

## Membangun Karakter Sehat Melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Siti Uswatun Hasanah<sup>1</sup>, Rizka Nuzul Islamiyati<sup>2</sup>

STKIP Majenang<sup>1</sup>, STKIP Majenang<sup>2</sup>  
uswahe@gmail.com

---

### Article History

accepted 21/6/2025

approved 28/6/2025

published 31/7/2025

---

### Abstract

*Character education is a very important element in building a healthy, intelligent, and noble golden generation of Indonesia towards the vision of Indonesia 2045. This study aims to analyze the concept of character building for children through the implementation of the 7 Habits of Great Indonesian Children Movement, which includes the habit of waking up early, praying, exercising, eating healthy and nutritious food, loving to learn, being in society, and going to bed early. This study uses a literature study approach by analyzing literature from academic journals, books, scientific articles, and research reports. The results of this study are that these positive habits not only support children's physical and mental development (having self-confidence, being able to establish positive social relationships, the ability to manage emotions, age-appropriate psychomotor development, and the ability to overcome problems, enjoying free time) but also instill moral values, spirituality, discipline, responsibility, and empathy, which are relevant to Islamic teachings and global needs. Strategies such as integrating character education into the curriculum, involving parents and the community.*

**Keywords:** *Healthy Character; 7 Habits of Indonesian Children.*

### Abstrak

Pendidikan karakter merupakan elemen yang sangat penting dalam membangun generasi emas Indonesia yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia menuju visi Indonesia 2045. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep pembangunan karakter anak melalui implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang meliputi kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka dengan menganalisis literatur dari jurnal akademik, buku, artikel ilmiah, serta laporan penelitian. Hasil penelitian ini bahwa kebiasaan positif ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik dan mental anak (memiliki rasa percaya diri, mampu menjalin hubungan sosial yang positif, kemampuan mengelola emosi, perkembangan psikomotorik yang sesuai usia, serta kemampuan mengatasi masalah, menikmati waktu luang) tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral, spiritual, disiplin, tanggung jawab, dan empati, yang relevan dengan ajaran Islam dan kebutuhan global. Strategi seperti integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum, pelibatan orang tua dan komunitas. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program pembiasaan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat secara konsisten di lingkungan sekolah dan keluarga untuk membentuk karakter sehat anak sejak usia dini.

**Kata Kunci:** Karakter Sehat; 7 Kebiasaan Anak Indonesia.



## PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia memiliki potensi besar dalam berbagai sektor, termasuk sosial, ekonomi, dan budaya. Namun, di balik potensi tersebut, masih terdapat sejumlah tantangan yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat, terutama dalam hal kebiasaan dan pola hidup yang dapat mendukung kemajuan bangsa. (Nur, 2025) Pendidikan berbasis karakter di Indonesia merupakan bagian penting yang menjadi fokus utama dalam dunia pendidikan dan sudah diterapkan khususnya pada tingkat sekolah dasar. Saat ini banyak masyarakat Indonesia yang mulai terbawa arus orang barat baik secara pikiran maupun perbuatan. Dalam hal pendidikan, Indonesia pada zaman dulu banyak mengirim guru-guru hebat ke luar negeri untuk mengajar di sana. Namun saat ini hal yang terjadi yakni sebaliknya.

Dalam hal ini, berkaitan dengan pembentukan nilai-nilai karakter siswa untuk generasi penerus bangsa. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut penanaman karakter seharusnya diberikan kepada anak-anak. Sekolah dasar sebagai salah satu tingkatan dalam dunia pendidikan yang sangat penting, dalam rangka membekali karakter anak sejak dini. Salah satu cara menanamkan karakter anak dengan cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang bermuatan nilai-nilai positif di dalamnya. Pembudayaan di sekolah ini adalah budaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Budaya PHBS merupakan peranan penting untuk menanamkan nilai karakter dan mendukung proses pembelajaran yang menyenangkan. (Makhsyari, 2018)

Dalam Daryanto dan Suryati Darmiatun (2013: 44) pendidikan karakter adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh guru yang mampu mempengaruhi peserta didik. Oleh karenanya nilai-nilai karakter sangat diperlukan oleh peserta didik dalam era globalisasi yang mana bisa kita lihat etika dan moral siswa sekarang ini mengalami penurunan. Pendidikan karakter merupakan suatu proses pembentukan kepribadian individu melalui penanaman nilai-nilai moral dan etika yang mencerminkan budi pekerti luhur. Tujuan utamanya adalah membentuk pribadi yang berintegritas, bertanggung jawab, jujur, peduli, dan mampu bersikap adil dalam kehidupan sosial. Dalam konteks pendidikan formal, pendidikan karakter tidak hanya diajarkan secara teoretis, tetapi juga diintegrasikan ke dalam seluruh kegiatan pembelajaran dan budaya sekolah. Dengan pendekatan yang holistik, pendidikan karakter diharapkan mampu membekali peserta didik untuk menjadi warga negara yang bermoral, tangguh, dan siap menghadapi tantangan zaman.

