidikan

Kebijakan

- Kegiatan karya ilmiah dan sistem penghargaan.
- Kolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan.

Edukasi dan Sosialisasi

- Poster, seminar, dan kelas inspirasi dengan narasumber.
- Lomba dan kompetisi untuk meningkatkan motivasi belajar.

Sarana dan Prasarana

- Pojok literasi, perpustakaan, laboratorium, dan fasilitas pendukung lainnya.



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 dapat membantu dalam mencapai kesuksesan, meningkatkan kualitas hidup, dan lebih berperan dalam kehidupan sosial.



"Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia, karena dengan itu Anda dapat mengubah dunia."

– Nelson Mandela

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 murid dapat dilakukan guru dengan menerapkan berbagai strategi yang menyenangkan. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan:



Menentukan motivasi untuk gemar belajar

Menentukan motivasi akan sangat membantu meningkatkan semangat dan fokus anak dalam belajar.

- 1) **Tetapkan tujuan belajar** - Bangun motivasi anak untuk memiliki tujuan dalam belajar, misalnya, untuk mendapatkan nilai terbaik atau untuk menggapai cita-cita.
- 2) **Temukan minat dan cara belajar yang disukai** - Ajak anak melakukan aktivitas berbeda, seperti olahraga, seni, musik, membaca, sains, atau berhitung. Dengan begitu, akan terlihat minat dan cara belajar anak yang disukai sehingga dapat mendorongnya untuk gemar

belajar.

- 3) **Gunakan lagu-lagu** seperti lagu “Ayo Semangat Belajar” (<https://bit.ly/laguayosemangatbelajar>) untuk memotivasi anak agar gemar belajar



Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman

- 1) **Kelas yang interaktif** - Gunakan dekorasi yang bervariasi, sudut baca, dan media pembelajaran yang menarik.
- 2) **Belajar sambil bermain** - Gunakan metode pembelajaran berbasis permainan yang sesuai dengan usia anak agar anak merasa senang dan tidak tertekan.
- 3) **Pembelajaran berbasis eksplorasi** - Berikan kesempatan kepada anak untuk mencoba dan menemukan sendiri konsep-konsep baru.



Membuat jadwal belajar dan konsisten

- 1) **Jadwal belajar harus realistis** - Bimbing anak untuk dapat menentukan jadwal belajar sendiri dengan menyesuaikan aktivitas lain di rumah dengan durasi belajar sesuai kemampuan anak.
- 2) **Konsisten** - Guru dapat bekerja sama dengan orang tua untuk dapat menemani dan membiasakan anak belajar di rumah sesuai jadwal yang sudah ditetapkan.

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) Belajar dengan memaksimalkan panca indra.
- 8) Melakukan kegiatan belajar di dalam ruangan, luar ruangan, atau di alam terbuka.



Motivator

- 1) Memutar 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) Menyediakan kegiatan karya ilmiah, seperti praktik penelitian sederhana dari lingkungan sekitar.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan gemar belajar.
- 3) 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 tentang manfaat kebiasaan gemar belajar yang diletakkan atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.
- 2) Mengundang narasumber dari unsur guru, orang tua, alumni, atau pakar untuk berbagi praktik baik tentang penerapan kebiasaan gemar belajar kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah.
- 3) Mengadakan kelas inspirasi dengan melibatkan orang tua, alumni, atau masyarakat sekitar sekolah 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/pojok literasi.
- 2) Menyediakan fasilitas lainnya (misal laboratorium, taman apotek hidup, kolam ikan) yang mendukung penerapan kebiasaan gemar belajar.



Bermasyarakat



Definisi

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



Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat

- Menumbuhkembangkan nilai gotong royong dan kerja sama.
- Menumbuhkembangkan nilai saling menghormati dan toleransi.
- Menumbuhkembangkan nilai keadilan dan kesetaraan.
- Meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan.
- Menciptakan kegembiraan.



Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat

- Interaksi sosial melalui aktivitas menyenangkan.
- Keterlibatan dalam aktivitas sosial.
- Menerapkan etika dalam bermasyarakat.
- Pembelajaran berbasis praktik.
- Permainan Tradisional sebagai Sarana Interaksi Sosial.
- Beribadah di Tempat Ibadah.



Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

- Memenuhi kebutuhan sosial.
- Meningkatkan kepedulian, persaudaraan, toleransi.
- Menciptakan komunikasi yang baik.



Peran Guru

- **Teladan:** Aktif dalam kegiatan sosial.
- **Pembimbing:** Mengajarkan etika dan kerja sama.
- **Motivator:** Memberikan apresiasi.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua.



Peran Satuan Pendidikan

Kebijakan

- Penghargaan bagi murid.

Edukasi dan Sosialisasi:

- Mengundang narasumber.
- Poster dan media publikasi.
- Kelas inspirasi.



F. Bermasyarakat

1. Definisi

Bermasyarakat adalah hidup berdampingan dalam suatu kelompok atau komunitas, di mana individu saling berinteraksi, bekerja sama, dan berperan sosial untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung.

2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

Bermasyarakat bagi seseorang menjadi penting karena manusia sebagai makhluk sosial perlu untuk menyalurkan kebutuhan berinteraksi sehingga menimbulkan rasa kepedulian, rasa persaudaraan, rasa toleransi, rasa tolong menolong, dan suasana komunikasi yang baik.



"Semakin kita peduli terhadap sesama, semakin kuat pula ikatan dalam masyarakat kita."

– **Abdurrahman Wahid (Gus Dur)**

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 menggembirakan 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 murid fokus pada pembentukan karakter sosial dan empati. Adapun bentuk-bentuknya dapat dilakukan dengan pembiasaan sebagai berikut:



Asah kemampuan anak untuk berinteraksi sosial melalui aktivitas sederhana yang menyenangkan

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

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



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.



Selalu menerapkan etika dalam bermasyarakat

Etika dalam bermasyarakat dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Misalnya, membiasakan anak saling memberi salam atau bertegur sapa ketika bertemu atau guru menasehati murid dengan lembut, dan lain sebagainya.



Wujudkan kegiatan pembelajaran berbasis praktik yang melibatkan murid.

Pembelajaran berbasis praktik dapat membantu murid menemukan permasalahan di sekitar mereka dan mencari solusi sesuai dengan kontribusi jenjang usia mereka. Contohnya, bergotong-royong membersihkan kelas bersama.



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 mengantri.



Motivator

- 1) Memotivasi murid untuk melakukan pertemanan 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) menyusun program sekolah yang bermuatan aktivitas sosial, seperti gotong royong membersihkan kelas, kerja bakti membersihkan sekolah, kunjungan ke panti asuhan, bakti sosial dan lainnya.
- 2) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan bermasyarakat.
- 3) 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, 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 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, alumni, warga sekitar sekolah, 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.



Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat

- Menanamkan pemahaman melalui cerita, diskusi, poster, simulasi, dan lagu.
- Melibatkan orang tua dalam edukasi dan pemantauan kebiasaan tidur anak.
- Membentuk kebiasaan positif di lingkungan sekolah dan rumah.



Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat

- Meningkatkan kualitas tidur dan pemulihan fisik-mental.
- Meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan pemecahan masalah.
- Memudahkan bangun pagi.



Peran Guru

Teladan

- Membiasakan diri tidur cepat.

Pembimbing

- Menjelaskan manfaat tidur cepat dengan bahasa yang mudah dipahami.
- Mengajarkan pentingnya tidur cepat dalam materi pembelajaran.

Motivator

- Mendorong murid untuk tidur cepat.
- Menerapkan sistem penghargaan bagi yang konsisten tidur cepat.

Evaluator

- Menandatangani formulir pemantauan tidur dari orang tua.
- Berkolaborasi dengan orang tua dalam meningkatkan kebiasaan tidur cepat.



Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

- Menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang tidur cepat.
- Melibatkan orang tua dalam pemantauan kebiasaan tidur anak.

Edukasi dan Sosialisasi

- Mengundang narasumber (guru, pakar, alumni) untuk memberikan edukasi.
- Menyebarkan poster dan media publikasi tentang manfaat tidur cepat di lingkungan sekolah.



