

PROGRAM TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

SDN 1 TETBATU SELATAN TAHUN PELAJARAN 2025/2026



UPT DIKBUD KECAMATAN SIKUR

DINAS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR

A. LATAR BELAKANG

Anak merupakan aset bangsa yang tak ternilai. Masa depan bangsa berada di tangan mereka, sehingga penting bagi seluruh elemen masyarakat, khususnya institusi pendidikan, untuk membekali anak-anak dengan karakter dan kebiasaan yang positif sejak dini. Pendidikan karakter tidak cukup hanya dengan teori dan ceramah, tetapi harus ditanamkan melalui kegiatan nyata yang berulang agar menjadi kebiasaan yang melekat dalam diri mereka.

Di tengah perkembangan zaman yang serba cepat, anak-anak dihadapkan pada berbagai tantangan mulai dari paparan teknologi yang tidak terkontrol, pergeseran nilai budaya, pola makan tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, hingga lemahnya kepedulian sosial dan spiritual. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pembiasaan yang menyeluruh dan berkelanjutan agar mereka dapat tumbuh sebagai pribadi yang sehat secara fisik, kuat secara mental, cerdas secara intelektual, dan mulia secara spiritual.

Melalui program “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia”, sekolah berusaha menanamkan kebiasaan-kebiasaan positif yang menyentuh seluruh aspek perkembangan anak: kedisiplinan, spiritualitas, kesehatan, literasi, sosial, serta manajemen waktu istirahat. Program ini tidak hanya berorientasi pada pembentukan karakter, namun juga pada pencapaian prestasi akademik dan non-akademik yang seimbang.

B. MAKSUD DAN TUJUAN

Maksud:

Membentuk karakter siswa melalui penerapan kebiasaan positif secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan agar menjadi bagian dari gaya hidup siswa sehari-hari.

Tujuan:

1. Membiasakan siswa untuk bangun pagi sebagai wujud kedisiplinan dan kesiapan mental menghadapi kegiatan harian.
2. Membentuk karakter spiritual yang kuat melalui rutinitas ibadah yang teratur.
3. Mendorong siswa menjalani pola hidup sehat melalui aktivitas fisik rutin dan terukur.
4. Menumbuhkan kesadaran pentingnya mengonsumsi makanan bergizi untuk mendukung kesehatan dan kecerdasan.
5. Membentuk budaya belajar dan literasi sebagai pilar pencapaian prestasi dan kreativitas.
6. Meningkatkan kepedulian sosial melalui interaksi dan kontribusi dalam kehidupan bermasyarakat.
7. Menanamkan kesadaran pentingnya tidur cukup sebagai bagian dari manajemen waktu dan gaya hidup sehat.

C. TEMA KEGIATAN

“Menjadi Anak Indonesia Sehat, Cerdas, dan Berkarakter melalui Pembiasaan Positif”

Tema ini mencerminkan integrasi dari nilai-nilai kedisiplinan, keimanan, kepedulian, dan kecerdasan yang ingin ditanamkan kepada anak-anak sejak dini.

D. SASARAN PROGRAM

Program ini ditujukan kepada: - Seluruh siswa tingkat Sekolah Dasar dan Menengah Pertama - Orang tua/wali siswa sebagai pendamping di rumah - Guru dan tenaga pendidik yang berperan sebagai fasilitator pembiasaan - Pihak sekolah dan komite sekolah sebagai penanggung jawab kegiatan

