



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Untuk Orang Tua



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

Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Orang Tua/Wali





Sambutan

Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Membangun Peradaban melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 menyebutkan bahwa tujuan berdirinya negara Indonesia untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan ikut serta melaksanakan ketertiban dunia. Hal ini diperjelas dalam Pasal 31 ayat 1, "Setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan", pasal ini menegaskan hak setiap warga negara untuk mengakses pendidikan. Tidak hanya itu, pada Pasal 31 ayat

3, "Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia rangka

dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dalam undang-undang”.

Selanjutnya, Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Ikhtiar mewujudkan tujuan negara dan tujuan pendidikan nasional dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan dan strategi, di antaranya melalui Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (GiatTKAIH). Gerakan tersebut telah dicanangkan melalui Surat Edaran Bersama Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah, Menteri Dalam Negeri, dan Menteri Agama. GiatTKAIH merupakan satu kesatuan dengan Gerakan Pagi Ceria, Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH), serta Album Karya Cipta Lagu Pembelajaran Anak Usia Dini (KICAU) dan Kreasi Cipta Lagu Anak Nusantara (KELANA) yang berisi lagu-lagu anak bertema Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

GiatTKAIH melakukan perubahan secara intrinsik dan ekstrinsik. Perubahan secara instrinsik, GiatTKAIH meniscayakan adanya kesadaran yang dimulai dari dalam diri sendiri, *self-direction*, disiplin, dan kemandirian. Tujuannya untuk membentuk *mindset*, pola pikir, niat, dan komitmen yang dilakukan melalui proses *knowing* sehingga terbangun pemahaman, alasan (*reasoning*), dan kesadaran tentang arti perubahan dan cara melakukan perubahan itu sendiri serta lingkungan sosial-budaya yang mendukung.

Perubahan secara ekstrinsik berasal dari luar, seperti motivasi dari guru, orang tua, dan orang dewasa serta lingkungan (*conditioning*) berbasis sosial-budaya yang positif. Sedangkan proses yang dilakukan melalui pembiasaan, sebuah proses berkelanjutan dan suasana yang kondusif untuk mendorong, memungkinkan, dan mendukung terjadinya perubahan.

Oleh karena itu, membangun pembiasaan hingga menjadi kebiasaan menuntut konsistensi sehingga membutuhkan ekosistem

pendukung serta kolaborasi semua pihak, sehingga peran semua pemangku kepentingan sangat dibutuhkan. Kemendikdasmen menekankan pentingnya pemberdayaan Catur Pusat Pendidikan, yaitu satuan pendidikan formal di sekolah, keluarga, masyarakat, dan media, dalam mewujudkan anak Indonesia hebat.

Menciptakan Generasi Emas Indonesia Berkarakter adalah hal terpenting saat ini yang harus dilakukan. Namun semua usaha tersebut tidak dapat dilakukan secara instan dan singkat, semuanya membutuhkan proses dan kesungguhan kita bersama.

Mari kita bersama mensukseskan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai bagian dari mewujudkan Pendidikan Bermutu Untuk Semua.

Menteri Pendidikan Dasar
dan Menengah



Prof. Dr. Abdul Mu'ti, M.Ed



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,

Suharti



**Panduan Penerapan
Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
untuk Orang Tua/Wali**

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

Kontributor Naskah

Dian Srinursih
Shara Zaskia Nissa
Nahri Meilani
R Agung Setyo Wibowo
Rusydina Ayu Triastika
Lilis Hayati
Aris Setiaji

Daftar Isi



i	Sambutan	
iv	Kata Pengantar	
vii	Daftar Isi	
x	Tahapan Menggunakan Panduan	
xi	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.	Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali	5

B. Beribadah **9**

1.	Definisi	9
2.	Pentingnya Kebiasaan Beribadah	9
3.	Manfaat Kebiasaan Beribadah	9
4.	Cara Penerapan Kebiasaan Beribadah	10
5.	Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali	12

C. Berolahraga **16**

1.	Definisi	16
2.	Pentingnya Kebiasaan Berolahraga	16
3.	Manfaat Kebiasaan Berolahraga	16
4.	Cara Penerapan Kebiasaan Berolahraga	17
5.	Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali	18

D. Makan Sehat dan Bergizi **23**

1. Definisi 23
 2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi 23
 3. Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi 23
 4. Cara Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi 24
 5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali 25
-

E. Gemar Belajar **30**

1. Definisi 30
 2. Pentingnya Kebiasaan Gemar Belajar 30
 3. Manfaat Kebiasaan Gemar Belajar 30
 4. Cara Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar 31
 5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali 32
-

F. Bermasyarakat **36**

1. Definisi 36
 2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat 36
 3. Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat 36
 4. Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat 37
 5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali 39
-

G. Tidur Cepat **43**

1. Definisi 43
 2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat 43
 3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat 43
 4. Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat 44
 5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali 45
-

H. Hal Penting yang Perlu Diketahui **48**

I. Apakah Anakku Sudah Terbiasa? **54**

Daftar Lampiran **59**

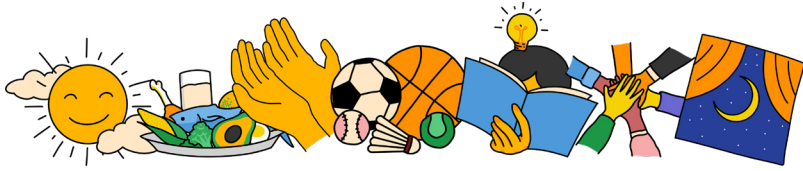
- | | | |
|----|---|----|
| 1. | Lampiran 1. Contoh Formulir
Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid
PAUD dan SD Kelas 1-4 - Catatan
Harian - Halaman Pertama | 60 |
| 2. | Lampiran 2. Contoh Formulir
Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid
SD Kelas 5-6, SMP, dan SMA/SMK -
Catatan Harian - Halaman Pertama | 62 |
| 3. | Lampiran 3. Contoh Lembar Refleksi
Orangtua/Wali - Catatan Harian -
Halaman Kedua | 64 |
| 4. | Lampiran 4. Contoh Formulir
Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Guru
(Bulanan) | 66 |
-



Tahapan Menggunakan Panduan

Panduan ini disediakan bagi Keluarga (Orang Tua/Wali) yang mempunyai anak usia PAUD, SD, SMP, dan SMA/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 hal yang harus dilakukan orang tua/wali dalam menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
6. Mempelajari hal penting lainnya yang perlu diketahui untuk mendukung gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
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 (*neuroscience*), 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

Membiasakan Pola Tidur yang Teratur

- Jam tidur konsisten, bahkan di akhir pekan.
- Hindari gawai sebelum tidur.
- Ciptakan suasana tidur nyaman.

