KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Untuk Pendidik dan Satuan Pendidikan pada Sekolah Menengah Atas/Kejuruan

GERAKAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

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 Sekolah Menengah Atas/ Kejuruan

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*).

Maret 2025,

Sekretaris Jenderal,

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA

Suharti

Panduan Penerapan
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
untuk Guru dan Satuan Pendidikan
Pada Sekolah Menengah Atas/Kejuruan

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 Indriaswarti
Prista Rediza
Abdurrahman Aditama
Piranti Alesti
Sigit Priyambodo
Reza Maulana Yusuf

Kontributor Naskah

Yulaika Ernawati
Dina Ayu Mirta
Utari Retno Palupi
Amalia Risda Hidayah
Diah Kas Budiarti
Rika Hidayat
Irene Ryana Cuang

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 4
4. Cara Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi 4
5. Peran Guru 5
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 13
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 27
4. Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi 27
5. Peran Guru 29
6. Peran Satuan Pendidikan 30

E. Gemar Belajar 34

1. Definisi 34
2. Pentingnya Kebiasaan Gemar Belajar 34
3. Manfaat Kebiasaan Gemar Belajar 34
4. Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar 35
5. Peran Guru 37
6. Peran Satuan Pendidikan 39

F. Bermasyarakat 43

1. Definisi 43
2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat 43
3. Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat 43
4. Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat 44
5. Peran Guru 45
6. Peran Satuan Pendidikan 47

G. Tidur Cepat 50

1. Definisi 50
2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat 50
3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat 50
4. Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat 51
5. Peran Guru 52
6. Peran Satuan Pendidikan 53

H. Hal Penting yang Perlu Diketahui 55

I. Pemantauan dan Evaluasi 61

Daftar Lampiran 65

1. Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid SMA/SMK - Catatan Harian - Halaman Pertama 66
2. Lampiran 2. Contoh Lembar Refleksi Orangtua/Wali - Catatan Harian - Halaman Kedua 68
3. Lampiran 3. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru (Bulanan) 70

Tahapan Menggunakan Panduan

Panduan ini disediakan bagi guru dan satuan pendidikan jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 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 haya
- **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

- Mengadakan rutinitas pagi (senam dan membaca).
- Mengadakan diskusi dan tugas menarik terkait bangun pagi.
- Guru memberikan contoh dengan datang lebih awal.
- Menciptakan lingkungan kelas yang nyaman dan menyenangkan.
- Memberikan apresiasi kepada murid yang datang tepat waktu.
- Melibatkan orang tua melalui komunikasi dan seminar.

Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

- Meningkatkan konsentrasi dan fokus.
- Menjaga kesehatan fisik dan mental.
- Mengurangi risiko depresi dan kecemasan.
- Membentuk disiplin diri dan tanggung jawab.
- Mendukung kesuksesan akademik dan pengembangan karakter.

Peran Guru

- **Teladan:** Datang lebih awal, menyapa murid, kemudian mengikuti senam.
- **Pembimbing:** Menceritakan pengalaman, menjelaskan manfaat bangun pagi, dan berdiskusi.
- **Motivator:** Menginspirasi murid dengan kisah sukses serta memberikan apresiasi.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua dan memantau perkembangan murid.

Peran Satuan Pendidikan

- **Menetapkan kebijakan:** tata tertib, prosedur penyambutan pagi, dan sistem penghargaan.
- **Kolaborasi:** Melibatkan orang tua dalam membimbing dan memantau penerapan kebiasaan bangun pagi di rumah.
- **Edukasi dan sosialisasi:** narasumber, poster, dan 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

Bangun pagi penting dilakukan oleh murid karena bisa meningkatkan konsentrasi dan fokus, dengan bangun pagi mereka dapat mempersiapkan segala aktivitas dengan optimal.

Rutinitas bangun pagi yang konsisten dapat membantu murid untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Murid yang bangun pagi, sering kali memiliki waktu untuk melakukan aktivitas produktif seperti beribadah, sarapan, belajar, dan berolahraga. Selain itu, bangun pagi dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan.

Kebiasaan bangun pagi dapat membentuk disiplin diri dan tanggung jawab murid, sehingga mendukung kesuksesan akademik dan menguatkan karakter mereka.

"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 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

Membuat rutinitas pagi di sekolah

Guru menawarkan beberapa aktivitas menarik di pagi hari, misalnya: gerak bersama dengan diiringi lagu Bangun Pagi bit.ly/lagubangunpagi, olahraga pagi, sesi membaca, dan

aktivitas lain yang mendukung kegiatan belajar di kelas.

Membangun kesadaran murid

Guru mengadakan sesi diskusi di kelas tentang manfaat bangun pagi. Ajak murid untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan bagaimana pengaruh bangun pagi dalam kehidupan sehari-hari. Aktifitas ini dapat menggunakan video, artikel, atau presentasi yang menjelaskan dampak positif dari bangun pagi.

Memberikan tugas yang menarik

Guru memberikan tugas/aktivitas yang menarik yang harus diselesaikan di pagi hari, misalnya: membuat ringkasan buku favorit murid atau membuat jurnal kebiasaan pagi.

Memberikan contoh yang baik

Guru dapat menunjukkan kebiasaan bangun pagi dengan datang lebih awal di sekolah dan melakukan aktivitas positif di pagi hari.

Menciptakan lingkungan yang mendukung

Guru melibatkan murid untuk ikut berpartisipasi dalam menciptakan ruang kelas yang nyaman dan menyenangkan. Misalnya: di dalam kelas bisa ditempelkan poster-poster tentang manfaat bangun pagi.