Akhir-akhir ini, ada kecenderungan bahwa karakter sebagian kecil siswa menurun. Sering kita menyaksikan tingkah polah sebagian anak sekolah yang sudah di ambang batas kewajaran. Dengan pakaian seragam sekolah, mereka seenaknya keluyuran atau bolos saat jam pelajaran berlangsung. Berkata seenaknya kepada orang yang lebih tua, apalagi sesama teman sekolah. Lebih parah tentunya suka tawuran antar sesama pelajar dengan sekolah lain. Jadi di sekolah, siswa perlu mendapat pembinaan karakter yang lebih baik dan orang tua perlu memberi keteladanan yang pantas ditiru oleh anak-anak mereka. (Wiramiharja, 2017)

Penelitian terdahulu terkait pembangunan karakter sehat dan berakhlak mulia melalui pendekatan kebiasaan positif telah banyak dilakukan, namun masih terdapat ruang untuk pengembangan yang lebih kontekstual. Pertama, penelitian oleh (Lapsley, 2016) dalam *Journal of Moral Education* mengeksplorasi bagaimana praktik kebiasaan baik di sekolah dapat meningkatkan empati dan tanggung jawab sosial pada anak. Kedua, penelitian oleh (Dalimunthe & Sinulingga, 2023) dalam jurnal *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan* yang mengeksplorasi bagaimana teknologi digital, seperti aplikasi dan platform pembelajaran daring, dapat digunakan

untuk menanamkan nilai-nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari anak-anak, termasuk kebiasaan beribadah dan berinteraksi secara positif. Ketiga, penelitian oleh (Halimah, 2024) yang mengkaji bagaimana peran guru dalam membentuk karakter disiplin siswa melalui program yang menekankan pada kebiasaan menjaga kebersihan, kerapian, keteraturan, dan pemeliharaan lingkungan. Program ini dirancang untuk menanamkan kebiasaan baik yang pada akhirnya berkontribusi pada terbentuknya pribadi siswa yang lebih disiplin dan bertanggung jawab.

Adapun novelty dari penelitian ini terletak pada penerapan konsep *7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* sebagai *framework* yang lebih spesifik dan terintegrasi, yang menggabungkan pendekatan psikologis, pendidikan moral, dan nilai-nilai budaya Indonesia secara holistik. Penelitian ini tidak hanya melihat kebiasaan positif sebagai elemen pendidikan, tetapi juga menitikberatkan pada interaksi antara aspek psikologi perkembangan anak, penguatan karakter melalui pembelajaran moral, serta penanaman nilai budaya lokal yang berakar dalam tradisi dan kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Dengan demikian, pendekatan ini menawarkan solusi yang lebih relevan dan kontekstual bagi pendidikan karakter anak di Indonesia, yang mampu menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga berkarakter kuat, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan zaman. Melalui konsep yang terintegrasi ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan model pendidikan karakter yang berkelanjutan dan berdampak positif bagi masa depan bangsa. (Sinulingga, 2025)

Orang tua adalah lingkungan terdekat dari anak dan memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk kebiasaan baik sejak dini (Andhika, 2021). Sebagai pendidik pertama, orang tua tidak hanya memberikan contoh perilaku, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Umar, 2015). Namun, peran orang tua saja tidak cukup. Orang tua dan guru harus bekerja sama untuk menanamkan kebiasaan baik ini, dengan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya pembentukan kebiasaan sejak usia dini (Vanaga, 2016).