Membangunkan Anak dengan Lembut

- Gunakan suara atau musik pelan.
- Sentuhan lembut dan kata-kata positif.
- Beri motivasi dengan kegiatan seru.

Membuat Rutinitas Pagi yang Menyenangkan

- Sarapan favorit atau bermain singkat.
- Menikmati udara pagi.
- Libatkan anak dalam persiapan pagi.

Memberi Apresiasi

- Beri pujian dan motivasi.
- Jelaskan manfaat bangun pagi.



Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

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



Peran Orang Tua/Wali

- **Sebagai Teladan:** Konsisten bangun pagi bersama anak.
- **Sebagai Pembimbing:** Menjelaskan manfaat, menetapkan jam tidur, dan menciptakan suasana pagi yang nyaman.
- **Sebagai Motivator:** Mendorong kebiasaan bangun pagi dan memberi apresiasi.
- **Sebagai Evaluator:** Mengamati perkembangan anak dan berdiskusi dengan guru.



A. Bangun Pagi

1. Definisi

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

2. Pentingnya Kebiasaan Bangun Pagi

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



Matahari terbit,
semangat pun bangkit!

3. Manfaat Kebiasaan Bangun Pagi



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



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



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



Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga sehingga tu-

buh 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. Penerapan Kebiasaan Bangun Pagi

Agar anak terbiasa bangun pagi, orang tua/wali perlu menciptakan rutinitas yang menyenangkan, disiplin, dan konsisten. Berikut beberapa langkah efektif yang bisa diterapkan:



Membiasakan Pola Tidur yang Teratur

Tetapkan jam tidur yang konsisten, bahkan di akhir pekan, agar tubuh anak terbiasa dengan ritme biologis yang sehat.

Kurangi aktivitas sebelum tidur, seperti menonton TV atau bermain gadget, untuk membantu anak tidur lebih cepat.

Ciptakan suasana tidur yang nyaman, dengan cahaya redup, suhu ruangan yang sejuk, dan lingkungan yang tenang.



Membangunkan Anak dengan Lembut

Gunakan suara yang lembut atau musik pelan untuk membangunkan anak tanpa mengejutkan mereka.

Coba metode sentuhan lembut, seperti mengusap punggung atau membisikkan kata-kata positif.

Berikan motivasi, misalnya dengan mengatakan, “Ayo, bangun, hari ini kita akan melakukan banyak hal seru!”



Membuat Rutinitas Pagi yang Menyenangkan

Orang tua/wali perlu memberikan aktivitas menarik di pagi hari, seperti sarapan favorit atau waktu bermain singkat sebelum sekolah.

Ajak anak untuk menikmati udara pagi, seperti berjalan-jalan sebentar atau berjemur di bawah sinar matahari.

Libatkan anak dalam persiapan pagi, misalnya membiarkan mereka memilih baju sendiri atau membantu menyiapkan bekal.



Memberi Apresiasi atas Kebiasaan Bangun Pagi

Berikan apresiasi sederhana dalam bentuk pujian ketika anak berhasil bangun pagi dengan semangat, seperti “Kamu hebat, sudah bangun tepat waktu!”.

Jelaskan manfaat bangun pagi, seperti tubuh yang lebih segar, lebih banyak waktu bermain, dan lebih siap untuk belajar.

5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali



Menjadi Teladan yang Baik

- 1) Membiasakan diri untuk melakukan bangun pagi setiap hari dan konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Menjadikan kebiasaan bangun pagi sebagai kegiatan rutin keluarga.



Menjadi Pembimbing

- 1) Memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat bangun pagi dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami anak.

- 2) Menetapkan jam tidur yang konsisten dan memastikan anak tidur cepat pada waktu yang sama setiap malam. Pada anak usia SMP dan SMA/SMK, jam tidur disepakati bersama.
- 3) Melakukan kegiatan rutin bersama sebelum tidur yang menenangkan, misalnya berdoa bersama mengucapkan syukur atas hari yang sudah dilewati dan memohon perlindungan kepada Tuhan saat sedang tidur.
- 4) Mengajak anak untuk menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan esok hari agar anak merasa siap dan lebih bersemangat untuk bangun pagi.
- 5) Membangunkan anak di pagi hari dengan lembut dan memberikan waktu untuk menyesuaikan diri,
- 6) Pada anak usia SMP dan SMA/SMK dibiasakan untuk memasang alarm secara mandiri.
- 7) Mengondisikan suasana pagi yang menyenangkan.



Menjadi Motivator

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan kebiasaan bangun pagi setiap hari termasuk di akhir pekan.
- 2) Memberi apresiasi ketika anak berhasil melakukan kebiasaan bangun pagi.



Menjadi Evaluator

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan bangun pagi.
- 2) Mengisi dan menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah.
- 3) Bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan bangun pagi.



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

Pembiasaan

- Berdoa, refleksi, membaca kisah inspiratif.
- Aktivitas ibadah bersama.

Keteladanan

- Orang tua/wali memberi contoh langsung.



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 Orang Tua/Wali

Menjadi Teladan

- Konsisten dalam beribadah.
- Menjadikan ibadah sebagai kebiasaan keluarga.

Menjadi Motivator

- Memberikan apresiasi atas kebiasaan ibadah anak.

Menjadi Pembimbing

- Menjelaskan tujuan ibadah dengan bahasa yang mudah.
- Menggunakan media pembelajaran sesuai usia anak.

Menjadi Evaluator

- Mengamati perkembangan anak dalam ibadah.
- Berkoordinasi dengan sekolah dan guru.



B. Beribadah

1. Definisi

Beribadah adalah bentuk pengabdian, penghormatan, dan ketatan seseorang kepada Tuhan sesuai dengan ajaran agama atau keyakinan yang dianutnya.

2. Pentingnya Kebiasaan Beribadah

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



“**Senyum** adalah ibadah.”