Apresiasi murid

Guru juga dapat memberikan penghargaan atau pengakuan kepada murid yang secara konsisten tiba lebih awal di sekolah atau menunjukkan kemajuan dalam ke-

biasaan bangun pagi. Penghargaan tidak harus berupa barang, tapi bisa berupa pujian atau hal lainnya.

Mendorong keterlibatan orang tua

Guru menjalin komunikasi dengan orang tua, bisa melalui pertemuan rutin komite sekolah atau melalui surat himbauan tentang bangun pagi. Atau dengan menyelenggarakan seminar cara mendukung anak dalam membiasakan bangun pagi.

5. Peran Guru

Teladan

1) Memberikan contoh tiba di sekolah lebih awal untuk menyapa murid.

2) Mengikuti senam pagi bersama.

3) Memulai aktivitas kelas dengan energi positif.

Pembimbing

1) Menceritakan pengalaman pribadi tentang manfaat bangun pagi kepada murid dan menjelaskan manfaatnya dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami. Bila diperlukan dapat menggunakan ilustrasi yang menarik.

2) Mengajak berdiskusi tentang pentingnya mengelola waktu, seperti waktu tidur malam.

3) Menciptakan suasana di kelas terasa nyaman dan menggembirakan untuk murid.

Motivator

1) Memotivasi murid untuk terbiasa bangun pagi setiap hari.

2) Memberikan apresiasi kepada murid yang datang tepat

waktu atau mengikuti kegiatan pagi dengan semangat. Misalnya: pemilihan murid yang datang paling pagi.

3) Menceritakan tokoh besar yang bisa jadi panutan, misalnya Bapak Habibie. Perjuangan dibalik kesuksesan beliau salah satunya yaitu bangun pagi. Pada pagi hari pikiran masih *fresh*, beliau isi dengan hal – hal positif seperti membaca buku dan belajar.

Evaluator

1) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan bangun pagi.

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

6. Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

1) Menetapkan tata tertib datang tepat waktu ke sekolah bagi semua warga sekolah.

2) Membuat prosedur operasional standar (POS) penyambutan kedatangan murid di pagi hari.

3) Mengembangkan dan menerapkan sistem apresiasi bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan bangun pagi.

4) Deklarasi bersama orang tua/wali agar 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 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

- Mengintegrasikan nilai agama dalam pembelajaran.
- Menciptakan lingkungan yang mendukung ibadah.
- Mengadakan kegiatan keagamaan yang menarik.
- Memberikan motivasi dan inspirasi melalui tokoh agama.
- Berkolaborasi dengan orang tua dan pemuka agama.

Pentingnya Kebiasaan Beribadah

- Memperkuat spiritual dan moral.
- Menenangkan hati dan meningkatkan kesehatan mental.
- Meningkatkan kesadaran akan tujuan hidup.
- Menumbuhkan solidaritas dan kepedulian sosial.
- Membantu pengembangan karakter.

Peran Guru

- **Teladan:** Konsisten beribadah, menghubungkan nilai agama dalam aktivitas belajar.
- **Pembimbing:** Menjelaskan pentingnya ibadah, membimbing praktik ibadah yang benar.
- **Motivator:** Mendorong ibadah dengan apresiasi dan pujian.
- **Evaluator:** Memantau dan berdiskusi dengan orang tua untuk peningkatan ibadah.

Peran Satuan Pendidikan

Kebijakan

- Berdoa sebelum dan sesudah belajar.
- Ekstrakurikuler keagamaan.
- Penghargaan bagi murid yang konsisten beribadah.

Edukasi dan Sosialisasi

- Mengundang tokoh agama.
- Membuat media publikasi.
- Mengadakan lomba keagamaan.

Sarana dan Prasarana

- Menyediakan tempat ibadah dan fasilitas pendukung.
- Menciptakan lingkungan yang kondusif untuk ibadah.

B. Beribadah

1. Definisi

Beribadah adalah bentuk pengabdian, penghormatan, dan ketaatan 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 perilaku yang penuh syukur, cinta, dan penghormatan.

Meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial. Ibadah bukan sekedar ritual, tetapi juga membentuk karakter yang baik dengan menjalankan kebaikan dan menjauhi perbuatan buruk.

Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna. Ibadah memberi kita waktu untuk merenung, introspeksi, dan memfokuskan pikiran pada hal-hal yang lebih penting. Sehingga membantu kita untuk menyusun prioritas dan membuat keputusan arah hidup yang lebih bijaksana.

Meningkatkan kebersamaan dan solidaritas. Ibadah tidak hanya menghubungkan kita dengan Tuhan, tetapi juga dengan sesama tanpa memandang status sosial atau latar belakang. Ibadah menjadikan kita lebih peduli, dekat, dan berbagi dalam menjalani hidup dengan lingkungan sekitar.

Meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan. Ibadah adalah upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, karena setiap bentuk ibadah melibatkan proses pembelajaran, perbaikan diri, dan pengembangan karakter yang terus-menerus.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah

Mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam pembelajaran. Gunakan studi kasus yang relevan dengan nilai-nilai agama. Diskusikan bagaimana tokoh agama, tokoh nasional, figur publik, atau kisah sejarah menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan mereka.