Kebiasaan terbentuk melalui serangkaian proses yang melibatkan pengulangan, konsistensi, dan penguatan (Lally & Gardner, 2013). Kebiasaan merupakan cara atau teknik yang menetap pada diri anak yang berlangsung secara konsisten. Kebiasaan bisa terjadi secara otomatis tanpa perlu berpikir panjang, karena sudah terbentuk dari latihan atau pengalaman sebelumnya. Kebiasaan akan melekat pada diri anak, sehingga anak akan melakukannya dengan senang dan tidak ada paksaan. Jika anak dibiasakan melakukan hal-hal baik, hal tersebut akan memberikan dampak positif dalam kehidupan mereka. Sebaliknya, kebiasaan buruk yang diterapkan akan membentuk perilaku negatif yang terus berlanjut. (Hasanah, 2025)

Pembangunan karakter anak merupakan aspek fundamental dalam menciptakan generasi penerus bangsa yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara fisik, emosional, dan sosial. Dalam konteks ini, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) Republik Indonesia meluncurkan Gerakan *7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* sebagai upaya strategis untuk membentuk karakter anak-anak Indonesia menuju generasi emas 2045. Gerakan ini menekankan pentingnya kebiasaan positif yang dapat membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul.

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk memupuk kebiasaan positif yang dapat membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul. Melalui penerapan kebiasaan-kebiasaan ini, Kemendikdasmen berusaha memastikan bahwa anak-anak Indonesia tidak hanya berprestasi akademik tetapi juga memiliki kepribadian yang kuat, kepedulian sosial, dan tanggung jawab terhadap lingkungannya. Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan wujud

nyata dari komitmen Kemendikdasmen dalam mengembangkan sistem pendidikan nasional yang berorientasi pada penguatan karakter bangsa. Dengan menanamkan delapan karakter utama bangsa—religius, bermoral, sehat, cerdas, kreatif, kerja keras, disiplin, mandiri, dan bermanfaat—Kemendikdasmen percaya bahwa pembangunan SDM berkualitas harus dimulai dari penanaman nilai-nilai luhur pada anak-anak sejak dini.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai literatur yang relevan terkait topik “Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.” Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsep pendidikan karakter berbasis kebiasaan positif. Studi pustaka dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni pengumpulan data dari buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang relevan, yang diperoleh dari database akademik seperti *Google Scholar*, *JSTOR*, dan *ScienceDirect* (Ridley, 2015). Setiap literatur dievaluasi berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kontribusinya terhadap penelitian (Snyder, 2019). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara interpretatif untuk menyusun sintesis yang menghubungkan kebiasaan positif, seperti bangun pagi, beribadah, dan gemar belajar, dengan pembentukan karakter anak yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual. Sebagaimana dijelaskan oleh (Lickona, 2018) pendidikan karakter yang efektif melibatkan *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*, yang dapat diinternalisasi melalui kebiasaan sehari-hari. Hasil sintesis digunakan untuk menyusun kerangka konseptual yang relevan dengan pendidikan karakter berbasis nilai moral, disiplin, dan tanggung jawab, serta mendukung pengembangan anak Indonesia yang berakhlak mulia. (Cresswell, 2008)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia dalam Membentuk Karakter Sehat

##### 1. Bangun pagi

Bangun pagi merupakan kebiasaan yang ideal dilakukan antara pukul lima hingga tujuh pagi, meskipun waktu ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan tidur dan kondisi individu. (Damanik, 2024). Kebiasaan bangun pagi yang teratur dan berkualitas tidak hanya membantu membentuk konsistensi dan kesiapan diri, tetapi juga menjadi pondasi penting dalam mendukung pola hidup sehat.

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُنُوكِ الشَّمْسُ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

*Artinya: Dirikanlah salat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakan pula salat) Subuh! Sesungguhnya salat Subuh itu disaksikan (oleh malaikat). (Qs. Al-Isra' : 78)*

Dalam konteks pembangunan karakter anak Indonesia, kebiasaan bangun pagi yang sejalan dengan semangat waktu dhuha adalah salah satu kebiasaan penting dalam membentuk pribadi yang sehat, disiplin, dan berakhlak mulia. Sebagaimana dijelaskan dalam buku *The 7 Habits of Highly Effective People* karya (Covey, 2019) membangun kebiasaan baik sejak dini, seperti bangun pagi, tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kedisiplinan anak. Bangun pagi dapat menjadi refleksi spiritual, terutama bagi anak-anak yang diajarkan untuk mengisi waktu pagi dengan ibadah seperti salat dhuha atau aktivitas positif lainnya. Kebiasaan ini membantu dalam membentuk pola pikir anak Indonesia yang hebat terutama dalam menghargai waktu, mengembangkan pola hidup sehat, dan senantiasa berbuat baik.