3. Manfaat Kebiasaan Beribadah



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



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



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



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



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

4. Penerapan Kebiasaan Beribadah

Orang tua/wali berperan sebagai guru pertama yang memberikan contoh dan membiasakan anak dalam kegiatan ibadah sehari-hari. Oleh karena itu, ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh orang tua/wali dalam menanamkan nilai karakter melalui kebiasaan beribadah:



Pembiasaan

Membiasakan anak untuk beribadah secara rutin, seperti salat, berdoa, melakukan refleksi, atau membaca kisah-kisah inspiratif dari tokoh-tokoh yang memiliki nilai kehidupan yang baik dapat membantu anak belajar tentang kejujuran, tanggung jawab, dan rasa peduli terhadap sesama, maupun melakukan aktivitas-aktivitas ibadah bersama yang dapat menanamkan nilai-nilai agama yang kuat dan membentuk karakter disiplin.



Jenderal Soedirman muda dikenal sebagai anak yang taat beribadah. Ia memiliki peran yang sangat besar pada masa revolusi merebut kemerdekaan Indonesia dari kolonial Belanda. Jenderal Soedirman merupakan Jenderal RI pertama dengan usia termuda, yakni 31 tahun.



Keteladanan dan Partisipasi

Orang tua/wali yang aktif melakukan praktik ibadah bersama anak dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan anak dalam praktik keagamaan.

Orang tua/wali tidak perlu selalu berceramah panjang, tetapi bisa dengan memberi contoh secara konsisten, sehingga anak akan menyerap nilai-nilai baik secara alami. Ketika anak melihat orang tua/wali menjalankan ibadah dengan tulus, anak akan meneladaninya.

Membentuk karakter anak yang berlandaskan nilai agama dan moral bukanlah sesuatu yang bisa dilakukan dalam sekejap. Seperti pepatah “Sedikit demi sedikit, lama-lama menjadi bukit,” kebiasaan baik harus ditanamkan secara perlahan namun konsisten agar dapat membentuk dasar yang kuat dalam kepribadian anak.

5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali



Menjadi Teladan yang Baik

- 1) Membiasakan diri untuk beribadah setiap hari dan konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Menjadikan kebiasaan beribadah sebagai kegiatan rutin keluarga.



Menjadi Pembimbing

- 1) Memberikan penjelasan kepada anak tentang tujuan dan manfaat ibadah yang dilakukan dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami anak.
- 2) Mengajarkan anak tentang nilai-nilai ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaan menggunakan berbagai media pembelajaran sesuai dengan usia anak.
- 3) Melibatkan anak dalam kegiatan sederhana yang berhubungan dengan ibadah sesuai dengan usia anak.
- 4) Pada anak usia PAUD dan SD, orang tua/wali dapat mengenalkan ajaran agama dengan cara yang menyenangkan, seperti melalui lagu dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*, berjudul "Sebelum Makan" (<http://bit.ly/lagusebelummakan>).



- 5) Pada anak usia SD tingkat atas, orang tua/wali dapat membimbing anak-anak beribadah bersama teman-teman sebaya.

- 6) Pada anak usia SMP dan SMA/SMK, orang tua/wali dapat mengarahkan untuk melakukan kegiatan ibadah di rumah ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing bersama teman-teman sebaya.



Menjadi Motivator

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan kebiasaan beribadah setiap hari termasuk di akhir pekan.
- 2) Memberi apresiasi ketika anak berhasil melakukan suatu aktivitas atau beragam aktivitas yang terkait kebiasaan beribadah.



Menjadi Evaluator

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan beribadah.
- 2) Mengisi dan menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah.
- 3) Bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan penerapan kebiasaan beribadah.



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

- Menjadi contoh yang baik.
- Membuat olahraga menyenangkan.
- Melakukan kegiatan fisik bersama.
- Mengurangi waktu bermain gawai.
- Memberi apresiasi atas usaha anak.
- Memasukkan olahraga dalam rutinitas.
- Mengenalkan Permainan Tradisional.



Pentingnya Kebiasaan Berolahraga

- Menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan
Meningkatkan kualitas hidup.



Peran Orang Tua/Wali

Menjadi Teladan

- Praktik olahraga sederhana
(contoh: Senam Anak
Indonesia Hebat)
- Menjadikan olahraga
kebiasaan keluarga.

Menjadi Pembimbing

- Menjelaskan manfaat olahraga
dengan cara menyenangkan.
- Mengenalkan olahraga sesuai
usia dan minat anak.
- Menjadwalkan waktu olahraga
rutin.
- Mengajak anak bermain aktif
tanpa aturan ketat.

Menjadi Motivator

- Memotivasi anak untuk rutin
berolahraga.
- Memberikan apresiasi (pujian,
waktu bermain ekstra).

Menjadi Evaluator

- Mengamati perkembangan
kebiasaan olahraga anak.
- Mengisi formulir pemantauan
sekolah.
- Berdiskusi dengan guru untuk
meningkatkan kebiasaan
berolahraga.



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 penting untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh. Olahraga yang teratur dapat membuat tubuh lebih sehat dan bugar, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik serta meningkatkan kualitas hidup.



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

3. Manfaat Kebiasaan Berolahraga



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



Menjaga kebugaran tubuh. Seseorang yang melakukan kegiatan fisik secara teratur cenderung memiliki tubuh yang lebih sehat dan bertenaga, memiliki daya tahan tubuh yang baik, dan mengurangi risiko penyakit.



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



Meningkatkan nilai sportivitas yang menjunjung tinggi kejujuran dan keadilan.

4. Penerapan Kebiasaan Berolahraga

Penerapan kebiasaan berolahraga dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, diantaranya:



Menjadi contoh yang baik.



Membuat olahraga yang menyenangkan.



Melakukan kegiatan fisik bersama secara rutin. Misalnya bergotong royong membersihkan rumah, berkebun bersama anak, melibatkan anak saat mencuci mobil/motor/sepeda.



Mengurangi waktu bermain gawai. Buat kesepakatan dengan anak hari apa anak bisa menggunakan gawai dan berapa durasi maksimalnya. Usahakan setiap hari lakukan "satu jam berkualitas orang tua dan anak", dimana orang tua dan anak meluangkan waktu khusus tanpa gawai untuk berinteraksi secara langsung dan membangun komunikasi yang erat.



Memberi apresiasi atas usaha anak.



Memasukkan olahraga ke dalam rutinitas harian. Olahraga dan aktivitas fisik bisa masuk dalam rutinitas harian keluarga, misalnya senam ringan bersama setiap pagi hari, bersama-sama membersihkan rumah, atau bermain permainan tradisional saat sore hari.