Menciptakan lingkungan yang mendukung ibadah, murid dapat beribadah dengan nyaman sesuai agama, keyakinan, dan kepercayaan yang dianutnya. Misalnya: tersedianya ruang untuk sholat, berdoa, meditasi, atau kegiatan keagamaan lainnya. Murid dapat diingatkan untuk melakukan ibadah tepat waktu melalui pengumuman atau bel tanda pengingat waktu beribadah.

Kegiatan keagamaan yang menarik. Bentuk klub atau organisasi keagamaan di sekolah. Ajak murid untuk berpartisipasi dalam kegiatan seperti diskusi agama, kajian kitab suci, atau kegiatan sosial yang berlandaskan nilai-

nilai agama. Serta rayakan hari-hari besar agama dengan kegiatan yang mendidik dan menyenangkan. Melibatkan murid dalam perencanaan dan pelaksanaan acara tersebut.

Memberikan motivasi dan inspirasi, ceritakan kisah-kisah inspiratif para tokoh agama, tokoh nasional, atau figur publik yang memiliki komitmen kuat terhadap ibadah, murid dapat terinspirasi dan termotivasi melaksanakan ibadah.

Kolaborasi dengan orang tua dan tokoh agama. Libatkan orang tua dalam mendukung kegiatan ibadah murid. Berikan informasi tentang kegiatan keagamaan di sekolah dan pentingnya peran orang tua agar ibadah yang sudah dilakukan di sekolah terus dilakukan saat di rumah.

Undang tokoh agama untuk memberikan ceramah atau bimbingan kepada murid. Ini dapat memberikan perspektif yang lebih luas dan mendalam tentang agama. Selain itu, berikan penghargaan kepada murid yang menunjukkan peningkatan dalam rutinitas ibadah mereka.

Gunakan lagu-lagu tentang Beribadah, seperti lagu sebelum makan (bit.ly/lagusebelummakan).

5. Peran Guru

Teladan

1) Membiasakan diri untuk beribadah yang konsisten dan tepat waktu.

2) Selalu menghubungkan setiap aktivitas di kelas dengan nilai-nilai keagamaan.

Pembimbing

1) Menjelaskan yang lebih mendalam mengenai pentingnya ibadah dalam kehidupan sehari-hari dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami.

2) Membimbing murid untuk melakukan ibadah dengan baik dan benar.

3) Membantu murid memahami nilai-nilai agama dengan baik dan mendalam.

4) Mengajarkan nilai-nilai ibadah dalam konteks kegiatan sehari-hari menggunakan berbagai media kreatif.

5) Menjelaskan bahwa ibadah yang dilakukan dengan ikhlas dan penuh rasa syukur dapat membantu murid meraih prestasi di sekolah.

6) Mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam mata pelajaran yang diajarkan.

Motivator

1) Memotivasi murid untuk melakukan ibadah dengan ikhlas dan penuh rasa syukur dapat membantu meraih prestasi.

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 dan setelah proses belajar mengajar.

2) Mengadakan kegiatan ekstrakurikuler keagamaan dan kegiatan keagamaan seperti pesantren kilat, ceramah keagamaan, membaca dan/atau menulis kitab suci, dan buku-buku keagamaan, retret, 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.

b. 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 media publikasi tentang manfaat kebiasaan beribadah yang disebarluaskan melalui media sosial atau di sekitar lingkungan satuan pendidikan.

3) Membuat kegiatan lomba keagamaan di satuan pendidikan.

c. Sarana dan Prasarana

Menyediakan fasilitas beribadah atau perangkat beribadah sesuai dengan agama, keyakinan, dan kepercayaan yang

mudah diakses oleh murid. Memastikan lingkungan di satuan pendidikan mendukung seluruh kegiatan keagamaan.

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

- Mengadakan kompetisi atau turnamen olahraga.
- Menetapkan kegiatan rutin seperti senam pagi atau jalan sehat.
- Menyajikan kisah inspiratif tentang atlet sukses.
- Melibatkan orang tua dalam mendukung kebiasaan olahraga anak.
- Menciptakan program olahraga yang variatif dan inklusif.

Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

- Menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan
- Meningkatkan kualitas hidup

Peran Guru

- **Teladan:** Menunjukkan kebiasaan olahraga yang sehat.
- **Pembimbing:** Menjelaskan pentingnya olahraga dan membimbing kegiatan olahraga di sekolah.
- **Motivator:** Mendorong murid untuk berolahraga secara rutin dan memberikan apresiasi.
  Evaluator: Memantau kebiasaan olahraga
- peserta didik dan bekerja sama 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.

Edukasi dan Sosialisasi

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

Sarana dan Prasarana

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

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 yang teratur dapat membuat kita merasa lebih sehat dan lebih bugar, yang secara langsung meningkatkan kualitas hidup kita. Olahraga penting untuk menjaga keseimbangan antara pendidikan, kehidupan sosial, dan kesehatan tubuh. Melalui olahraga, kita menjaga agar tubuh tetap aktif dan bugar, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik.

"**Olahraga** adalah cara terbaik untuk menjaga **keseimbangan** antara tubuh dan pikiran."

– Nelson Mandela

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 menghormati orang lain yang menjunjung tinggi kejujuran dan keadilan.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga

Mengadakan kegiatan olahraga yang menarik seperti kompetisi dan turnamen yang diselenggarakan sekolah maupun mengikuti kompetisi di luar sekolah.

Menetapkan kegiatan olahraga bersama, seperti senam pagi, jalan sehat, atau olahraga tim.

Kelas cerita inspiratif, ceritakan kisah-kisah inspiratif tentang atlet atau tokoh olahraga yang berhasil.