E. RINCIAN PROGRAM TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

No	Kebiasaan	Tujuan/Deskripsi	Strategi Kegiatan	Indikator Keberhasilan	Pelaksana	Waktu Pelaksanaan
1	Bangun Pagi	Menanamkan kedisiplinan dan kesiapan menghadapi hari	- Jurnal bangun pagi siswa - Alarm bersama via grup wali kelas - Monitoring orang tua - Edukasi manfaat bangun pagi	- ≥90% siswa bangun sebelum 05.30 - Siswa lebih segar dan fokus saat belajar	Guru Kelas, Orang Tua	Setiap hari
2	Beribadah	Membentuk pribadi dengan nilai spiritual kuat	- Jurnal sholat 5 waktu - Doa bersama di kelas - Tadarus/kultum bergilir - Kolaborasi monitoring dengan orang tua	- ≥85% siswa rutin ibadah harian - Peningkatan sikap santun, jujur, hormat	Guru Agama, Wali Kelas, Orang Tua	Setiap hari
3	Berolahraga	Mendorong kebugaran fisik dan kesehatan mental	- Senam pagi - Tantangan 5.000 langkah per hari - Lomba olahraga bulanan - Jurnal olahraga	- ≥75% siswa berolahraga min. 3 kali/minggu - Siswa lebih ceria, sehat, aktif	Guru PJOK, Wali Kelas	Rutin (harian & bulanan)
4	Makan Sehat & Bergizi	Menunjang pertumbuhan & kecerdasan	- Pemeriksaan bekal sehat - Edukasi gizi melalui media - Hari "No Jajanan" - Kolaborasi UKS & orang tua	- Penurunan konsumsi makanan cepat saji & minuman manis - Peningkatan konsumsi sayur & buah	Guru Piket, UKS, Orang Tua	Harian & mingguan
5	Gemar Belajar	Menumbuhkan rasa ingin tahu dan kreativitas	- Membaca 30 menit per hari - Tantangan kreativitas mingguan (puisi, cerita, eksperimen) - Pojok literasi - Jurnal belajar	- Peningkatan minat baca siswa - Karya kreatif meningkat kuantitas & kualitas	Guru Kelas, Pustaka Sekolah	Harian & mingguan
6	Bermasyarakat	Mengajarkan kepedulian & tanggung jawab sosial	- Program "Sapa Tetangga" - Aksi lingkungan & kerja bakti - Diskusi kelas tentang gotong royong - Kegiatan sosial sekolah/komunitas	- Siswa aktif dalam kegiatan sosial - Kepedulian & empati siswa meningkat	Guru Kelas, OSIS/Pramuka	Mingguan & bulanan
7	Tidur Cepat	Memastikan kualitas istirahat yang baik	- Tantangan tidur sebelum pukul 21.00 - Edukasi kesehatan tidur - Jurnal waktu tidur - Monitoring orang tua	- ≥80% siswa tidur cukup (7-9 jam) - Tidak mengantuk & lebih fokus saat belajar	Guru Kelas, Orang Tua	Setiap hari

Bangun Pagi: Menanamkan Kedisiplinan dan Kesiapan Menghadapi Hari

Deskripsi: Bangun pagi tidak hanya menunjukkan kedisiplinan waktu, tetapi juga menjadi kunci utama kesiapan mental dan emosional siswa dalam mengikuti kegiatan belajar. Anak yang terbiasa bangun pagi cenderung lebih produktif dan siap menjalani aktivitas harian.

Strategi Kegiatan: - Jurnal bangun pagi siswa setiap hari - Alarm bersama melalui grup wali kelas - Penilaian harian dari orang tua tentang kesiapan anak di pagi hari - Edukasi tentang manfaat kesehatan dari bangun pagi

Indikator Keberhasilan: - $\geq 90\%$ siswa bangun sebelum pukul 05.30 - Siswa tampak lebih segar dan fokus saat pembelajaran pagi

Beribadah: Membentuk Pribadi yang Memiliki Nilai Spiritual Kuat

Deskripsi: Ibadah merupakan jembatan utama dalam membentuk spiritualitas anak. Dengan pembiasaan ibadah harian, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang beriman, bertanggung jawab, dan memiliki kontrol diri yang baik.

Strategi Kegiatan: - Jurnal sholat 5 waktu dan ibadah harian - Doa bersama setiap pagi di kelas - Program tadarus atau kultum bergilir - Kolaborasi dengan orang tua untuk monitoring ibadah di rumah

Indikator Keberhasilan: - $\geq 85\%$ siswa rutin menjalankan ibadah harian - Terjadi peningkatan sikap santun, jujur, dan hormat terhadap sesama

Berolahraga: Mendorong Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental

Deskripsi: Aktivitas fisik membantu pertumbuhan fisik, meningkatkan konsentrasi belajar, serta menyeimbangkan emosi anak. Kebiasaan berolahraga harus dibentuk sejak dini.