Mengenalkan Permainan Tradisional

Pengenalan permainan tradisional dapat menjadi cara

efektif untuk membangun kebiasaan berolahraga, seperti engklek, gobak sodor, egrang dan lainnya yang melatih keseimbangan, kelincahan, serta kekuatan fisik. Selain menyehatkan, permainan ini juga menanamkan nilai sportivitas dan melestarikan budaya.

5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali



Menjadi Teladan yang Baik

- 1) Melakukan gerakan sederhana seperti melompat, bertepuk tangan, atau menari mengikuti lagu misalkan dengan mempraktikkan "Senam Anak Indonesia Hebat" <https://bit.ly/panduansenamAIH>.



- 2) Membiasakan diri untuk melakukan kebiasaan berolahraga setiap hari dan konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 3) Menjadikan kebiasaan berolahraga sebagai kegiatan rutin keluarga.



Menjadi Pembimbing

- 1) Memberikan penjelasan tentang manfaat berolahraga terutama untuk menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, dan mental dengan cara dan bahasa yang dipahami anak.
- 2) Memperkenalkan berbagai kegiatan olahraga sesuai usia dan minat anak. Pada anak usia PAUD dan SD, orang tua/wali dapat mengenalkan rutinitas ber-

olahraga dengan cara menyenangkan (contoh: membacakan cerita atau dongeng atau menggunakan lagu atau animasi yang menggambarkan manfaat berolahraga, seperti lagu “Ayo Olahraga” (<http://bit.ly/laguayolahraga>).



- 3) Menjadwalkan waktu khusus untuk rutin berolahraga. Pada anak usia SMP dan SMA/SMK, waktu disepakati bersama.
- 4) Memberikan tanggung jawab sederhana untuk aktivitas berolahraga (contoh: anak menyiapkan sendiri pakaian untuk berolahraga).
- 5) Mengajak anak untuk melakukan permainan sederhana yang seru tanpa perlu aturan ketat dan membuat anak bergerak secara aktif tanpa merasa sedang “berolahraga.”
- 6) Jika memungkinkan, anak dapat difasilitasi untuk bergabung dalam suatu klub olahraga sesuai minat dan bakatnya.



Menjadi Motivator

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan kebiasaan berolahraga rutin agar mendapatkan manfaat dari aktivitas berolahraga.
- 2) Memberi apresiasi ketika anak berhasil melakukan aktivitas yang terkait kebiasaan berolahraga (contoh: memberikan pujian atau hadiah kecil, bukan materi, bisa berupa waktu bermain ekstra).



Menjadi Evaluator

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan berolahraga.
- 2) Mengisi dan menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah.
- 3) Bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan penerapan kebiasaan berolahraga.



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

- **Sering memasak di rumah:** menjaga kualitas makanan dan melibatkan anak dalam proses.
- **Makan bersama keluarga:** menanamkan kebiasaan makan sehat.
- **Edukasi sejak dini:** mengenalkan makanan sehat dan manfaatnya



Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

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



Peran Orang Tua/ Wali

Menjadi Teladan

- Konsisten makan sehat agar anak meniru.

Menjadi Pembimbing

- Menjelaskan manfaat makanan sehat dengan cara menyenangkan (dongeng, lagu, permainan).
- Melibatkan anak dalam memilih menu, berbelanja, dan memasak.
- Memastikan anak cukup minum air putih dan menghindari makanan tidak sehat.

Menjadi Motivator

- Membuat waktu makan menyenangkan.
- Memberikan apresiasi atas kebiasaan makan sehat.

Menjadi Evaluator

- Mengamati kebiasaan makan anak.
- Berkoordinasi dengan sekolah dan guru.



D. Makan Sehat dan Bergizi

1. Definisi

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

2. Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

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



“You are what you eat”

“Kamu adalah apa yang kamu makan”

3. Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi



Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang. Makanan sehat dan bergizi berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang, baik secara fisik maupun mental. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan bergizi yang seimbang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan organ dalam tubuh.



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

Nutrisi yang seimbang juga diperlukan anak untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya.



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. Penerapan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang perlu dilakukan oleh orang tua/wali. Berikut beberapa strategi yang bisa dilakukan:



Melakukan Aktivitas Memasak di Rumah Lebih Sering

- 1) Memasak di rumah lebih sering dapat menjaga kualitas dan kebersihan makanan yang dikonsumsi.
- 2) Melibatkan anak dalam aktivitas memasak, turut serta dalam menyiapkan makanan untuk meningkatkan minat mereka terhadap makanan sehat.



Makan Bersama

Makan bersama keluarga secara teratur dapat meningkatkan kebiasaan makan sehat pada anak.



Edukasi Dini

Mengenalkan makanan sehat pada anak sejak dini dan memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat.

5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali



Menjadi Teladan yang Baik

- 1) Membiasakan diri untuk makan sehat dan bergizi setiap hari dan konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Mengupayakan seluruh anggota keluarga untuk selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.



Menjadi Pembimbing

- 1) Menjelaskan manfaat makanan sehat dan bergizi dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami anak.
- 2) Mengenalkan berbagai jenis makanan sehat dan bergizi.
- 3) Mengajarkan anak tentang manfaat makan sehat dan bergizi, pada anak usia PAUD dan SD dapat dilakukan dengan:
 - Menceritakan kisah inspiratif anak yang mendapatkan manfaat dari makan sehat dan bergizi. Contoh cerita: Rendang Mak Uwo, Restoran Wortel Muci (<https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/dongeng-propela/>).



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



- Membuat permainan tebak gambar atau bermain peran tentang jenis makanan sehat dan tidak sehat.
- 4) Pada anak usia SMP dan SMA/SMK berdiskusi dengan anak untuk memilih menu masakan sehat yang akan dinikmati keluarga sesuai kemampuan, mengajak berbelanja, dan melibatkan dalam proses memasak.
 - 5) Mendampingi anak pada saat mereka terlibat proses memasak makanan sehat dan bergizi.
 - 6) Memastikan anak minum air putih yang cukup dan menghindari minuman manis atau soda.
 - 7) Menghindari pemberian makanan manis atau masakan cepat saji yang rendah gizi dan tinggi kalori.



Menjadi Motivator

- 1) Memotivasi anak untuk makan sehat dan bergizi, salah satunya dengan cara membuat waktu makan menjadi momen yang lebih menyenangkan.
- 2) Memberikan apresiasi ketika anak makan makanan sehat dan bergizi.



Evaluator

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan makan sehat dan bergizi.

- 2) Mengisi dan menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah.
- 3) Bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan dalam menerapkan makan sehat dan bergizi.