Kolaborasi dengan orang tua, libatkan orang tua dalam mendukung kegiatan olahraga murid. Kirimkan informasi tentang kegiatan olahraga di sekolah dan ajak orang tua untuk juga terus menerapkan kebiasaan berolaharaga di rumah.

Menciptakan program olahraga yang variatif, perkenalkan juga kegiatan olahraga lain seperti yoga, tari, atau panah, untuk menarik minat murid yang mungkin tidak tertarik dengan olahraga konvensional.

Gunakan lagu-lagu tentang Berolahraga, seperti lagu

Ayo Olahraga! bit.ly/laguayolahraga dan Panduan Senam Anak Indonesia Hebat: https://bit.ly/panduansenamAIH.

5. Peran Guru

Teladan

1) Membiasakan diri untuk berolahraga.
2) Mempraktikkan kebiasaan olahraga yang sehat.
3) Terlibat senam bersama di pagi hari.
4) Menumbuhkan semangat dan motivasi.

Pembimbing

1) Memberikan penjelasan tentang pentingnya berolahraga dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami.
2) Mengatur jadwal kegiatan olahraga rutin di sekolah, seperti peregangan singkat atau latihan ringan selama beberapa menit sebelum memulai pelajaran.
3) Membina klub olahraga atau ekstrakulikuler di sekolah.
4) Mengajak murid untuk melakukan kegiatan jalan atau lari santai bersama di lingkungan sekolah.
5) Mengajak murid untuk membuat catatan kebugaran pribadi atau jurnal olahraga yang berisi aktivitas yang dilakukan, pencapaian, dan perasaan setelah berolahraga.

6) Memberi pilihan olahraga non-kompetitif seperti senam otak atau latihan kekuatan ringan lainnya.

Motivator

1) Memotivasi murid untuk terbiasa berolahraga.
2) Memberikan penghargaan atau apresiasi setelah murid berolahraga.
3) Menyediakan fasilitas yang inklusif.
4) Memberikan contoh olahragawan yang dapat dijadikan panutan seperti Atlet Panjat Tebing, Aries Susanti Rahayu dan Atlet Bulu Tangkis Taufik Hidayat.

Evaluator

1) Memperhatikan kebiasaan olahraga yang dilakukan murid di sekolah.
2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan berolahraga.
3) Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi orang tua.

6. Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

1) Melaksanakan senam pagi Anak Indonesia Hebat minimal dua kali dalam seminggu.

https://bit.ly/senamAIH

2) Mengembangkan dan menerapkan sistem apresiasi 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 melalui media sosial 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

- Edukasi seputar gizi melalui diskusi, video, dan eksperimen.
- Tantangan makan sehat, seperti "7 Hari Sarapan Sehat".
- Mendorong bekal sehat dan berbagi pengalaman di kelas.
- Mengintegrasikan materi gizi dalam mata pelajaran.
- Kerja sama dengan kantin sekolah untuk menyediakan makanan sehat.
- Mengadakan "Hari Makan Sehat" dan demo memasak sehat.
- Melibatkan orang tua dalam edukasi dan monitoring kebiasaan makan anak.

Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

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

Peran Guru

- **Teladan:** Memberi contoh dengan mengonsumsi makanan sehat.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat makanan sehat dan cara membaca label nutrisi.
- **Motivator:** Mendorong murid dengan apresiasi dan motivasi.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan.

Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

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

Edukasi dan Sosialisasi

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

Sarana dan Prasarana

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

D. Makan Sehat dan Bergizi

1. Definisi

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

2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Makan sehat dan bergizi sangat penting bagi murid karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan asupan gizi yang seimbang, murid dapat memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal.

Kebiasaan makan sehat dan bergizi dapat membentuk disiplin dalam memilih makanan yang baik bagi tubuh, sehingga membantu murid untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Tubuh yang sehat dan kuat, dapat membuat produktif dalam belajar, berolahraga, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sehingga mendukung kesuksesan akademik dan menguatkan karakter mereka.

"Menjaga **pola makan sehat,** membuat tubuh kuat dan bugar."

– Iko Uwais

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 yang tersedia.

Meningkatkan kemandirian. Kebiasaan ini mengajarkan anak untuk memilih sendiri dan mengkonsumsi makanan sehat yang mempengaruhi 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 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 bisa didukung melalui kegiatan di sekolah. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:

Mengadakan program edukasi seputar gizi. Adakan sesi diskusi atau presentasi di kelas tentang pentingnya

makanan sehat dan bergizi. Gunakan video, infografis, atau eksperimen sederhana untuk menunjukkan dampak makanan bergizi terhadap tubuh dan otak.

Membuat tantangan makan sehat. Buat program tantangan makan sehat, misalnya "7 Hari Sarapan Sehat" di mana murid mencatat menu sarapan mereka setiap hari. Murid yang berhasil menyelesaikan tantangan bisa mendapatkan apresiasi.

Mengajak murid untuk membawa bekal sehat. Dorong murid untuk membawa bekal sehat dari rumah. Guru dapat mengadakan sesi berbagi pengalaman di kelas, di mana murid bisa menjelaskan menu bekal sehat mereka.

Mengintegrasikan dengan mata pelajaran. Misalnya pelajaran Biologi atau Penjaskes, guru dapat menjelaskan nutrisi dalam makanan dan dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, bisa membuat media kampanye makan sehat atau menulis artikel tentang manfaat gizi seimbang.

