

# PANDUAN PENERAPAN

# 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

PADA JENJANG PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

BANGUN PAGI



BERIBADAH



BEROLAHRAGA



MAKAN SEHAT DAN BERGIZI



GEMAR BELAJAR



BERMASYARAKAT



TIDUR CEPAT

# PANDUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT PADA JENJANG PENDIDIKAN ANAK USIA DINI





## PENDAHULUAN

Pemerintah Republik Indonesia di bawah kepemimpinan Presiden Prabowo dan Wakil Presiden Gibran, 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. Jika kebiasaan ini diterapkan bertahun-tahun maka akan 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 pihak keluarga (Orang tua/wali) dan satuan pendidikan (pendidik dan tenaga kependidikan) agar dapat:

1. memahami manfaat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
2. mengetahui perannya dalam membentuk tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan
3. melakukan pemantauan dan evaluasi penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat secara berkala.



## MANFAAT TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, secara umum mempunyai manfaat untuk menumbuhkembangkan delapan karakter bangsa pada setiap individu anak atau peserta didik, yakni religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat. Secara khusus, manfaat tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat ini dijelaskan lebih detail berikut ini.



## 1. BANGUN PAGI

Bangun pagi merupakan kebiasaan bangun di pagi hari yang apabila dilakukan setiap hari akan memberikan manfaat diantaranya melatih kedisiplinan, meningkatkan kemampuan mengelola waktu, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga yang dapat berkontribusi pada kesuksesan seseorang.

### a. Meningkatkan Kedisiplinan

Kebiasaan bangun pagi setiap hari dapat meningkatkan kedisiplinan untuk mematuhi waktu yang telah ditentukan, dilakukan dengan rasa tanggung jawab, dan berkelanjutan tanpa bergantung pada orang tua.

### b. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu

Bangun pagi setiap hari mengajarkan anak untuk menghargai waktu yang terbatas dalam hidup, membentuk kebiasaan yang teratur, dan meningkatkan kemampuan mengelola waktu untuk melakukan hal-hal penting dan memberi ruang untuk melakukan evaluasi diri.

### c. Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Diri

Bangun pagi setiap hari menunjukkan kemampuan mengendalikan diri dan melawan godaan untuk bermalas-malasan.

### d. Meningkatkan Keseimbangan Jiwa dan Raga

Bangun pagi setiap hari dapat dimanfaatkan untuk melakukan berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga sehingga tubuh dan pikiran menjadi segar.

### e. Mendukung Kesuksesan

Salah satu kunci kesuksesan tokoh besar dan pemimpin terkenal, seperti Presiden Soekarno, Buya Hamka, Ki Hajar Dewantara, BJ Habibie, dan tokoh lainnya adalah terbiasa bangun pagi setiap hari.



## 2. BERIBADAH

Kebiasaan beribadah merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter positif pada anak yang bermanfaat untuk mendekatkan hubungan individu dengan Tuhan, meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial, serta meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna, meningkatkan kebersamaan dan solidaritas, serta peningkatan diri secara berkelanjutan.

### a. Mendekatkan Hubungan Individu dengan Tuhan

Beribadah merupakan sarana mendekatkan diri kepada Tuhan, mengakui keberadaan dan kekuasaan Tuhan, serta membangun hubungan yang penuh syukur, cinta, dan penghormatan.

### b. Meningkatkan Nilai-Nilai Etika, Moral, Spiritual, dan Sosial

Beribadah dapat membentuk karakter yang baik dan meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial. Kebiasaan beribadah mendidik manusia untuk menjauhi perbuatan buruk dan menjalankan kebaikan. Ibadah bukan sekadar ritual, tetapi juga memiliki efek nyata pada perilaku sehari-hari karena mengajarkan nilai-nilai kejujuran, keadilan, kasih sayang, dan kerendahan hati.

### c. Meningkatkan Pemahaman Tujuan Hidup dan Arah yang Bermakna

Ibadah memberikan tujuan hidup dan arah yang bermakna. Hidup yang dijalani dengan kesadaran spiritual menjadi lebih berarti, karena menyatukan kehidupan duniawi dengan tujuan ilahi. Ibadah mengarahkan seseorang pada pencarian makna sejati dan orientasi hidup yang lebih besar daripada hal-hal material, sehingga tujuan hidup menjadi lebih terarah dan bermakna.

### d. Meningkatkan Kebersamaan dan Solidaritas

Dalam banyak tradisi, ibadah dilakukan secara bersama-sama. Hal ini mencerminkan filosofi kebersamaan dan solidaritas. Misalnya, 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.

#### **e. Peningkatan Diri secara Berkelanjutan**

Ibadah adalah upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Ibadah membawa seseorang lebih dekat kepada kebaikan dan perbaikan diri. Dengan ibadah, manusia berkomitmen untuk terus memperbaiki diri dan memperjuangkan kebaikan, untuk dirinya sendiri maupun bagi orang lain.



### 3. BEROLAHRAGA

Kebiasaan berolahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan potensi diri, dan meningkatkan nilai sportivitas.

#### a. Menjaga Kesehatan Fisik dan Mendukung Kesehatan Mental

Berolahraga berpusat pada konsep keseimbangan, membantu menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas pikiran, menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran.