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

- **Keterlibatan Keluarga:** Diskusi, eksplorasi bersama.
- **Bercerita dan Bermain:** Meningkatkan minat belajar.
- **Eksperimen Sederhana:** Sains di rumah, keterampilan penyelesaian masalah.



Pentingnya Gemar Belajar

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



Peran Orang Tua/Wali

- **Teladan:** Budaya belajar di keluarga.
- **Pembimbing:** Jadwal belajar, media edukatif, bacaan rutin.
- **Motivator:** Apresiasi, membangun kebiasaan belajar fleksibel.
- **Evaluator:** Pemantauan perkembangan, kerja sama dengan guru.



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 akan menjadi anak **cerdas, kreatif, dan berkarakter**.



“Jangan pernah berhenti belajar, karena hidup tidak pernah berhenti mengajarkan.”

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



"Orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang yang terus belajar akan menjadi pemilik masa depan."

– Soekarno

4. Penerapan Kebiasaan Gemar Belajar

Untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan melibatkan anak dalam kegiatan yang menarik dan relevan dengan minat anak, orang tua/wali dapat melakukan strategi berikut:



Keterlibatan Anggota Keluarga

Melibatkan seluruh anggota keluarga dalam kegiatan belajar dapat meningkatkan minat dan pemahaman anak. Keluarga dapat menyediakan sumber daya dalam bentuk buku bacaan, berdiskusi, dan melakukan investigasi bersa-

ma anak, yang dapat memperdalam ide dan pemahaman anak.



Pendekatan Bercerita dan Bermain

Menghubungkan kegiatan belajar dengan bercerita dan bermain dapat meningkatkan minat anak dalam belajar, terutama dalam bidang STEM (sains, teknologi, teknik, dan matematika). Anak yang terlibat dalam kegiatan bercerita sebelum memulai aktivitas belajar menunjukkan peningkatan dalam berbicara tentang STEM.



Aktivitas Eksperimen Sederhana

Melakukan eksperimen sains sederhana di rumah, seperti memasak bersama, dapat meningkatkan antusiasme anak terhadap sains dan membantu mereka mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah.

5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali



Menjadi Teladan yang Baik

- 1) Memberikan contoh untuk menjadi pribadi yang gemar belajar secara konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya (pembelajaran dapat juga selain hal akademis, bisa mempelajari hobi, atau hal lain sesuai minat).
- 2) Menjadikan gemar belajar sebagai budaya di keluarga. Misalnya saat anak sedang mengerjakan Pekerjaan Rumah, orang tua kebersamaan anak dengan membaca buku.



Menjadi Pembimbing

- 1) Membuat jadwal belajar (bisa dimulai dengan jadwal singkat tetapi rutin).
- 2) Menjadikan semua yang ada di rumah menjadi media dan sumber belajar bagi anak.

- 3) Memilih permainan edukatif yang menyenangkan.
- 4) Membacakan cerita secara rutin.
- 5) Memberi kesempatan anak untuk mengamati dan menyentuh hal-hal baru di lingkungan sekitar.
- 6) Membimbing anak apabila menggunakan media digital.



Menjadi Motivator

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan gemar belajar kapanpun dan dimanapun (belajar tidak terbatas ruang dan waktu).
- 2) Memberi penghargaan atau apresiasi ketika anak melakukan aktivitas yang terkait kebiasaan gemar belajar.



Menjadi Evaluator

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan gemar belajar.
- 2) Mengisi dan menandatangani formulir pemantauan yang disediakan oleh sekolah.
- 3) Bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan penerapan kebiasaan gemar belajar.



Bermasyarakat



Definisi

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



Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat

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



Cara Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat

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



Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

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



Peran Orang Tua/Wali

- **Teladan:** Menunjukkan sikap sosial yang positif.
- **Pembimbing:** Menjelaskan manfaat bermasyarakat dan nilai-nilai sosial.
- **Motivator:** Mendorong anak untuk aktif bersosialisasi.
- **Evaluator:** Memantau perkembangan anak dalam bermasyarakat, berkoordinasi dengan sekolah dan guru.



F. Bermasyarakat

1. Definisi

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

2. Pentingnya Kebiasaan Bermasyarakat

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



“Manusia adalah **makhluk sosial** yang **tidak bisa** hidup sendiri.”

3. Manfaat Kebiasaan Bermasyarakat



Menumbuhkan 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.



Menumbuhkan 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. Penerapan Kebiasaan Bermasyarakat



Membangun Jaringan Sosial

Orang tua/wali mengajarkan anak-anak untuk berteman dan berinteraksi dengan siapa saja tanpa memandang latar belakangnya, dan menghargai pendapat orang lain melalui kegiatan sekolah seperti mendorong anak untuk aktif dalam mengerjakan tugas dalam kelompok serta kegiatan di sekitar rumah seperti bermain bersama dengan anak-anak lain saat sore hari.



Mengembangkan Keterampilan Sosial

Anak perlu dilatih untuk meningkatkan keterampilan mendengarkan aktif, berempati, dan terlibat dalam interaksi yang tulus. Hal yang bisa dilakukan antara lain mengajak anak mengunjungi panti asuhan, bakti sosial, dan kegiatan sosial lainnya sehingga anak memiliki kesempatan untuk berinteraksi sekaligus meningkatkan rasa empati.



Aktivitas Sukarela

Anak didorong untuk ikut bersosialisasi dan berpartisipasi dalam kemajuan lingkungan atau komunitas secara sukarela.



Mengatasi Kepentingan Pribadi

Melatih anak untuk mengedepankan kepentingan bersama (kelompok/lingkungan/komunitas), sehingga perlu mengatasi kepentingan pribadi saat bermasyarakat. Misalnya mengajak anak untuk ikut dalam kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan sekitar rumah. Atau dukung anak untuk terlibat dalam berbagai organisasi, misalnya menjadi remaja masjid atau karang taruna.



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. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali



Menjadi Teladan yang Baik

- 1) Membiasakan diri untuk bersosialisasi positif dengan lingkungan sekitar (tetangga/keluarga besar/lingkungan sekolah anak/komunitas/atau di tempat manapun berada) sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Menjalankan kebiasaan bermasyarakat dengan menerapkan nilai gotong royong, kerja sama, saling menghormati, toleransi, keadilan, kesetaraan, bertanggung jawab, kegembiraan.
- 3) Menjadikan kebiasaan bermasyarakat sebagai rutinitas yang dilakukan oleh seluruh anggota keluarga.