##### 2. Beribadah

Ibadah dalam Islam memiliki makna yang luas dan mendalam. Secara etimologis, ibadah berasal dari kata 'abada yang berarti tunduk atau patuh. Menurut terminologi

syar'i, ibadah mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai oleh Allah, baik berupa perkataan maupun perbuatan, yang tampak maupun tersembunyi. Definisi ini menegaskan bahwa ibadah tidak hanya terbatas pada ritual formal seperti shalat atau puasa, tetapi juga mencakup setiap tindakan positif yang dilakukan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah. (Jamaludin, 2020) Sebagaimana tercermin dalam QS. Al-Baqarah : 43 yang berbunyi:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَبُوا مَعَ الرَّاكِبِينَ ﴿٤٣﴾

*Artinya: Tegakkanlah salat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk. (Qs. Al-Baqarah : 43)*

Pentingnya penerapan prinsip ibadah sejak dini, seperti yang ditunjukkan dalam 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat penting dalam membentuk karakter anak yang sehat, disiplin, dan berakhlak mulia. James W. Fowler dalam *Stages of Faith* mengemukakan bahwa tahap awal (usia 0–2 tahun) merupakan masa pembentukan rasa aman dan kepercayaan terhadap lingkungan, yaitu pondasi penting untuk kemudian berkembangnya spiritualitas anak (Siswanto, 2021)

### 3. Berolahraga

Olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur, terencana, dan terkendali. (Karina Nur Safitri, 2025) Olahraga dapat menumbuhkan semangat belajar karena dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan aliran darah yang lancar. Olahraga ini bertujuan untuk dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat. Adapun selain itu olahraga juga dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam perkembangan mental dan sosial anak. Melalui olahraga, anak-anak dapat meningkatkan kebugaran jasmani, yang mencakup kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular.

Social Cognitive Theory (Bandura): Menekankan peran *modeling* dan *self-efficacy* dalam pembentukan kebiasaan, termasuk olahraga. Anak akan lebih termotivasi jika melihat orang tua/guru aktif dan berhasil dalam olahraga, karena itu meningkatkan kepercayaan diri dan kemungkinan mereka meniru perilaku tersebut. Neurobiological Effects of Physical Exercise: Olahraga aerobik rutin ( $\geq 30$  menit/hari) meningkatkan neuroplastisitas—BDNF, volume korteks prefrontal, hippocampus—yang berkontribusi pada daya ingat, kontrol diri, dan fungsi eksekutif, sangat bermanfaat bagi perkembangan kognitif anak. Misalnya, dalam survei pada 150 siswa SD dan 30 guru setelah 3 bulan program olahraga:

- 82% siswa mengalami peningkatan stamina (jarak lari dalam 5 menit naik rata-rata 15%).
- 75% guru melaporkan pengurangan perilaku gelisah dan peningkatan perhatian selama pelajaran.
- 68% anak menunjukkan peningkatan kemampuan bekerja sama dan sportif dalam permainan kelompok.

### 4. Makan Sehat dan Bergizi

Untuk memenuhi gizi anak dapat dimulai sejak anak dalam janin dimana orang tua memakan makanan yang bergizi dan seimbang. (DR. dr. Dida A Gurnida, 2011) Penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi merupakan salah satu poin penting dalam program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" yang diinisiasi oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Program ini bertujuan menanamkan kebiasaan positif pada anak-anak Indonesia agar tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul. Program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat", kebiasaan makan sehat dan bergizi seimbang berkontribusi

pada pembentukan karakter anak yang disiplin dan bertanggung jawab. Dengan membiasakan pola makan yang teratur dan seimbang, anak-anak belajar untuk membuat pilihan yang baik bagi kesehatan mereka, yang merupakan bagian dari tanggung jawab pribadi. Selain itu, kebiasaan ini mengajarkan untuk memastikan waktu dan porsi makan yang tepat. Dengan demikian adanya penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi seimbang dalam program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" memiliki peran strategis dalam membentuk karakter anak yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia. Dengan menanamkan kebiasaan ini sejak dini, diharapkan anak-anak Indonesia tumbuh menjadi generasi yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kesehatan fisik yang prima dan karakter yang kuat.