#### b. Menjaga Kebugaran Tubuh

Tubuh adalah karunia yang dianggap sebagai “wadah” atau “kendaraan” hidup yang perlu dijaga dengan baik. Sehingga seseorang perlu menghargai dan menghormati tubuhnya melalui olahraga, agar tubuhnya terjaga, sehat, dan berkembang potensinya secara maksimal.

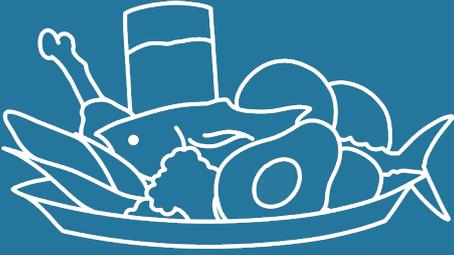
#### c. Meningkatkan Potensi Diri

Kebiasaan berolahraga bukan hanya tentang menjaga kesehatan fisik, tetapi juga merupakan cara efektif untuk mengembangkan berbagai potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Dengan melibatkan diri dalam kegiatan olahraga secara rutin, seseorang dapat meningkatkan kemampuan yang mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

#### d. Meningkatkan Nilai Sportivitas

Nilai sportivitas pada kebiasaan berolahraga adalah salah satu aspek penting yang dapat membentuk karakter positif seseorang. Sportivitas mengajarkan sikap yang menjunjung tinggi kejujuran, keadilan, penghormatan, dan integritas, baik dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

## 4. MAKAN SEHAT DAN BERGIZI



Kebiasaan makan sehat dan bergizi berkaitan dengan prinsip dan nilai tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk mendukung kehidupan yang sehat, seimbang, dan bermakna. Kebiasaan ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang, memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran, menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu, serta meningkatkan kemandirian.

### a. Menjaga Kesehatan Fisik sebagai Investasi Jangka Panjang

Mengonsumsi makanan bergizi adalah cara untuk mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan. Gizi yang seimbang sebagai investasi bagi kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas. Dengan memenuhi kebutuhan gizi secara konsisten, kita berinvestasi pada masa depan yang bebas dari penyakit dan ketergantungan pada obat-obatan jangka panjang.

### b. Memaksimalkan Potensi Tubuh dan Pikiran

Gizi yang baik memberi energi dan kekuatan yang dibutuhkan tubuh untuk mencapai potensi maksimal. Nutrisi yang cukup membuat tubuh lebih kuat, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung produktivitas dalam berbagai aspek kehidupan.

### c. Menjaga Tubuh Tetap Sehat sebagai Tanggung Jawab Individu

Kebiasaan makan sehat dan bergizi mengajarkan anak agar memahami bahwa menjaga tubuh tetap sehat adalah menjadi tanggung jawab pribadi, bukan hanya tanggung jawab orang tua. Anak diajarkan untuk mengambil makanan sesuai porsi dan kebutuhan agar terhindar dari pemborosan, sehingga anak belajar bertanggung jawab terhadap sumber daya. Anak diberi tanggung jawab untuk menghindari makanan yang terlalu manis, berminyak, atau tidak sehat. Kebiasaan ini pun melatih anak tanggung jawab sosial, seperti memberikan informasi tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi pada teman dan keluarga. Kebiasaan makan sehat pada masa kanak-kanak menciptakan fondasi tanggung jawab terhadap kesehatan yang dibawa hingga dewasa.

#### **d. Meningkatkan Kemandirian**

Kebiasaan ini mengajarkan anak untuk mandiri, memilih sendiri dan mengonsumsi makanan sehat yang memengaruhi energi, kesehatan, dan kesejahteraan tubuhnya. Dengan mengatur waktu makan dan memilih jenis makanan bergizi, anak belajar mengelola kebutuhan dasar tanpa selalu bergantung pada orang lain. Anak yang terbiasa makan sehat cenderung dapat mempersiapkan camilan yang sehat juga. Melibatkan anak dalam memilih bahan makanan sehat, mengolahnya, dan membuat kombinasi makanan seimbang mengajarkan keterampilan praktis untuk mendukung kemandiriannya di masa depan.



## 5. GEMAR BELAJAR

Kebiasaan gemar belajar adalah kebiasaan yang sangat penting dalam perkembangan pribadi dan akademis. Kebiasaan ini bermanfaat untuk mengembangkan diri, menumbuhkan kreativitas dan imajinasi, menemukan kebenaran dan pengetahuan, serta membentuk kerendahan hati dan rasa empati.

### a. Pengembangan Diri

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. Setiap pengetahuan atau keterampilan baru adalah langkah menuju potensi diri yang lebih baik, memungkinkan seseorang untuk berkontribusi bagi dirinya dan masyarakat.

### b. Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi

Belajar adalah proses yang menumbuhkan kreativitas dan imajinasi. Hal ini menunjukkan bahwa belajar tidak hanya mempelajari hal-hal yang sudah diketahui, tetapi juga memupuk keberanian untuk bertanya, mencoba hal baru, dan berpikir di luar kebiasaan. Dengan belajar, seseorang dapat mengeksplorasi ide-ide baru, menciptakan inovasi, dan menemukan solusi kreatif. Belajar yang menyenangkan dan berkelanjutan seringkali melibatkan pemikiran kritis yang menentang cara berpikir konvensional. Ketika seseorang gemar belajar, mereka lebih terbuka terhadap berbagai ide baru, konsep inovatif, dan cara-cara baru untuk menyelesaikan masalah. Proses ini memperkaya kreativitas dan membantu individu untuk melihat masalah dari berbagai sudut pandang.