Menjadi Pembimbing

- 1) Memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat bermasyarakat dengan bahasa dan cara yang mudah dipahami anak.
- 2) Membimbing anak untuk menghargai pendapat orang lain.
- 3) Menjelaskan bahwa perbedaan yang ada di masyarakat merupakan keberagaman yang indah.
- 4) Membimbing anak menerapkan nilai gotong royong, kerja sama, saling menghormati, toleransi, keadilan, kesetaraan, bertanggung jawab, kegembiraan, sopan santun, dan mematuhi norma-norma dalam bermasyarakat.
- 5) 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.

- 6) Mengajarkan budaya mengantre. Dengan kebiasaan mengantre, sekaligus membentuk karakter kedisiplinan, menghargai orang lain, menghargai waktu dan karakter positif lainnya.



Menjadi Motivator

- 1) Memotivasi anak untuk bersosialisasi dengan teman dan orang lain di lingkungan sekitar, serta mendorong anak untuk berupaya dalam memberikan manfaat kepada lingkungan sesuai kemampuan anak (sesuai usia dan perkembangan anak).
- 2) Memberi apresiasi ketika anak aktif bermasyarakat secara positif.
- 3) Pada anak usia SMP dan SMA/SMK, orang tua/wali dapat mendorong anak untuk aktif bergabung dalam organisasi atau komunitas di sekolah, sekitar rumah, maupun di tempat lainnya sesuai bakat dan minat anak.



Menjadi Evaluator

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak dalam bermasyarakat di lingkungan sekitar.
- 2) Memberikan nasehat yang membangun.
- 3) Mengisi dan menandatangani formulir pemantauan yang disediakan sekolah.
- 4) Bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan bermasyarakat.



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 & berfungsi optimal.
- Memulihkan mental & emosional.
- Menjaga keseimbangan antara aktivitas & ketenangan.
- Meningkatkan produktivitas.



Cara Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat

- **Menetapkan Jam Tidur dan Bangun:** Konsisten setiap hari.
- **Lingkungan Tidur Nyaman:** Tenang, suhu sejuk, tempat tidur bersih.
- **Hindari Layar dan Kafein:** Tidak menonton TV/gawai sebelum tidur.
- **Olahraga Teratur:** Mendukung tidur nyenyak.
- **Waktu Berkualitas:** Aktivitas dan Interaksi yang menyenangkan sebelum tidur.



Pentingnya Tidur Cepat

- Memastikan tidur cukup dan berkualitas.
- Membantu regenerasi tubuh dan otak.
- Meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan pemecahan masalah.
- Memudahkan bangun pagi.



Peran Orang Tua/Wali

- **Teladan:** Konsisten tidur cepat, jadikan rutinitas keluarga.
- **Pembimbing:** Jelaskan manfaat tidur cepat, ciptakan lingkungan nyaman.
- **Motivator:** Beri apresiasi saat anak berhasil tidur cepat.
- **Evaluator:** Pantau perkembangan anak, kerja sama dengan guru.



G. Tidur Cepat

1. Definisi

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

2. Pentingnya Kebiasaan Tidur Cepat

Kebiasaan tidur cepat di awal waktu akan membantu anak mendapatkan durasi tidur yang cukup dan berkualitas serta membantu tubuh dan otak melakukan regenerasi dan pemulihan, sehingga anak merasa segar, bersemangat, dan siap untuk belajar serta bermain keesokan harinya. 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 **bukan** sekadar istirahat, tapi juga cara tubuh **memperbaiki** diri.”

3. Manfaat Kebiasaan Tidur Cepat



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



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



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



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

4. Penerapan Kebiasaan Tidur Cepat

Untuk membantu anak dapat tidur cepat orang tua/wali dapat melakukan beberapa hal berikut ini:



Menetapkan Jam Tidur dan Bangun

Orang tua/wali dapat menetapkan waktu tidur dan bangun yang konsisten setiap hari, termasuk di akhir pekan, untuk menjaga ritme sirkadian (waktu tidur, disesuaikan dengan usia anak).



Memastikan Lingkungan Tidur yang Nyaman

Pastikan lingkungan tidur anak tenang dan nyaman (suhu sesuai kebutuhan anak, suasana tenang, dan tempat tidur yang bersih dan rapi).



Menghindari Aktivitas Menonton atau Mengerjakan Pekerjaan di Tempat Tidur

Biasakan orang tua/wali dan anak menghindari aktivitas menonton TV atau layar gawai atau mengerjakan pekerjaan di tempat tidur, khususnya saat bersiap untuk tidur agar otak siap untuk beristirahat. Batasi konsumsi minuman berkafein, seperti kopi, teh, dan minuman energi, terutama di sore dan malam hari.



Olahraga Teratur

Aktivitas fisik seperti olahraga teratur dapat mendukung tidur yang lebih berkualitas (anak dapat tidur lebih nyenyak).



Menciptakan Waktu Berkualitas

Orang tua/wali dapat melakukan aktivitas dan interaksi yang menyenangkan sebelum tidur sehingga terbentuk rasa aman dan membantu anak tidur lebih cepat. Misalnya mengajak anak berdoa bersama, mengucapkan rasa syukur atas hari yang telah dilewati dan memohon perlindungan Tuhan saat sedang tidur (khususnya untuk anak usia PAUD dan SD).

5. Hal yang Harus Dilakukan Orang Tua/Wali



Menjadi Teladan yang Baik

- 1) Membiasakan diri untuk tidur cepat setiap hari dan konsisten sehingga anak dapat meniru dan termotivasi untuk melakukannya.
- 2) Menjadikan kebiasaan tidur cepat sebagai kegiatan rutin keluarga.



Pembimbing

- 1) Menjelaskan tujuan dan manfaat tidur cepat dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami anak.
- 2) Menentukan waktu istirahat yang teratur setiap hari, baik setelah belajar atau setelah bermain.

- 3) Memastikan bahwa lingkungan tempat beristirahat terasa nyaman.
- 4) Memastikan anak cukup tidur untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 5) Mengajarkan anak menggunakan lampu atau pencahayaan yang lebih redup saat tidur.
- 6) Mengajarkan anak untuk menghentikan penggunaan gawai sebelum tidur (sebaiknya 1 jam sebelum tidur).
- 7) Melakukan aktivitas relaksasi (meditasi/ membaca buku/berdoa) sebagai rutinitas sebelum tidur.