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 menjadi penting karena bisa meningkatkan kualitas tidur seseorang sehingga memaksimalkan pemulihan fisik dan mental. Tidur cepat juga bisa meningkatkan kemampuan konsentrasi, pemecahan masalah, dan daya ingat. Dengan tidur cepat juga akan memudahkan untuk bangun pagi.



“Tidur berkualitas adalah investasi penting bagi kesehatan jangka panjang. Dengan tidur yang cukup dan berkualitas, tubuh memiliki waktu yang diperlukan untuk memperbaiki diri, meningkatkan fungsi otak, serta menjaga keseimbangan emosi dan fisik”

– Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat



Menjaga Organ Tubuh Pulih dan Berfungsi Optimal. Tubuh sebagai anugerah Tuhan harus dijaga dengan memberi waktu bagi otot, pikiran, dan organ tubuh 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. Tubuh dan pikiran membutuhkan jeda untuk memulihkan diri. Tidur cepat memberi kesempatan untuk menciptakan keharmonisan antara kerja keras dan ketenangan, sehingga kita tetap produktif tanpa mengorbankan kesehatan.



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 pi-hak terkait agar dapat membantu anak tidur lebih cepat dan mendapatkan istirahat yang cukup. Berikut beberapa cara menerapkan tidur cepat pada anak yang bisa dilakukan oleh pendidik:



Menanamkan Pemahaman Tentang Pentingnya Tidur Cepat

- 1) **Gunakan Cerita atau 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 <http://bit.ly/album7kaih>. Nyanyikan bersama-sama sebelum jam istirahat siang atau sebelum pulang sekolah.



Melibatkan Orang Tua

- 1) **Komunikasi Aktif:** Jalin komunikasi aktif dengan orang tua 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:** Adakan pertemuan dengan orang tua untuk membahas topik tidur anak. Undang ahli atau dokter spesialis anak jika memungkinkan untuk memberikan informasi yang lebih komprehensif.
- 3) **Brosur dan Informasi:** Bagikan brosur atau informasi tertulis tentang tidur anak kepada orang tua. Sertakan tips praktis yang bisa mereka terapkan di rumah.

5. Peran Guru



Teladan

Membiasakan diri untuk tidur cepat.



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, 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 atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.



H. Hal Penting yang Perlu Diketahui

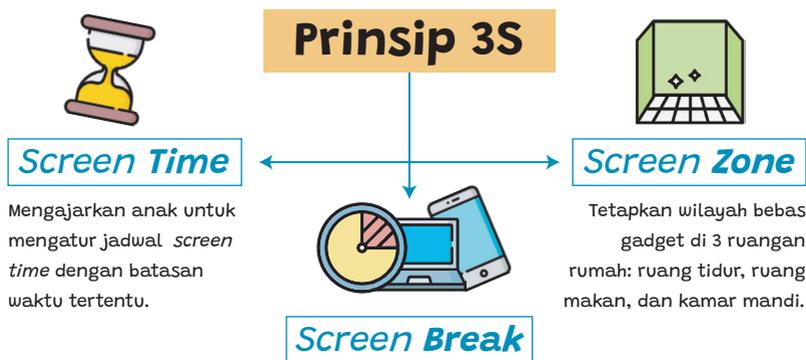
a. Prinsip 3S

Orang tua/wali perlu menerapkan prinsip 3S di rumah agar anak tidak memperoleh dampak negatif ketika menggunakan gadget. 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.

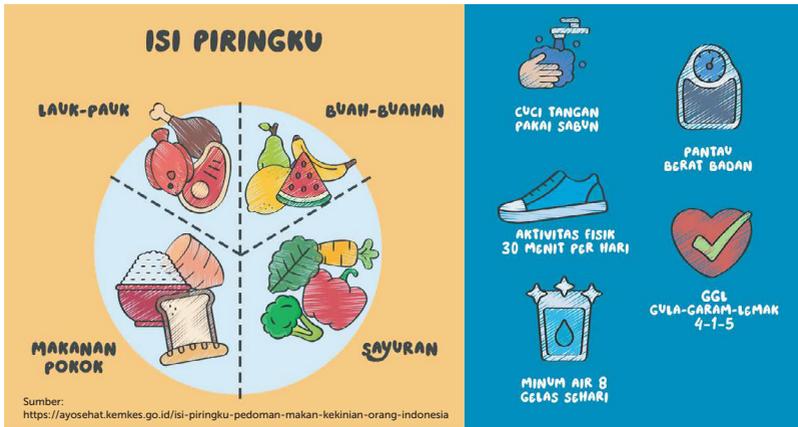


Lakukan jeda ketika anak beraktivitas dengan gadget, untuk bermain, berinteraksi, atau bersosialisasi.