### c. Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan

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

#### **d. Membentuk Kerendahan Hati dan Empati**

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



## 6. BERMASYARAKAT

Kebiasaan bermasyarakat adalah perilaku terlibat dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan di komunitas tempat tinggal seseorang. Kebiasaan ini bermanfaat untuk menumbuhkan nilai gotong royong, kerja sama, saling menghormati, toleransi, keadilan, dan kesetaraan, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap lingkungan, dan rasa sekaligus menciptakan kegembiraan.

### a. Menumbuhkan Nilai Gotong Royong dan Kerja Sama

Gotong royong atau kerja sama adalah prinsip yang sangat dihargai dalam bermasyarakat. Hal ini mengajarkan bahwa manusia hidup berdampingan untuk saling membantu dan meringankan beban satu sama lain. Kerja sama memungkinkan masyarakat untuk mencapai tujuan bersama yang tidak dapat dicapai jika hanya bergantung pada upaya individu.

### b. Menumbuhkan Nilai Saling Menghormati dan Toleransi

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.

### c. Menumbuhkan Nilai Keadilan dan Kesetaraan

Setiap anggota masyarakat berhak mendapatkan perlakuan yang adil, tanpa diskriminasi, dan memiliki kesempatan yang sama. Prinsip ini menjaga keseimbangan sosial, meminimalkan ketimpangan, dan menciptakan kepercayaan antara individu.

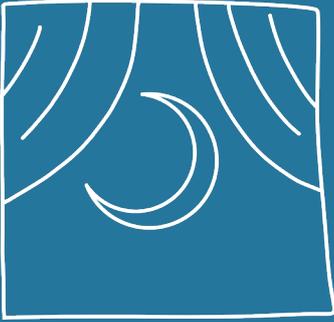
### d. Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab terhadap Lingkungan

Bermasyarakat juga mencakup tanggung jawab untuk menjaga lingkungan sosial dan alam. Kebiasaan ini mengajarkan bahwa 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.

#### **e. 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.

## 7. TIDUR CEPAT



Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu di malam hari pada waktunya sesuai usia anak agar dapat bangun pagi. Kebiasaan tidur cepat ini dipengaruhi waktu ideal yang dibutuhkan anak. Jika merujuk pada *National Sleep Foundation* yang dikutip halodoc.com<sup>1</sup>, waktu tidur yang ideal berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut.

No	Kelompok Usia	Usia	Waktu Tidur (setiap hari)
1	Bayi baru lahir	0-3 bulan	14-17 jam
2	Bayi	4-11 bulan	12-15 jam
3	Balita	1-2 tahun	11-14 jam
4	Anak-anak prasekolah	3-5 tahun	10-13 jam
5	Anak usia sekolah	6-13 tahun	9-11 jam
6	Remaja	14-17 tahun	8-10 jam
7	Dewasa muda	18-25 tahun	7-9 jam

Kebiasaan ini penting dilakukan untuk menjaga organ tubuh pulih dan berfungsi optimal, memulihkan mental dan emosional, menjaga keseimbangan antara aktivitas dan ketenangan, sehingga memotivasi untuk berkarya lebih produktif.

<sup>1</sup>Waktu Tidur yang Ideal Ditentukan dari Kelompok Usia

### **a. Menjaga Organ Tubuh Pulih dan Berfungsi Optimal**

Tidur cepat didasarkan pada prinsip penghormatan terhadap tubuh sebagai anugerah yang harus dijaga dengan memberi waktu bagi otot, pikiran, dan organ tubuh untuk pulih dan berfungsi secara optimal. Kita mengakui keterbatasan tubuh dan menghindari eksploitasi diri secara berlebihan.

### **b. Memulihkan Mental dan Emosional**

Selain untuk tubuh, tidur cepat adalah cara untuk memulihkan kesehatan 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.

### **c. Menjaga Keseimbangan antara Aktivitas dan Ketenangan**

Dalam kehidupan yang sibuk, tubuh dan pikiran membutuhkan jeda untuk memulihkan diri. Tidur cepat memberi kita kesempatan untuk mencapai keseimbangan tersebut, menciptakan keharmonisan antara kerja keras dan ketenangan, sehingga kita tetap produktif tanpa mengorbankan kesehatan.

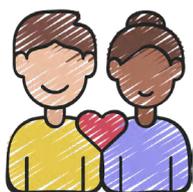
### **d. Meningkatkan Produktivitas**

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.



## PERAN ORANG TUA/WALI, PENDIDIK, DAN SATUAN PENDIDIKAN

Orang tua/wali, pendidik, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak usia dini agar dapat menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Namun, pada saat proses bimbingan yang dilakukan harus menggunakan metode atau cara yang **penyuh kesadaran** (*mindfulness*), **bermakna** (*meaningful*), dan **menggembirakan** (*joyful*).



# 1. PERAN ORANGTUA/WALI

## a. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Bangun Pagi

Membiasakan anak usia dini untuk bangun pagi setiap hari memerlukan kesabaran dan konsistensi, mengingat bahwa pola tidur anak masih dalam tahap perkembangan. Berikut beberapa cara untuk membantu membiasakan anak usia dini bangun pagi.