Strategi Kegiatan: - Senam pagi setiap hari tertentu - Tantangan jalan kaki minimal 5.000 langkah per hari - Lomba olahraga ringan setiap bulan - Jurnal olahraga dan catatan kebugaran siswa

Indikator Keberhasilan: - $\geq 75\%$ siswa melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali seminggu - Siswa lebih aktif, ceria, dan sehat

Makan Sehat dan Bergizi: Menunjang Pertumbuhan dan Kecerdasan

Deskripsi: Nutrisi yang baik sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan otak dan tubuh anak. Kesadaran gizi harus dibangun melalui contoh nyata dan edukasi berkelanjutan.

Strategi Kegiatan: - Pemeriksaan bekal sehat setiap pagi oleh guru piket - Edukasi gizi melalui poster, video, dan lomba menu sehat - Hari "No Jajanan" dan konsumsi air putih bersama - Kolaborasi dengan UKS dan orang tua

Indikator Keberhasilan: - Penurunan konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis - Peningkatan konsumsi sayur dan buah dalam bekal siswa

Gemar Belajar: Menumbuhkan Rasa Ingin Tahu dan Kreativitas

Deskripsi: Belajar bukan hanya kewajiban, tetapi kebutuhan dan kesenangan. Anak perlu diajarkan mencintai proses belajar, membaca, meneliti, dan berkreasi.

Strategi Kegiatan: - Program membaca 30 menit setiap hari - Tantangan kreativitas mingguan (puisi, cerita, eksperimen) - Pojok literasi di kelas - Jurnal belajar harian siswa

Indikator Keberhasilan: - Peningkatan minat baca siswa - Karya kreatif siswa meningkat baik kualitas maupun kuantitas

Bermasyarakat: Mengajarkan Kepedulian dan Tanggung Jawab Sosial

Deskripsi: Anak yang tumbuh dalam kesadaran sosial akan menjadi pribadi yang peduli, bertanggung jawab, dan mampu berempati. Pembelajaran sosial perlu dibentuk melalui praktik langsung.

Strategi Kegiatan: - Program "Sapa Tetangga" dan kunjungan sosial - Aksi lingkungan dan kerja bakti kelas - Diskusi kelas tentang nilai gotong royong - Pelibatan siswa dalam kegiatan sekolah dan komunitas

Indikator Keberhasilan: - Siswa terlibat aktif dalam kegiatan sosial - Peningkatan kepedulian siswa terhadap teman, guru, dan lingkungan

Tidur Cepat: Memastikan Kualitas Istirahat yang Baik

Deskripsi: Tidur cukup membantu proses belajar, pertumbuhan, dan menjaga kesehatan mental anak. Kebiasaan begadang harus digantikan dengan rutinitas tidur yang teratur.

Strategi Kegiatan: - Tantangan tidur sebelum pukul 21.00 - Edukasi kesehatan tidur melalui media visual - Kolaborasi dengan orang tua untuk memantau waktu tidur - Jurnal waktu tidur siswa

Indikator Keberhasilan: - $\geq 80\%$ siswa tidur cukup (7–9 jam per malam) - Siswa tidak mengantuk dan lebih fokus saat belajar

F. PENUTUP

Program ini merupakan bentuk konkret dari implementasi pendidikan karakter berbasis pembiasaan. Dengan pendekatan yang sistematis dan kolaboratif antara sekolah dan keluarga, tujuh kebiasaan ini diharapkan mampu membentuk generasi muda Indonesia yang kuat secara moral, sehat secara fisik, dan cerdas secara intelektual.

Evaluasi dilakukan secara berkala melalui jurnal siswa, laporan guru, dan observasi orang tua. Kesuksesan program ini bukan hanya dilihat dari hasil akademik semata, tetapi dari perubahan sikap, kebiasaan, dan cara berpikir anak dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Bersama kita wujudkan generasi anak Indonesia yang sehat, berakhlak mulia, cerdas, dan berdaya saing tinggi melalui pembiasaan sederhana namun berdampak besar.