Melibatkan kantin sekolah, bekerja sama dengan kantin sekolah agar menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat, seperti buah-buahan, sayuran, dan minuman tanpa pemanis buatan dan/atau pengawet makanan.

Libatkan murid dalam proses kampanye. Misalnya mengajak murid membuat materi kampanye dalam bentuk poster, terkait informasi isi piringku dan manfaat makanan sehat bergizi.

Melibatkan orang tua/wali. Mengirimkan informasi kepada orang tua murid mengenai pentingnya makan sehat dan bergizi, agar mereka bisa membantu anak-anak memilih makanan bergizi di rumah. Bisa dalam bentuk surat himbauan, webinar, atau grup diskusi bersama orang tua.

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

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 dan cara yang mudah dipahami.
2) Mengajarkan tentang nutrisi, metabolisme, cara tubuh memproses makanan sehat dan kebutuhan nutrisi, dampak konsumsi gula berlebih, makanan cepat saji, dan makanan olahan pada kesehatan, dan dampak pada konsentrasi belajar.
3) Mengajarkan cara membaca label nutrisi pada kemasan makanan.
4) Menggunakan contoh nyata dalam pembelajaran.
5) Mengajak murid untuk kampanye makan sehat dan bergizi melalui media sosial.

Motivator

1) Memotivasi murid untuk terbiasa makan sehat dan bergizi dengan menjelaskan bahwa makanan se-hat dapat meningkatkan konsentrasi, energi, dan daya ingat, yang berpengaruh positif pada prestasi aka-demik.

2) Memberikan apresiasi kepada murid yang terbiasa makan sehat dan bergizi secara konsisten.

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 tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan makan sehat dan bergizi.

6. Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

1) Mengembangkan dan menerapkan sistem apresiasi 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 media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan makan sehat dan bergizi yang disebarluaskan melalui media sosial atau di sekitar lingkungan satuan pendidikan.

3) Menyelenggarakan berbagai aktivitas yang mendukung penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi.

Sarana dan Prasarana

1) Bekerja sama 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.

2) Menciptakan lingkungan satuan pendidikan yang sehat.

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.

Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

- Menumbuhkan rasa ingin tahu dan kebiasaan membaca.
- Membuat jadwal belajar yang teratur.
- Menggunakan metode belajar yang menyenangkan dan interaktif.
- Bergabung dengan kelompok belajar dan komunitas.
- Memanfaatkan teknologi untuk mencari informasi.
- Menetapkan tujuan belajar yang jelas dan membangun pola pikir positif.

Pentingnya Gemar Belajar

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

Peran Guru

- **Teladan:** Memberi contoh nyata dalam pembelajaran.
- **Pembimbing:** Menggunakan metode belajar yang beragam dan menyenangkan.
- **Motivator:** Menciptakan lingkungan belajar yang positif.
- **Evaluator:** Bekerja sama dengan orang tua untuk meningkatkan kebiasaan belajar.

Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

- Penghargaan bagi murid.
- Kerja sama dengan orang tua.

Edukasi dan Sosialisasi

- Media publikasi.
- Kelas inspirasi.
- Lomba dan kompetisi.

Menetapkan Kebijakan

- Perpustakaan.
- Laboratorium.
- Ruang belajar dan 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

Kebiasaan gemar belajar penting karena membantu perkembangan murid untuk mencapai kesuksesan. Murid dapat memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, berfikir kritis, dan lebih siap menghadapi tantangan.

> "Belajar adalah kunci untuk membuka pintu masa depan yang lebih cerah."
>
> **– Ki Hajar Dewantara**

3. Manfaat Kebiasaan Gemar Belajar

Pengembangan Diri. Belajar bertujuan untuk mengumpulkan pengetahuan dan mengembangkan karakter, keterampilan, dan kebijaksanaan. Setiap pengetahuan atau keterampilan baru adalah langkah menuju potensi diri yang lebih baik untuk berkontribusi pada dirinya dan masyarakat.

Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi. Belajar tidak hanya mempelajari hal-hal yang sudah diketahui, tetapi

juga memupuk keberanian untuk bertanya, mencoba hal baru, berpikir di luar kebiasaan, mengeksplorasi ide-ide baru, menciptakan inovasi, dan menemukan solusi kreatif. Belajar yang menyenangkan dan berkelanjutan melibatkan pemikiran kritis yang menentang cara berpikir konvensional, lebih terbuka terhadap berbagai ide baru, konsep inovatif, dan cara-cara baru untuk menyelesaikan masalah.

Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan. Belajar adalah perjalanan untuk menemukan kebenaran dan pemahaman yang lebih dalam tentang dunia. Selain itu mengajarkan bahwa pengetahuan bukan hanya tentang informasi, tetapi juga tentang memahami realitas secara menyeluruh. Dengan belajar, seseorang memiliki kesempatan untuk melihat dunia secara lebih objektif dan memahami makna di balik setiap fenomena.

Membentuk Kerendahan Hati dan Empati. Setiap orang yang belajar akan menyadari bahwa ada banyak hal yang belum diketahui. Sikap ini membentuk kerendahan hati, mengajarkan bahwa belajar adalah proses tanpa akhir dan tidak ada yang benar-benar "sempurna" atau "tahu segalanya". Proses belajar tidak hanya sebatas teori, tetapi juga tentang memahami pengalaman orang lain, budaya yang berbeda, dan cara pandang yang beragam. Hal ini mengajarkan empati dan menghargai perbedaan, karena pengetahuan tentang kehidupan manusia tidak lengkap tanpa memahami perspektif yang berbeda.

4. Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

Menumbuhkan rasa ingin tahu. Dorong murid untuk selalu bertanya dan mencari tahu jawabannya dari berbagai macam sumber. Misalnya: buku, internet, diskusi, atau mengikuti seminar/webinar.

Membuat jadwal belajar. Ajak murid untuk menyusun jadwal belajar yang rutin setiap hari. Misalnya: gunakan

metode "tema harian", seperti: hari Senin fokus ke membaca dan membuat ringkasan, Selasa latihan soal, Rabu menonton video edukasi, Kamis diskusi atau belajar kelompok, Jumat membuat peta pikiran (*mind mapping*), Sabtu kuis seru, dan Minggu *review* dalam suasana santai.

Belajar dengan metode yang menyenangkan. Ajak murid untuk belajar dengan metode pembelajaran yang aktif dan kreatif. Misalnya: menonton video edukasi, peta pikiran (*mind mapping*), eksperimen langsung, diskusi, mengajar teman sebaya (*peer teaching*), dan gunakan beberapa aplikasi pembelajaran yang interaktif.

Bergabung dengan kelompok belajar. Dorong murid untuk berdiskusi bertukar pemahaman atau mengikuti komunitas/kelompok belajar yang ada di sekolahnya. Misalnya: komunitas literasi, komunitas sains dan teknologi, komunitas matematika, komunitas debat, komunitas jurnalistik, komunitas koding, atau yang lainnya.

Membiasakan membaca. Biasakan murid untuk membaca berbagai sumber bacaan dan minta mereka untuk mencatat poin-poin pentingnya. Misalnya: buku, artikel, jurnal, majalah, koran, atau yang lainnya

Memanfaatkan teknologi. Berikan kebebasan yang bertanggung jawab kepada murid untuk memanfaatkan teknologi, misalnya internet untuk mencari informasi relevan dan terpercaya.

Menetapkan tujuan belajar yang jelas. Berikan target yang jelas kepada murid ketika belajar. Misalnya: 1 minggu menyelesaikan soal 1 bab, 1 hari menyelesaikan 1 soal, atau 1 bulan menguasai chord gitar sebuah lagu, dll.

Mengembangkan pola pikir positif terhadap belajar, murid perlu diberikan pemahaman bahwa belajar adalah sebuah kebutuhan, bukan sebuah beban. Angkat kembali motivasi murid ketika mengalami kegagalan. Tanamkan bahwa kegagalan adalah sebuah proses dan bukan akhir

dari segalanya

Gunakan lagu-lagu tentang Gemar Belajar, seperti lagu "Ayo Semangat Belajar" (http://bit.ly/laguayosemangatbelajar).

5. Peran Guru

Teladan

1) Membiasakan diri untuk meningkatkan kompetensi sebagai guru, seperti: kompetensi mengelola pembelajaran, kepribadian, sosial, dan profesional.

2) Memberi contoh langsung yang dilakukan dalam pembelajaran di kelas dengan cara praktek dan latihan.

Pembimbing

1) Membuat jadwal waktu belajar yang konsisten setiap hari.

2) Mengenali minat dan potensi murid sehingga metode pembelajarannya dapat disesuaikan dengan keunikan masing-masing murid.

3) Menghubungkan konsep-konsep pelajaran dengan hal-hal yang dialami sehari-hari.

4) Menggunakan metode pembelajaran yang beragam, menyenangkan dan interaktif.

5) Menggunakan alat peraga dan media visual yang menarik.

6) Mengajarkan murid cara belajar yang efektif.

7) Membantu murid mengatasi kesulitan dalam memahami suatu materi pelajaran.

8) Menggunakan pendekatan belajar yang bertahap dan konsisten.

9) Memberi kesempatan untuk bereksplorasi dengan alat peraga atau mainan edukatif sesuai minatnya.

10) Memberikan tugas yang menantang dan bervariasi dengan tingkat kesulitan meningkat secara bertahap serta murid mempunyai kebebasan untuk memilih tugasnya.

11) Meminta murid menuliskan apa yang telah dipelajari, apa yang menarik, dan apa yang ingin diketahui lebih lanjut.

12) Membuat sesi diskusi yang memfasilitasi murid untuk berbagi pendapat, belajar dari satu sama lain, dan memahami sudut pandang yang berbeda.

Motivator

1) Memutar video atau lagu yang sesuai dengan topik pembelajaran.

2) Membuat lingkungan kelas yang aman, nyaman dan menggembirakan.

3) Memotivasi murid untuk bertanya, menganalisis, dan memberikan pendapat tentang topik yang dipelajari.

4) Memberikan pujian dan penghargaan positif kepada murid ketika berhasil menyelesaikan tugas atau mencoba sesuatu yang baru.

5) Menceritakan tokoh-tokoh inspiratif yang dikenal atau familiar di kalangan murid.

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 ekstrakurikuler karya ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya.

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 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, alumni, atau pakar untuk menjelaskan tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan gemar belajar kepada orang tua/wali, murid, dan warga sekolah lainnya.

3) Mengadakan Kelas Inspirasi untuk memberikan gambaran profesi yang ada kepada murid.

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 ruang belajar
2) Menyediakan perpustakaan
3) Menyediakan laboratorium
4) 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

- 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

- Pembelajaran berbasis praktik dan interaksi sosial.
- Aktivitas sosial seperti bakti sosial dan gotong royong.
- Refleksi manfaat interaksi sosial melalui permainan edukatif.
- Menciptakan lingkungan yang mendukung dengan partisipasi murid.
- Melibatkan orang tua dalam mendukung kebiasaan bermasyarakat.
- Permainan Tradisional sebagai Sarana Interaksi Sosial.
- Beribadah di Tempat Ibadah.

Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

- Mengembangkan keterampilan sosial serta empati dan kepemimpinan.
- Menanamkan nilai gotong royong, kerja sama, toleransi, keadilan, dan kesetaraan.
- Meningkatkan rasa tanggung jawab lingkungan untuk kesejahteraan bersama.
- Membawa kegembiraan melalui interaksi sosial yang positif.

Peran Guru

- **Teladan:** Terlibat dalam kegiatan sosial.
- **Pembimbing:** Mendorong diskusi, berbagi, dan kerja bakti.
- **Motivator:** Mendorong pertemanan sehat dan organisasi sekolah.
- **Evaluator:** Berkolaborasi dengan orang tua untuk pemantauan.

Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

- Membuat program mentoring dan sistem 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 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

Hidup bermasyarakat membantu mengembangkan keterampilan sosial, membentuk karakter yang baik, meningkatkan empati, mempersiapkan diri untuk dunia kerja, mengasah jiwa kepemimpinan, dan memperluas jaringan.

"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

Kebiasaan Bermasyarakat di satuan pendidikan dapat diterapkan dengan cara antara lain sebagai berikut:

Aktif dalam Kegiatan Sekolah

Gotong Royong dan Kerja Sama

Saling Menghormati dan Toleransi

Berperan Aktif dalam Kegiatan Sosial

Berkomunikasi yang Baik

Mengikuti Norma dan Aturan

Membangun Jaringan Sosial yang Positif

Gunakan lagu-lagu tentang Bermasyarakat, seperti lagu "Beda Tapi Satu" (bit.ly/lagubedatapisatu).

Permainan Tradisional sebagai Sarana Interaksi Sosial

Beribadah di Tempat Ibadah

5. Peran Guru

Teladan

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

Pembimbing

1) Melibatkan murid dalam kegiatan sosial.
2) Melibatkan murid dalam kegiatan pengelolaan lingkungan.

3) Mengajak murid untuk berdiskusi tentang isu-isu sosial yang sedang berkembang.

4) Mengajarkan murid untuk saling berbagi dan tolong-menolong.

5) Mengajak murid untuk mengikuti kegiatan kerja bakti di sekolah.

6) Mengajak murid berkunjung ke berbagai ruang publik untuk belajar bersosialisasi dengan berbagai kalangan di masyarakat.

7) Mengajarkan murid untuk menggunakan platform media sosial secara positif untuk memanfaatkan teknologi bagi kebaikan masyarakat.

8) Mengajarkan tata krama dan etika bersosialisasi di masyarakat melalui permainan peran sederhana di kelas.

9) Mengajarkan budaya mengantri.

Motivator

1) Memotivasi murid untuk melakukan pertemanan sehat.

2) Memotivasi murid untuk terlibat dalam organisasi atau menjadi anggota kelompok kegiatan sekolah lainnya.

3) Memberikan apresiasi sederhana kepada murid ketika membantu teman.

Evaluator

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

2) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk ber-diskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan bermasyarakat.

6. Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

1) Membuat program mentoring agar murid yang lebih senior dapat membantu junior dalam hal akademik maupun sosial.

2) Membersihkan lingkungan sekolah dengan membentuk kelompok lintas kelas dan berbagi tugas sesuai usia dan kemampuan murid secara berkala.

3) Mengembangkan dan menerapkan sistem penghargaan bagi murid yang telah menerapkan kebiasaan bermasyarakat.

4) 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 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, alumni, 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

- **Jadwal Tidur Konsisten :** Tidur pada waktu yang sama setiap hari.
- **Rutinitas Malam yang Menenangkan:** Matikan perangkat elektronik sebelum tidur dan baca buku.
- **Lingkungan Tidur Nyaman:** Kamar gelap, sejuk, dan tenang.
- **Pola Makan Sehat:** Hindari kafein dan gula di sore hari.
- **Olahraga Teratur:** Hindari olahraga dekat dengan waktu tidur.
- **Gunakan Lagu Relaksasi**

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:** Tidak memberi tugas yang membuat murid begadang.
- **Pembimbing:** Mengingatkan murid akan pentingnya tidur cukup.
- **Motivator:** Memberi apresiasi bagi murid yang tidur cukup.
- **Evaluator:** Berkomunikasi dengan orang tua untuk memantau pola tidur murid.

Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

- Memberikan apresiasi kepada murid yang tidur cukup dan menghindari jadwal sekolah yang terlalu larut.

Kolaborasi

- 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.
- Membahas pola tidur sehat dalam bimbingan konseling.

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 merasa segar dan bersemangat.

"Tidur adalah salah satu **istirahat terbaik** bagi tubuh yang dapat **mengembalikan energi**, sehingga seseorang siap menjalan aktivitas pada keesokan harinya."

-Kementerian Kesehatan

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

Membiasakan diri untuk tidur cepat membutuhkan disiplin dan perubahan gaya hidup. Berikut adalah beberapa upaya yang bisa dilakukan, antara lain:

Membuat Jadwal Tidur yang Konsisten, tentukan waktu tidur yang konsisten bahkan di akhir pekan. Serta menjadikan tidur sebagai prioritas utama. Hindari menunda-nunda waktu tidur untuk kegiatan lain yang kurang penting.