- 1) Orang tua/wali menjadi teladan yang baik dengan membiasakan diri untuk bangun pagi. Jika anak melihat orang tua bangun pagi, anak akan belajar bahwa bangun pagi adalah bagian penting dari kehidupan keluarga, sehingga anak akan meniru kebiasaan ini.
- 2) Orang tua/wali perlu menetapkan jam tidur yang konsisten dan memastikan anak tidur pada waktu yang sama setiap malam sehingga memungkinkan anak bangun pagi dengan segar.
- 3) Orang tua/wali perlu membuat kegiatan rutin sebelum tidur yang menenangkan, seperti mendongeng atau membacakan buku cerita atau menyetel musik lembut. Kegiatan ini membantu tubuh anak beristirahat dan lebih siap tidur sehingga mudah terbangun keesokan harinya.
- 4) Orang tua/wali perlu menerapkan prinsip 3S (*Screen Time*, *Screen Break*, *Screen Zone*) di rumah. Pertama, mengajarkan untuk *screen time* berapa lama dan cara mengaturnya (*Screen Time*). Kedua, melakukan jeda ketika anak beraktivitas dengan *gadget*, untuk bermain, berinteraksi, atau bersosialisasi (*Screen Break*). Ketiga, menetapkan wilayah bebas *gadget* di 3 ruangan rumah: ruang tidur, ruang makan, dan kamar mandi (*Screen Zone*).

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

- 5) Orang tua/wali perlu mengondisikan suasana pagi yang menyenangkan, misalnya dengan menyajikan sarapan favorit atau menyetel musik yang disukai anak. Hal ini membantu anak merasa senang dan lebih termotivasi untuk bangun pagi.
- 6) Orang tua/wali perlu membangunkan anak bangun pagi dengan lembut dan beri waktu untuk menyesuaikan diri, seperti membelai rambut atau mengajak anak berbicara dengan nada lembut, dan memberikan beberapa menit untuk beradaptasi.
- 7) Orang tua/wali perlu melakukan kegiatan pagi di luar rumah, jika memungkinkan, seperti mengajak anak untuk bermain atau berjalan-jalan sebentar di luar rumah setelah bangun pagi. Kegiatan ini membantu anak merasakan manfaat udara segar, serta membuat anak lebih semangat untuk bangun pagi keesokan harinya.
- 8) Orang tua/wali perlu memotivasi anak untuk mematuhi jadwal bangun pagi di jam yang sama pada akhir pekan untuk menjaga konsistensi bangun pagi sehingga tubuh anak terbiasa.
- 9) Orang tua/wali dapat menjadikan kebiasaan bangun pagi sebagai kegiatan rutin keluarga, seperti menikmati sarapan bersama atau melakukan kegiatan ringan di pagi hari. Anak akan lebih mudah bangun pagi jika melihat seluruh keluarga melakukannya bersama.
- 10) Orang tua/wali perlu memberi pujian atau apresiasi ketika anak berhasil bangun pagi. Pujian ini membuat anak merasa dihargai dan lebih semangat untuk menjaga kebiasaan bangun pagi.

## **b. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Beribadah**

Membiasakan anak usia dini agar beribadah membutuhkan pendekatan yang lembut, positif, dan konsisten agar tumbuh dengan rasa cinta terhadap kegiatan ibadah. Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan:

- 1) Orang tua/wali menjadi teladan yang baik dalam melakukan ibadah dengan rutin, sehingga anak akan meniru dan belajar bahwa ibadah adalah bagian penting dari kehidupan keluarga. Misalnya berdoa sebelum makan, mengucapkan syukur setelah makan, berdoa sebelum tidur, dan kalimat doa lainnya sebelum atau setelah mengakhiri suatu aktivitas sehari-hari.

- 2) Orang tua/wali perlu mengajak anak beribadah bersama dengan penuh keceriaan dan membuat suasana ibadah menjadi menyenangkan agar anak merasa nyaman dan tidak terpaksa.
- 3) Orang tua/wali dapat memberikan penjelasan sederhana tentang ibadah yang dilakukan dengan cara menceritakan kisah-kisah yang menginspirasi tentang ibadah dan kebaikan, atau dapat menggunakan buku bergambar yang sesuai dengan usia anak. Cerita-cerita ini membantu anak memahami makna dan keindahan ibadah dengan cara yang mudah dipahami.
- 4) Orang tua/wali dapat menggunakan lagu sederhana tentang nilai-nilai ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaannya.
- 5) Orang tua/wali dapat melibatkan anak dalam kegiatan sederhana yang berhubungan dengan ibadah sehingga anak merasa menjadi bagian penting dari proses ibadah dan lebih semangat untuk ikut beribadah, misalnya menyiapkan tempat ibadah atau mengambil perlengkapan.
- 6) Orang tua/wali dapat mengajak keluarga atau teman anak untuk ikut beribadah bersama agar anak lebih senang dan bersemangat.
- 7) Orang tua/wali dapat memberi penjelasan sederhana tentang manfaat dan tujuan ibadah dengan bahasa yang sesuai usia anak, agar anak mempunyai alasan yang positif untuk beribadah, misalnya ibadah adalah cara kita berterima kasih atau bersyukur. Jika anak memiliki pertanyaan tentang ibadah, berikan jawaban yang sederhana dan positif. Ketika merasa nyaman untuk bertanya, anak akan lebih tertarik dan terbuka terhadap nilai-nilai spiritual.
- 8) Orang tua/wali perlu memberikan pujian atau apresiasi setiap kali anak mengikuti ibadah atau berusaha untuk berdoa. Misalnya, "bagus sekali sudah ikut berdoa, ya!" pujian ini membuat anak merasa bangga dan lebih termotivasi untuk terus beribadah.