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, di atas 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/si-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



1

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.



2

NREM Kedua

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



3

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.



4

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.



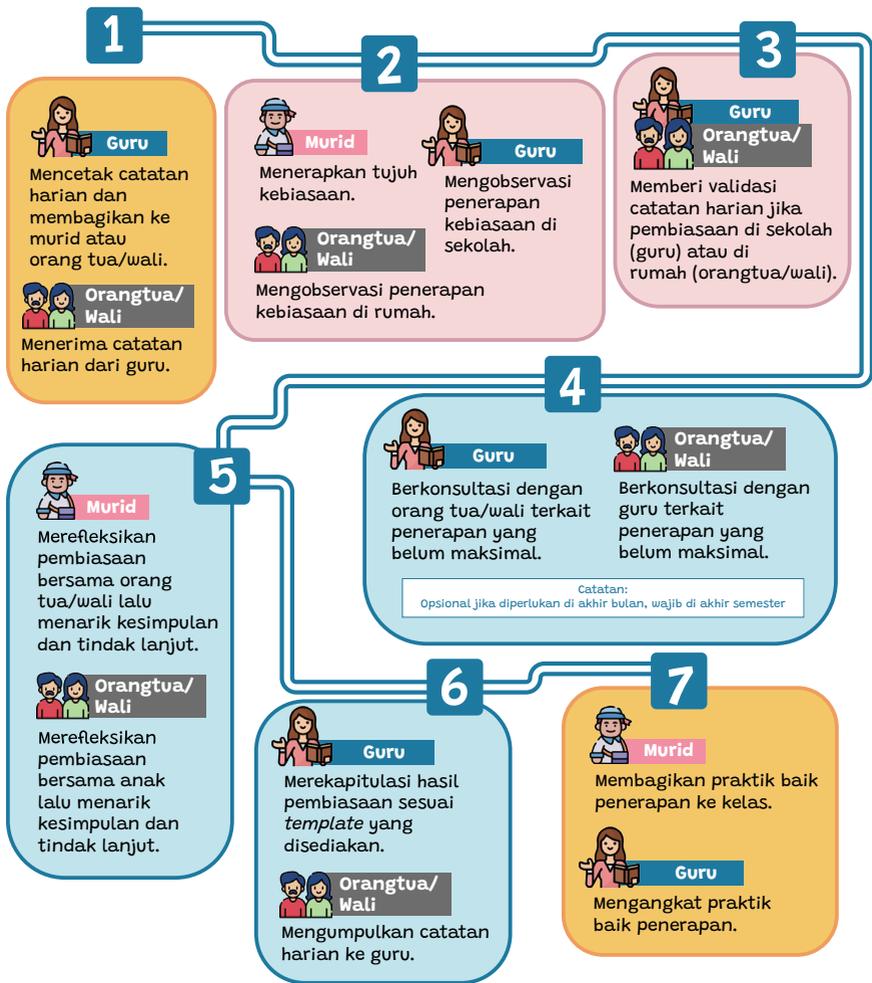
Obat Tidur

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)