Menjadi Motivator

- 1) Memotivasi anak untuk melakukan kebiasaan tidur cepat setiap hari.
- 2) Memberi apresiasi ketika anak berhasil melakukan kebiasaan tidur cepat.



Menjadi Evaluator

- 1) Mengamati perilaku dan perkembangan anak di rumah dalam menerapkan kebiasaan tidur cepat.
- 2) Mengisi dan menandatangani formulir pemantauan yang disediakan oleh sekolah.
- 3) Bekerja sama dengan guru untuk berdiskusi tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan tidur cepat.



B.J. Habibie, Presiden ke-3 Indonesia, dikenal memiliki kebiasaan bangun sangat pagi yang mencerminkan kedisiplinan dan komitmennya terhadap kesehatan serta spiritualitas. Pak Habibie rutin bangun pada dini hari untuk beribadah.



H. Hal Penting yang Perlu Diketahui

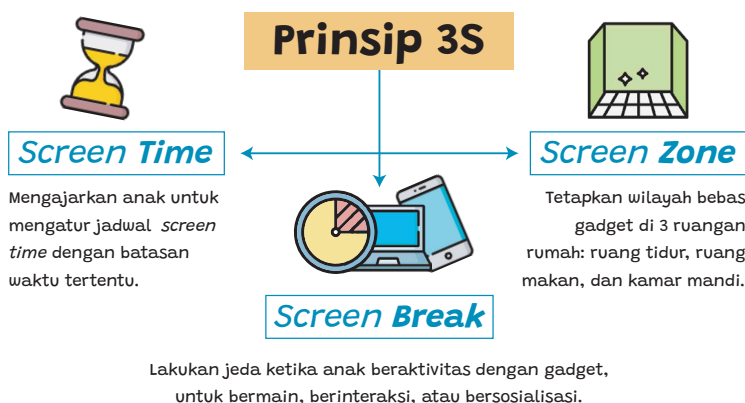
a. Prinsip 3S

Orang tua/wali perlu menerapkan prinsip 3S di rumah agar anak tidak memperoleh dampak negatif ketika menggunakan gawai. Prinsip 3S adalah *Screen Time*, *Screen Break*, dan *Screen Zone*.

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

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

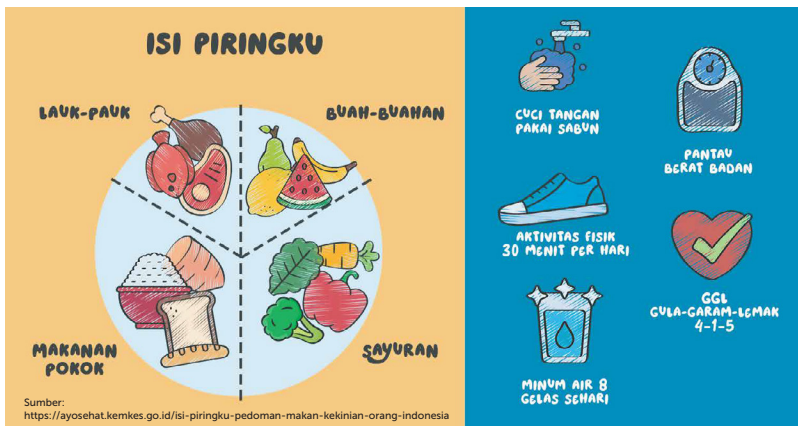
Screen Zone. menetapkan wilayah bebas gadget di 3 (tiga) ruangan di rumah, yakni: ruang tidur, ruang makan, dan kamar mandi.



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

b. Isi Piringku

Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan, 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](https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia)).



c. Daftar Materi Edukasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

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

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



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



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



d. Kebutuhan Ideal Waktu Tidur

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

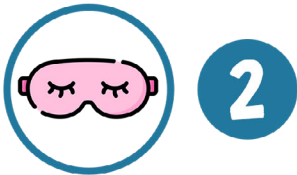
Fase dalam Tidur

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



NREM (*Nonrapid Eye Movement*) Pertama

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



NREM Kedua

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



NREM Ketiga

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



REM (*Rapid Eye Movement*)

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

Sumber:

Laman Perpustakaan Kedokteran Amerika Serikat; Diolah Litbang Kompas/ RTA

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.

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.