### **c. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Berolahraga**

Orang tua/wali dapat membiasakan anak usia dini untuk berolahraga dengan cara yang menyenangkan dan melibatkan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia anak. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan:

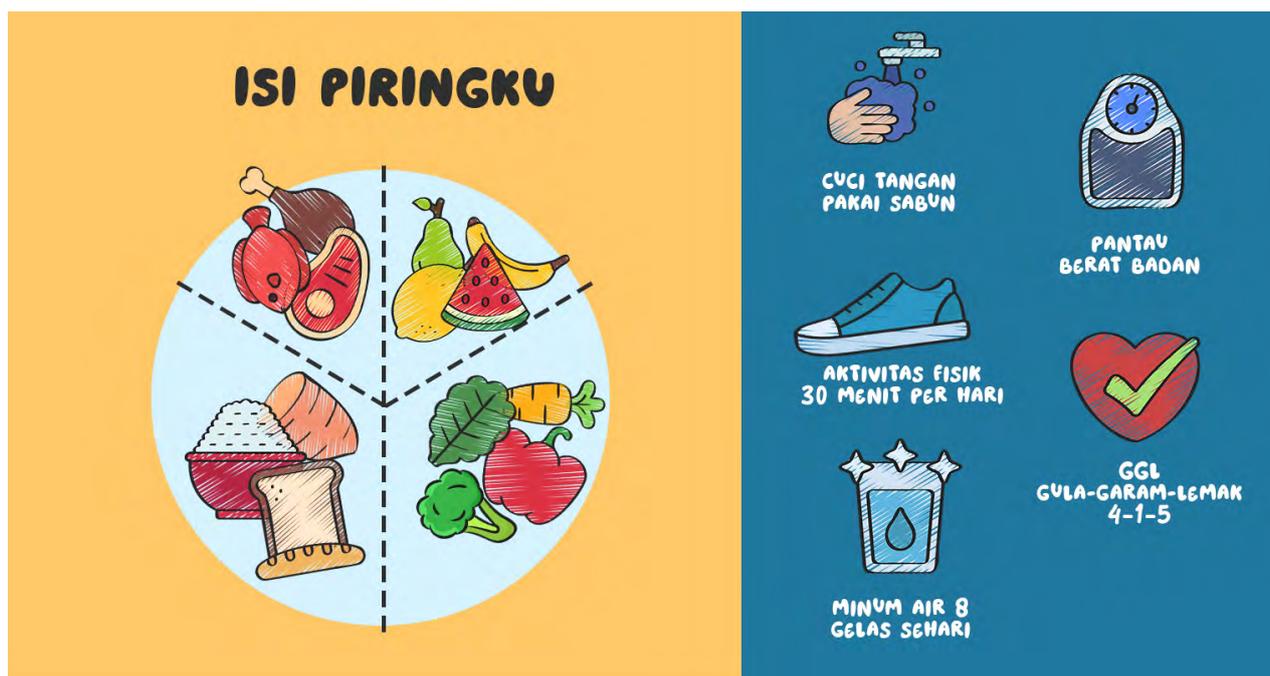
- 1) Orang tua/wali menjadi teladan yang baik dalam berolahraga secara rutin sehingga anak akan terdorong untuk mengikuti dan memahami bahwa olahraga

adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan.

- 2) Orang tua/wali dapat mengajak anak untuk melakukan permainan sederhana yang seru untuk meningkatkan aktivitas fisik tanpa perlu aturan ketat dan membuat anak bergerak secara aktif tanpa merasa sedang "berolahraga." Misalnya melompati garis, melewati rintangan kecil, berlari ke arah tertentu, bermain bola, petak umpet, atau permainan kejar-kejaran.
- 3) Orang tua/wali perlu menjadwalkan waktu khusus setiap hari atau setiap minggu untuk berolahraga. Misalnya, pagi atau sore hari untuk berjalan-jalan, bermain sepeda, atau bermain di taman. Kegiatan ini akan membiasakan anak bergerak secara teratur.
- 4) Orang tua/wali dapat melakukan olahraga bersama keluarga, seperti bersepeda atau jogging ringan. Kegiatan ini membuat anak senang berolahraga karena dilakukan bersama orang yang disayangi dan menjadi gaya hidup keluarga.
- 5) Orang tua/wali perlu memperkenalkan berbagai kegiatan olahraga sesuai minat anak, sehingga anak lebih bersemangat untuk berolahraga, seperti berenang, senam, badminton, dan jenis olahraga lainnya.
- 6) Orang tua/wali dapat menyetel musik ceria saat anak melakukan kegiatan fisik agar suasana menjadi lebih riang dan membantu anak menikmati setiap gerakan yang dilakukan, seperti menari atau melompat-lompat.
- 7) Orang tua/wali perlu mengurangi atau membatasi waktu anak menonton televisi atau bermain gadget agar punya lebih banyak waktu untuk beraktivitas fisik. Gantilah dengan permainan aktif yang dapat anak nikmati di dalam atau luar rumah.
- 8) Orang tua/wali dapat mengajak bermain di taman atau tempat terbuka yang menyediakan ruang yang luas dan bebas untuk bergerak, seperti berlari, melompat, dan bermain.
- 9) Orang tua/wali dapat melibatkan teman-teman anak untuk bermain bersama agar lebih bersemangat, lebih menarik, dan menyenangkan.
- 10) Orang tua/wali perlu memberi pujian dan apresiasi atas usaha anak setiap kali mencoba aktivitas fisik baru atau rajin berolahraga. Pujian ini akan membuat anak merasa bangga dan lebih termotivasi untuk melakukannya lagi.