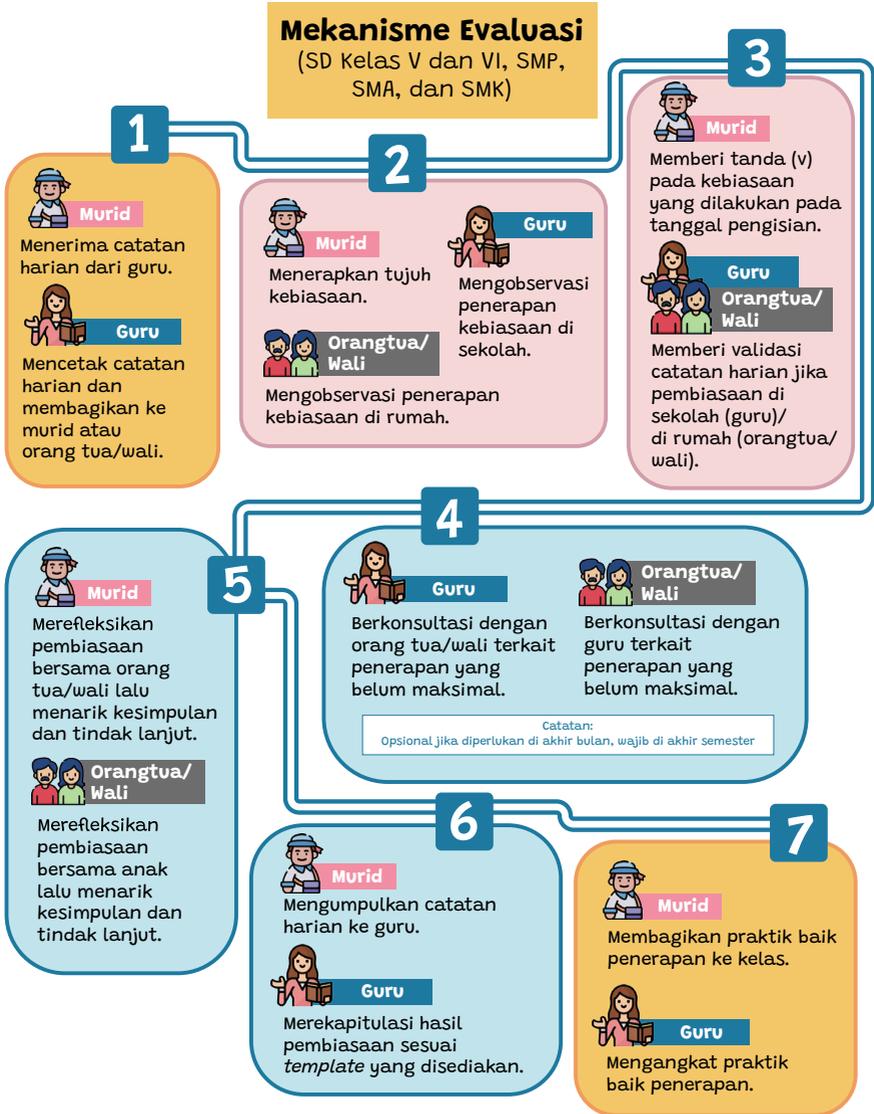
Awal Bulan

Setiap Hari

Akhir Bulan

Mekanisme Evaluasi

(SD Kelas V dan VI, SMP, SMA, dan SMK)



Awal Bulan

Setiap Hari

Akhir Bulan

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

Pada kelas 1 s.d 4 SD, 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 ketika anak telah menerapkan setiap kebiasaan. Sementara untuk murid SD kelas 5 dan 6 dapat mengisi sendiri catatan harian yang selanjutnya divalidasi oleh orang tua. Peran orang tua/wali ini 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 mengamati 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 $\frac{2}{3}$ 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 melalui pembiasaan 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 Kelas 1 - 4 SD - 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

Catatan:

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

Lampiran 2. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid Kelas 5 - 6 SD - Catatan Harian - Halaman Pertama

Bulan :

Nama :

Kelas :

Berilah tanda centang (v) jika kamu melakukan pembiasaan atau tanda silang (x) jika kamu belum melakukan pembiasaan!
Orang tua dan/atau guru dapat memberikan validasi untuk tanggal dengan paraf.



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 kamu 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 kamu tidur. Contoh: 20:30

Catatan:

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

Lampiran 3. 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 <https://bit.ly/template7kaih>

Lampiran 4. 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	:	

OL / OP

No	Nama	P/L	PEMBIASAAN						Catatan
			Bangun Pagi	Taat Beribadah	Berolahraga	Makan Sehat dan Bergizi	Gemar Belajar	Aktif Bermasyarakat	
<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