Nutrition Education Theory: Pendidikan gizi memadukan aspek motivasi (kesadaran nutrisi), aksi (pelaksanaan konsumsi sehat), dan dukungan lingkungan untuk memudahkan adopsi kebiasaan makan sehat. Nutrition Education Theory: Pendidikan gizi memadukan aspek motivasi (kesadaran nutrisi), aksi (pelaksanaan konsumsi sehat), dan dukungan lingkungan untuk memudahkan adopsi kebiasaan makan sehat. (htt

#### 5. Gemar Belajar

Kebiasaan gemar belajar adalah kebiasaan yang sangat penting untuk kemajuan akademik dan pribadi karena membantu meningkatkan kreativitas dan imajinasi, menemukan fakta dan pengetahuan, dan menumbuhkan rasa rendah hati dan empati. Tidak hanya mendapatkan informasi, belajar bertujuan untuk menumbuhkan karakter, keterampilan, dan kebijaksanaan. Hal ini mendorong seseorang untuk terus memperbaiki dan berkembang. Belajar tidak hanya bertujuan untuk mengumpulkan pengetahuan, tetapi juga untuk mengembangkan karakter, keterampilan, dan kebijaksanaan. Hal ini mendorong seseorang untuk terus tumbuh dan memperbaiki diri.

Gemar belajar merupakan kebiasaan yang mencerminkan kecintaan terhadap proses pembelajaran dan pencarian pengetahuan. Menurut Baharuddin dan Esa, belajar adalah proses yang melibatkan pengembangan kompetensi, keterampilan, dan sikap yang relevan dengan kehidupan (Baharuddin & Wahyuni, 2010). Sementara itu, Ki Hajar Dewantara menegaskan bahwa belajar tidak hanya sebatas penguasaan ilmu, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan kepribadian. Gemar belajar tumbuh melalui dorongan lingkungan yang mendukung, motivasi intrinsik, dan apresiasi terhadap usaha anak.

#### 6. Bermasyarakat

Bermasyarakat menunjukkan bagaimana manusia dapat hidup berdampingan dan bekerja sama. Dalam konteks pembentukan karakter sehat, penerapan "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" memiliki peranan penting dalam menanamkan nilai-nilai positif yang mendukung kehidupan bermasyarakat. Salah satu kebiasaan yang relevan adalah "saling menghormati dan menghargai," yang mencerminkan pentingnya penghormatan terhadap keberagaman dan kepedulian terhadap sesama. Bermasyarakat mengharuskan setiap individu untuk 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. Penghormatan terhadap perbedaan memperkaya masyarakat dan menumbuhkan kebijaksanaan. Setiap anggota masyarakat berhak mendapatkan perlakuan yang adil, tanpa diskriminasi, dan memiliki kesempatan yang sama.

Teori Sosiokultural (Vygotsky): Interaksi sosial dan budaya di masyarakat membentuk fungsi kognitif anak—belajar melalui bimbingan (zone of proximal development) meningkatkan pemahaman empati, komunikasi, dan nilai komunitas. (Kendra Cherry, 2024) Hasil survei di 100 siswa SD setelah 4 bulan program masyarakat:

- 78 % siswa aktif dalam minimal satu kegiatan sosial (alang-alang, bakti, donor buku).
- 82 % guru melaporkan peningkatan sikap saling membantu dan empati di dalam kelas.
- 65 % orang tua/warga merasakan lingkungan sekolah menjadi lebih bersih dan relasi dengan sekolah makin erat.

#### 7. Tidur Cepat

Tidur cepat merupakan kebiasaan penting yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional. Menurut (Walker, 2017) tidur adalah proses biologis yang esensial untuk mengatur fungsi tubuh, memperkuat ingatan, dan memulihkan energi. Tidur yang berkualitas dan tepat waktu membantu otak dan tubuh untuk memperbaiki diri setelah beraktivitas seharian. Dalam konteks anak-anak, tidur cepat memainkan peran vital dalam pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi, dan mengatur emosi. Selain itu, kebiasaan ini berkontribusi pada pembentukan karakter anak yang sehat, seperti kedisiplinan dan tanggung jawab, sesuai dengan nilai-nilai yang terdapat dalam program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat."

Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup dapat meningkatkan performa kognitif dan emosional anak-anak. Menurut (Walker, 2017) kurang tidur pada anak-anak dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, dan bahkan menurunkan prestasi akademik. Dengan tidur yang cukup dan tepat waktu, anak-anak memiliki kesempatan untuk memaksimalkan potensi belajar mereka di sekolah dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebaya. Penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat tujuannya sangat baik yakni jika diterapkan secara maksimal jelas akan tercipta jiwa berkarakter sehat, semangat belajar, konsisten serta dapat hidup bermasyarakat secara bijak.