## d. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Kebiasaan ini berkaitan dengan prinsip dan nilai tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk mendukung kehidupan yang sehat, seimbang, dan bermakna. Gizi tidak hanya soal asupan makanan, tetapi juga tentang kesadaran terhadap apa yang kita makan, bagaimana makanan tersebut memengaruhi tubuh kita, serta dampaknya terhadap lingkungan dan komunitas. Hal ini mengajarkan bahwa pemenuhan nutrisi bukan hanya demi kesehatan fisik, tetapi juga demi keseimbangan mental, keberlanjutan lingkungan, dan kesejahteraan sosial. Nutrisi yang baik adalah fondasi bagi hidup yang lebih sehat, berdaya, dan bermakna, serta merupakan bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri, masyarakat, dan alam sekitar. Pedoman makanan sehat dan bergizi dapat merujuk pada "isi piringku" dari Kemenkes. (Isi Piringku: [Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia](#)).



Membiasakan anak makan makanan sehat dan bergizi penting dilakukan untuk memastikan tumbuh kembang anak optimal dan membangun pola makan yang baik hingga dewasa. Namun, cara membiasakannya perlu pendekatan yang menyenangkan, konsisten, dan penuh perhatian. Beberapa cara efektif yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Orang tua/wali menjadi teladan yang baik dalam hal kebiasaan makan sehat dan bergizi sehingga anak akan mengikuti kebiasaan tersebut, seperti makan bersama anak dan tunjukkan bahwa makanan sehat adalah pilihan yang baik.
- 2) Orang tua/wali perlu mengenalkan berbagai jenis makanan sehat dan bergizi sejak usia dini, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein sehat, misalnya ikan, kacang-kacangan, dan telur.
- 3) Orang tua/wali dapat menggunakan cara menyajikan makanan yang menarik, seperti dalam bentuk yang lucu atau warna-warni agar anak tertarik untuk mencicipinya.
- 4) Orang tua/wali dapat mengajak dan mendampingi anak untuk ikut serta dalam kegiatan memasak. Misalnya, membantu mencuci sayuran atau mengaduk bahan makanan. Proses ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga dapat meningkatkan rasa kepemilikan dan minat anak terhadap makanan yang disiapkan.
- 5) Orang tua/wali dapat menyajikan makanan sehat secara konsisten pada jam makan sehingga anak terbiasa dengan menu sehat setiap hari, mulai mengenal rasa dan manfaatnya.
- 6) Orang tua/wali perlu menghindari memberi anak terlalu banyak makanan manis atau masakan cepat saji yang rendah gizi dan tinggi kalori, karena dapat mengurangi minat anak terhadap makanan sehat.
- 7) Orang tua/wali dapat menyediakan menu makanan sehat dan penyajian yang bervariasi agar anak tidak merasa bosan dan tertarik mencoba hal yang baru. Misalnya sayur-sayuran yang dicampur dalam sup atau roti gandum dengan selai kacang.
- 8) Orang tua/wali perlu memahami waktu makan yang tepat karena anak usia PAUD biasanya memiliki pola makan yang lebih sering dalam jumlah kecil sehingga perlu diberikan makanan sehat dalam porsi kecil yang mudah dimakan, seperti potongan buah, sayur, atau cemilan sehat.
- 9) Orang tua/wali dapat membuat waktu makan menjadi lebih menyenangkan dengan mengaitkannya dengan cerita atau karakter favorit anak. Misalnya, ceritakan bagaimana karakter kartun kesukaan anak makan makanan sehat untuk menjadi kuat dan sehat, atau buat cerita di sekitar sayuran dan buah-buahan.
- 10) Orang tua/wali perlu memberikan pilihan makanan sehat yang dapat dipilih sendiri untuk menghilangkan perasaan terpaksa dan mendorong anak untuk memilih dengan sukarela. Misalnya, "Mau makan apel atau pisang hari ini?"

- 11) Orang tua/wali perlu menyimpan makanan yang tidak sehat di tempat yang sulit dijangkau anak. Misalnya makanan cepat saji yang rendah gizi dan tinggi kalori (junk food), makanan atau minuman dalam kemasan (ultra processed food). Pastikan rumah Anda lebih banyak menyediakan makanan yang bergizi.
- 12) Orang tua/wali dapat membuat waktu makan menjadi momen yang menyenangkan sehingga anak menikmati makanan dan belajar mengapresiasi waktu makan, seperti duduk bersama anak, berbicara tentang makanan yang dimakan, dan membuat suasana yang hangat.
- 13) Orang tua/wali perlu memastikan anak minum air putih yang cukup dan menghindari untuk memberikan minuman manis atau soda.
- 14) Orang tua/wali perlu memberi pujian atau penghargaan sederhana ketika anak makan makanan sehat dengan baik. Pujian ini akan memperkuat perilaku positif anak dan meningkatkan motivasi anak untuk terus makan makanan sehat. Misalnya, "Wah, kamu sudah makan sayur, kamu hebat sekali!"