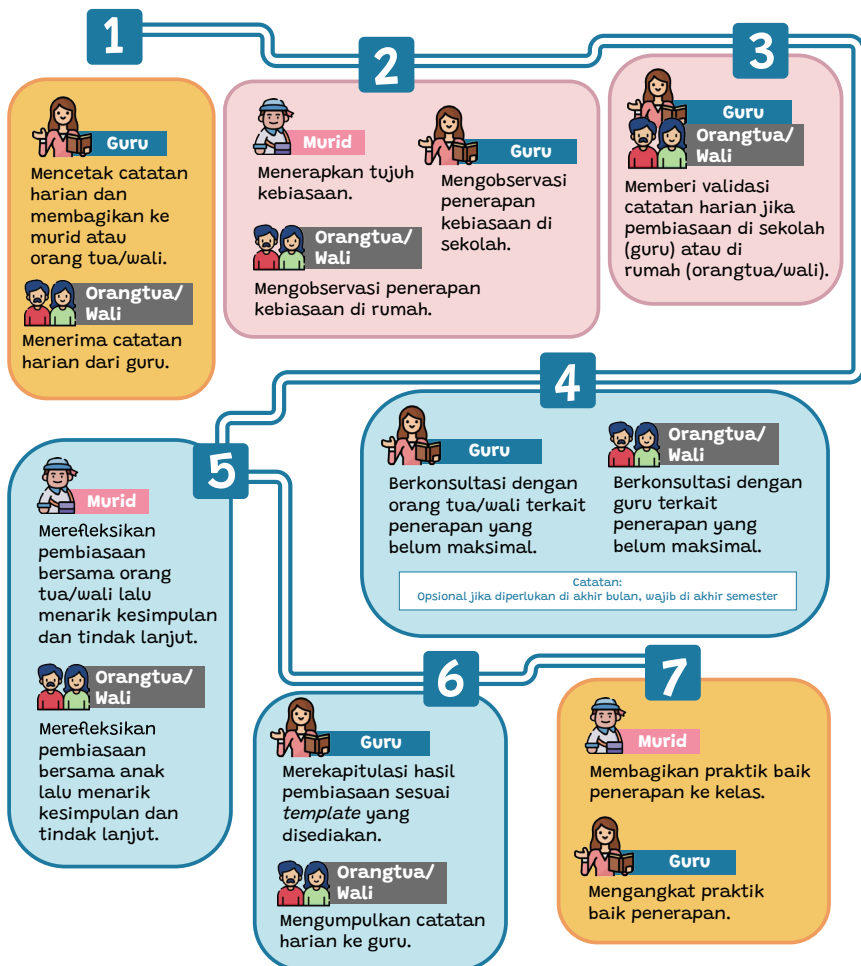
Obat Tidur

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



I. Apakah Anakku Sudah Terbiasa?

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



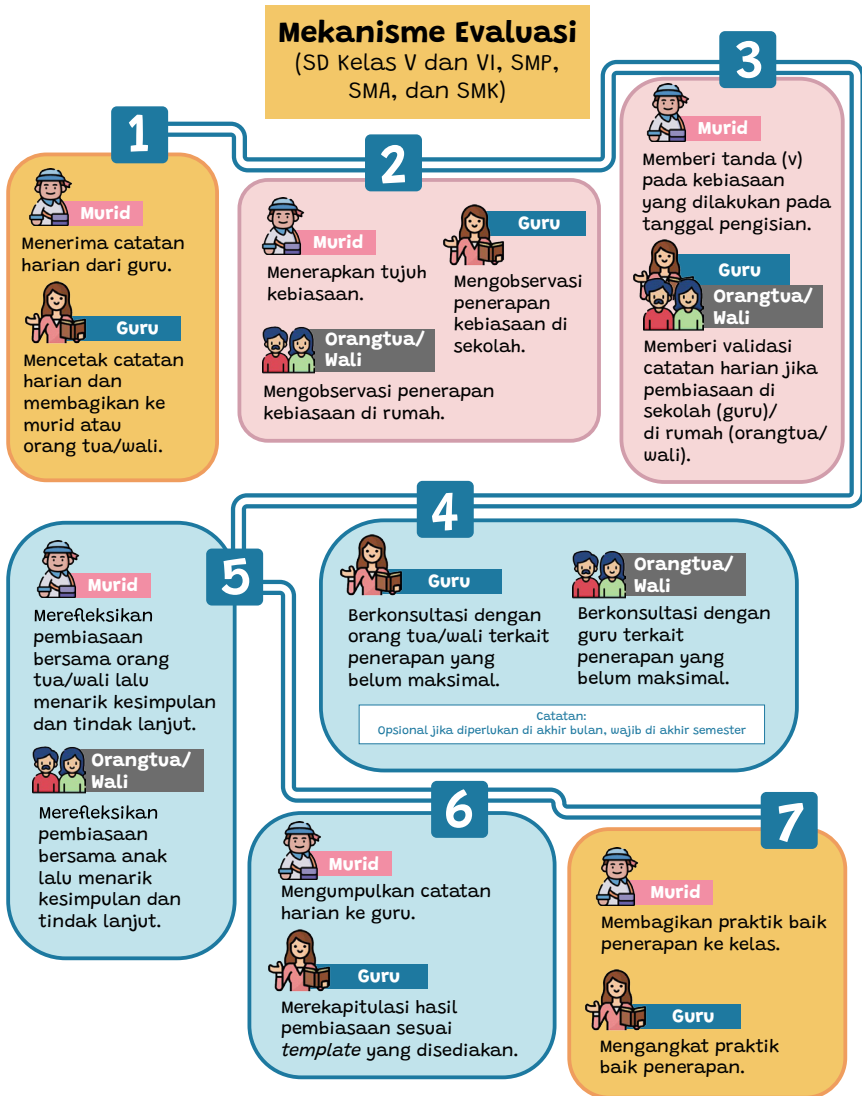
Awal Bulan

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.



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

Pemantauan penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat menggunakan lembar catatan harian, yang berfungsi sebagai jurnal harian atau diari yang mencatat penerapan setiap kebiasaan oleh anak setiap harinya.

Bagi orang tua/ wali jenjang PAUD sampai dengan SD kelas 4, orang tua/ wali yang berperan untuk mengisi catatan harian. Anak dapat diikutsertakan dalam pengisian catatan harian sehingga anak dapat melihat validasi dan apresiasi langsung dari orang tua/wali ketika anak telah menerapkan setiap kebiasaan.

Bagi orang tua/ wali jenjang SD kelas 5 dan 6, SMP, SMA, dan SMK, orang tua/wali berperan memberi validasi terhadap isian catatan harian oleh murid. Murid akan memberi tanda ceklis (v) pada semua pembiasaan yang dilakukan pada tanggal catatan harian diisi, lalu orang tua/wali dapat menyetujui atau menolak validasi berdasarkan observasi yang dilakukan oleh orang tua/wali.

Sesuai namanya, catatan harian ini diisi setiap hari termasuk hari sabtu dan minggu. Setiap anak memiliki satu lembar catatan harian untuk setiap bulan, sehingga dalam satu tahun ajaran setiap anak memiliki 12 lembar catatan harian. Sekolah wajib mencetak dan

menggandakan catatan harian untuk setiap murid pada akhir bulan dan dibagikan ke murid pada awal bulan berikutnya. Catatan harian dibawa selalu oleh anak (diletakkan di tas) baik saat anak berada di sekolah maupun di rumah.

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



Orang tua/ wali dan guru dapat memberikan validasi penerapan anak dengan cara memberi paraf atau penanda lain yang dianggap dapat menarik perhatian anak. Paraf orang tua dapat ditumpuk dengan paraf guru jika kebiasaan tersebut dilakukan di sekolah dan di rumah.



Metode gamifikasi atau pendekatan dengan menambah unsur permainan untuk membangun ketertarikan anak, dapat digunakan dalam proses validasi ini terutama untuk anak PAUD dan SD. 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.

Prinsip evaluasi yang dilakukan orang tua/ wali adalah tidak memberikan hukuman pada anak atau murid, tetapi lebih pada

diskusi tentang kesepakatan dan upaya apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat agar terinternalisasi pada diri anak atau murid.

Daftar lampiran

Lampiran 1. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid Jenjang PAUD dan SD Kelas 1-4 - 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 format: <https://bit.ly/template7kai>

Lampiran 2. Contoh Formulir Penerapan Tujuh Kebiasaan bagi Murid SD Kelas 5-6, SMP, dan SMA/K - 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 format: <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 format: <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			PEMBIASAAN						Catatan	
No	Nama	P/L	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
Republik Indonesia
2025



<https://cerdasberkarakter.dikdasmen.go.id>