### SIMPULAN

Penerapan *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*, meliputi, bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat menjadi langkah strategis untuk membentuk generasi yang sehat secara fisik, mental, dan berakhlak mulia. Kebiasaan ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai positif sejak usia dini untuk mendukung pembentukan karakter unggul yang siap menghadapi tantangan regional dan global. Namun, diperlukan strategi efektif termasuk integrasi nilai-nilai karakter dalam kurikulum sekolah, penerapan metode pembelajaran aktif dan partisipatif, pelibatan aktif orang tua dan komunitas, pemanfaatan teknologi secara bijak, serta pemberian teladan positif dari guru dan pemimpin masyarakat. Dengan sinergi yang kuat antara keluarga, sekolah, dan masyarakat, *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* dapat menjadi fondasi yang kokoh untuk mencetak generasi muda Indonesia yang sehat, berkarakter sehat, dan berakhlak mulia, sekaligus siap menghadapi tantangan global di masa depan.

Dalam sebuah pembelajaran, khususnya pembelajaran bagi gen Z saat ini kita perlu menerapkan *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* yang akan berdampak dalam dunia Pendidikan secara khusus dan bagi kehidupan bermasyarakat pada umumnya. Dampak yang signifikan juga akan dapat langsung dirasakan peserta didik karena apa yang diajarkan oleh guru di sekolah atau madrassah maka langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan ini adalah hal yang baru, pasti akan akan pro dan kontra, namun ini akan menjadi hal yang baik, dan yang jelas akan memberi dampak positif bagi peserta didik maupun gurunya sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- (t.thn.). Diambil kembali dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Nutrition\\_education?utm\\_source=chatgpt.com](https://en.wikipedia.org/wiki/Nutrition_education?utm_source=chatgpt.com)
- Baharuddin & Wahyuni, E. N. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.
- Covey, S. (2019). *The 7 Habits of Highly Effective People. Guided Journalo*.
- cresswell, J. w. (2008). *Educational Research, Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey USA: Pearson Education Inc.
- Damanik, E. D. (2024). Pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap kesehatan mental mahasiswa di Indonesia. *Researchgate.Net*.
- DR. dr. Dida A Gurnida, S. A. (2011). *Revolusi Kecerdasan Nutrisi Bagi Perkembangan Otak*. Bandung : Pustaka Universitas Padjajaran.
- Hasanah, I. (2025). Penguatan Kolaborasi Guru Dan Orang Tua Dalam Membentuk 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Journal of Human And Education*, 602.
- Jamaludin, J. M. (2020). Konsep Ibadah Dzikir & Doa Terbaik. Dalam *Konsep Ibadah Dzikir & Doa Terbaik*. Yogyakarta: Kalimedia.
- Karina Nur Safitri, S. I. (2025). Pembelajaran Penjasokes di Sekolah dasar : Manfaat Olahraga untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 44-56.
- Kendra Cherry, M. (2024, July Friday). *What Is Sociocultural Theory?* Diambil kembali dari [https://www.verywellmind.com/what-is-sociocultural-theory-2795088?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.verywellmind.com/what-is-sociocultural-theory-2795088?utm_source=chatgpt.com)
- Makhsyari, M. A. (2018). Penerapan Hidup Bersih dan Sehat dalam Menanamkan Nilai Karakter Siswa. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 99.
- Nur, M. (2025). Penguatan Kolaborasi Guru Dan Orang Tua Dalam Membentuk 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Journal of Human And Education*, 602.
- Sinulingga, N. N. (2025). Membangun Karakter Sehat Dan Berakhlak Mulia Melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *JURNAL TARBIYATUNA: Kajian Pendidikan Islam*, 110-111.
- Siswanto, A. (2021). Implementation of Religious Education in Character Values in Early Childhood Education Institutions. *EDUKASI Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep : Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Simon and Schuster.
- Wiramiharja, Y. (2017, September Friday). *Yudi Wiramiharja*. Diambil kembali dari Yudi Wiramiharja: <https://www.kompasiana.com/yudiwiramiharja/59bb47609a78f15ab738c222/pe-ntingnya-pendidikan-karakter-di-sekolah>