#### **e. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Gemar Belajar**

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang yang memiliki rasa senang, bersemangat, dan keinginan kuat untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru, baik secara formal maupun informal. Untuk menumbuhkan minat belajar pada anak PAUD, orang tua dapat mencoba beberapa strategi berikut:

- 1) Orang tua/wali menjadi teladan yang baik dalam kebiasaan belajar yang dapat diamati dan ditiru anak, misalnya membaca koran, buku, dan lain sebagainya.
- 2) Orang tua/wali dapat menjadikan semua kegiatan di rumah sehari-hari menjadi pembelajaran bagi anak, semua yang ada di rumah menjadi media dan sumber belajar, serta permainan menjadi suatu metode belajar bagi anak usia dini, karena anak PAUD lebih tertarik pada aktivitas yang menyenangkan dan interaktif.
- 3) Orang tua/wali dapat memilih permainan edukatif sehingga anak merasa bahwa belajar adalah kegiatan yang menyenangkan, seperti puzzle, mainan bangunan, atau permainan berbasis cerita yang mengajarkan konsep dasar.
- 4) Orang tua/wali dapat membacakan cerita setiap hari sehingga anak mengenal

berbagai hal sekaligus mengembangkan keterampilan bahasa anak dengan menggunakan buku cerita bergambar yang mempunyai ilustrasi menarik dan bahasa sederhana.

- 5) Orang tua/wali dapat mengajak anak ikut membantu dalam kegiatan sederhana di rumah sekaligus menjadi kesempatan belajar yang praktis dan membuat anak senang mengeksplorasi, seperti menyusun mainan, menyiapkan makanan, mencuci piring, atau merawat tanaman.
- 6) Orang tua/wali perlu memberi kesempatan anak untuk mengamati dan menyentuh hal-hal baru di lingkungan sekitar atau mengeksplorasi untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan memperluas pengalaman belajar anak. Misalnya, mengamati serangga, atau merasakan tekstur tanah dan air.
- 7) Orang tua/wali perlu membuat jadwal belajar singkat tetapi rutin dilakukan karena anak PAUD memiliki rentang perhatian yang pendek, jadi waktu belajar 5-10 menit sudah cukup, namun dilakukan secara berkelanjutan.
- 8) Orang tua/wali perlu memberikan beberapa pilihan aktivitas yang dapat dipilih dan dicoba untuk dilakukan sehingga anak akan merasa dihargai dalam proses belajarnya dan lebih bersemangat.
- 9) Orang tua/wali dapat menyediakan ruang dan fasilitas belajar yang memadai sesuai situasi dan kondisi di rumah sehingga memotivasi anak untuk belajar.
- 10) Orang tua/wali perlu memberikan pujian dan dukungan ketika anak menunjukkan rasa ingin tahu atau mencoba hal baru untuk memperkuat kebiasaan positif anak untuk bersemangat mencoba dan belajar.

## **f. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Bermasyarakat**

Orang tua/wali perlu membiasakan anaknya belajar bersosialisasi dan hidup bermasyarakat sejak usia dini sehingga tumbuh menjadi individu yang mampu berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Orang tua/wali dapat melibatkan anak berdiskusi tentang kegiatan yang akan dilakukan bersama keluarga sehingga anak terbiasa untuk berpartisipasi dan membuat keputusan, misalnya diskusi tentang kegiatan di hari libur.
- 2) Orang tua/wali dapat melibatkan anak ketika ada kegiatan di sekitar rumah,

seperti kerja bakti, perlombaan di hari kemerdekaan, berbagi makanan dengan tetangga, undangan perayaan ulang tahun, lomba kebersihan lingkungan, tanam pohon bersama, lomba masak antarwarga, lomba dekorasi lingkungan, dan lain sebagainya.

- 3) Orang tua/wali dapat mengajak anak berkunjung ke berbagai ruang publik untuk belajar bersosialisasi dengan berbagai kalangan di masyarakat seperti tempat ibadah, taman kota, pusat olahraga, pasar, tempat wisata, museum, tempat pertunjukan seni, dan lain sebagainya.

## **g. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Tidur Cepat**

Kebiasaan tidur cepat pada anak usia PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan belajar dan pemulihan energi. Anak-anak di usia ini membutuhkan waktu istirahat yang cukup agar otak dan tubuh dapat berfungsi dengan optimal. Beberapa cara yang dapat diterapkan orang tua/wali untuk membantu anak usia PAUD mengembangkan kebiasaan tidur cepat antara lain:

- 1) Orang tua/wali menjadi teladan yang baik dengan memberi contoh tidur cepat, sehingga anak akan mengikuti kebiasaan itu.
- 2) Orang tua/wali membutuhkan rutinitas yang konsisten sehingga perlu menentukan waktu istirahat bagi anaknya yang teratur selama kegiatan sehari-hari, baik setelah belajar atau setelah bermain.
- 3) Orang tua/wali perlu memastikan bahwa lingkungan tempat anak-anak beristirahat terasa nyaman, tidak bising atau ada gangguan lainnya yang bisa membuat merasa tidak tenang.
- 4) Orang tua/wali perlu mengajarkan pentingnya tidur cepat dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, seperti, "Kita harus tidur supaya tubuh kita bisa kuat lagi untuk bermain."
- 5) Orang tua/wali dapat menggunakan waktu pengingat untuk mengetahui kapan waktu istirahat dimulai dan berakhir.
- 6) Orang tua/wali perlu memastikan anak cukup tidur di siang dan malam hari untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak.