Menciptakan Rutinitas Malam yang Menenangkan, dengan mematikan semua perangkat elektronik (ponsel, tablet, komputer, TV) setidaknya satu jam sebelum tidur. Selain itu bisa juga dengan membaca buku (fisik, bukan digital) untuk membantu menenangkan pikiran dan mempersiapkan tubuh untuk tidur.

Menciptakan Lingkungan Tidur yang Nyaman, dengan

memastikan kamar tidur gelap, tenang, dan sejuk.

Mengatur Pola Makan dan Minum, menghindari minuman atau makanan yang mengandung kafein atau gula di sore hari, karena dapat mengganggu tidur.

Berolahraga Secara Teratur, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Namun, hindari berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur.

Gunakan lagu-lagu tentang Tidur Cepat, seperti "lagu Istirahat" (http://bit.ly/laguistirahat).

Dengan menerapkan upaya-upaya ini secara konsisten, murid dapat membiasakan diri untuk tidur lebih cepat dan mendapatkan istirahat yang cukup, yang sangat penting untuk kesehatan, prestasi akademis, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

5. Peran Guru

Teladan

1) Memberi contoh terbiasa tidur cepat.
2) memberi tugas yang sewajarnya dengan tidak memaksa murid begadang, terutama sebelum ujian.

Pembimbing

1) Mengingatkan murid di kelas tentang pentingnya tidur cukup, terutama sebelum ujian dan aktivitas pembelajaran.

2) Menjelaskan pentingnya tidur cepat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh serta pikiran lewat konten edukatif.

3) Mengajak murid berdiskusi tentang kebiasaan tidur mereka dan mencari solusi bersama.

Motivator

1) Mengapresiasi murid yang dapat mengatur waktu dengan baik tanpa begadang.

2) Mendorong murid untuk mencoba tantangan "Tidur 7-9 Jam" selama seminggu dan berbagi pengalaman mereka.

Evaluator

1) Berkolaborasi dengan orang tua/wali untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan tidur cepat.

2) Berkomunikasi dengan orang tua dan murid ketika menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi.

6. Peran Satuan Pendidikan

Menetapkan Kebijakan

1) Mengembangkan dan menerapkan pemberian apresiasi 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.

3) Menghindari jadwal kegiatan sekolah yang berakhir terlalu larut.

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) Mengajak murid membuat poster, video, atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan tidur cepat yang disebarluaskan melalui media sosial atau ditempel di sekitar lingkungan satuan pendidikan.

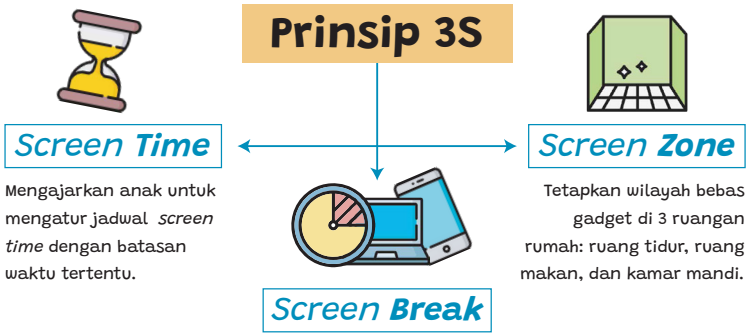
3) Memanfaatkan jam pelajaran dan sesi Bimbingan Konseling untuk membahas manfaat pola tidur sehat

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 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, 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 mengampanyekan 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).

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/infograpic-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.

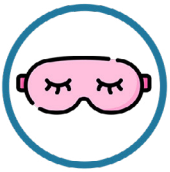
Fase dalam Tidur

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

1

Murid
Menerima catatan harian dari guru.

Guru
Mencetak catatan harian dan membagikan ke murid atau orang tua/wali.

2

Murid
Menerapkan tujuh kebiasaan.

Guru
Mengobservasi penerapan kebiasaan di sekolah.

Orangtua/Wali
Mengobservasi penerapan kebiasaan di rumah.

3

Murid
Memberi tanda (v) pada kebiasaan yang dilakukan pada tanggal pengisian.

Guru
Orangtua/Wali
Memberi validasi catatan harian jika pembiasaan di sekolah (guru)/ di rumah (orangtua/wali).

4

Guru
Berkonsultasi dengan orang tua/wali terkait penerapan yang belum maksimal.

Orangtua/Wali
Berkonsultasi dengan guru terkait penerapan yang belum maksimal.

Catatan:
Opsional jika diperlukan di akhir bulan, wajib di akhir semester

5

Murid
Merefleksikan pembiasaan bersama orang tua/wali lalu menarik kesimpulan dan tindak lanjut.

Orangtua/Wali
Merefleksikan pembiasaan bersama anak lalu menarik kesimpulan dan tindak lanjut.

6

Murid
Mengumpulkan catatan harian ke guru.

Guru
Merekapitulasi hasil pembiasaan sesuai *template* yang disediakan.

7

Murid
Membagikan praktik baik penerapan ke kelas.

Guru
Mengangkat praktik baik penerapan.

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.

Sesuai namanya, catatan harian ini diisi oleh murid 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 melalui 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 SMA/SMK - 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 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 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 (OL / OP)	PEMBIASAAN							Catatan
			Bangun Pagi	Taat Beribadah	Berolahraga	Makan Sehat dan Bergizi	Gemar Belajar	Aktif Bermasyarakat	Tidur Cepat	
			Isian berupa angka dari jumlah ceklis melakukan kegiatan							
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