## 2. PERAN PENDIDIK

### a. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Bangun Pagi

Membiasakan peserta didik untuk bangun pagi setiap hari memerlukan kesabaran dan konsistensi, mengingat bahwa pola tidur peserta didik masih dalam tahap perkembangan. Untuk membantu peserta didik di sekolah agar terbiasa bangun pagi, pendidik dapat menerapkan beberapa pendekatan yang menarik dan sesuai dengan perkembangannya. Berikut adalah cara-cara yang dapat dilakukan:

- 1) Pendidik memberikan contoh datang lebih awal setiap pagi dari peserta didik dan menyambutnya di gerbang sekolah atau pintu kelas dengan semangat dan penuh kasih sayang.
- 2) Pendidik dapat memulai kegiatan di pagi hari dengan kegiatan yang menyenangkan, edukatif, dan penuh energi untuk memotivasi semangat peserta didik untuk bangun pagi agar dapat ikut serta, seperti bernyanyi bersama, senam pagi, menggambar, bermain bersama, atau kegiatan yang melibatkan kelompok.
- 3) Pendidik dapat menjelaskan manfaat bangun pagi dengan bahasa sederhana yang mudah dipahami, misalnya manfaat bangun pagi agar dapat bermain dengan teman-teman atau mengikuti kegiatan yang menyenangkan di sekolah.
- 4) Pendidik perlu memberi kesempatan peserta didik untuk berinteraksi dengan temannya, seperti bermain atau berbicara dengan teman setelah tiba di sekolah.
- 5) Pendidik perlu memastikan suasana di kelas terasa nyaman dan menggembirakan untuk peserta didik, seperti memberi dekorasi kelas yang menarik, gambar berwarna warni, dan berbagai media permainan sekaligus pembelajaran yang menarik.
- 6) Pendidik perlu memberikan penghargaan atau apresiasi kepada peserta didik yang datang tepat waktu atau mengikuti kegiatan pagi dengan semangat untuk memperkuat kebiasaan bangun pagi.

## b. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Beribadah

Pendidik dapat membantu peserta didik mengembangkan kebiasaan beribadah dengan pendekatan yang menyenangkan, berbasis rutinitas, dan penuh dengan contoh teladan. Mengingat usia peserta didik yang masih sangat muda, pendekatan yang digunakan haruslah sederhana, penuh kasih sayang, dan melibatkan aktivitas yang menarik. Beberapa cara yang dapat diterapkan oleh pendidik di sekolah antara lain:

- 1) Pendidik harus menjadi contoh yang baik dengan menunjukkan kebiasaan beribadah yang konsisten dan penuh rasa syukur, seperti memimpin doa di awal kegiatan yang melibatkan peserta didik.
- 2) Pendidik dapat menciptakan rutinitas ibadah yang menyenangkan, seperti doa bersama sebelum dan setelah kegiatan, atau mengajarkan lagu-lagu religi yang mudah diingat dan dinyanyikan bersama teman-teman di kelas.
- 3) Pendidik dapat menggunakan cerita yang mudah dipahami dan penuh dengan pesan keagamaan disertai gambar yang menarik sehingga membuat peserta didik lebih tertarik untuk beribadah, seperti cerita-cerita dari kitab suci atau cerita nabi yang dapat membantu peserta didik memahami nilai-nilai agama dengan cara yang menyenangkan atau menggunakan gambar yang menarik atau buku cerita bergambar yang mengajarkan tentang ibadah.
- 4) Pendidik dapat menggunakan berbagai media kreatif untuk menarik perhatian peserta didik, seperti boneka, gambar, atau video pendek yang menggambarkan kegiatan beribadah.
- 5) Pendidik dapat mengajarkan nilai-nilai ibadah dalam konteks kegiatan sehari-hari, seperti mengajarkan untuk berdoa sebelum makan, mengucapkan syukur setelah bermain, atau mengajarkan rasa kasih sayang dan perhatian sebagai bagian dari ajaran agama.
- 6) Pendidik perlu menciptakan suasana tenang dan damai agar peserta didik dapat beribadah dengan baik.
- 7) Pendidik perlu mendampingi dan memberi kesempatan peserta didik untuk beribadah secara mandiri. Misalnya, berdoa sebelum dan sesudah makan.
- 8) Pendidik perlu memberikan pujian dan apresiasi ketika peserta didik terlibat dalam kegiatan beribadah agar merasa bangga dan semakin termotivasi untuk terus melakukan ibadah, seperti doa bersama atau membantu teman.

### c. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Berolahraga

Penerapan kebiasaan berolahraga pada peserta didik memerlukan pendekatan yang menyenangkan, sederhana, dan penuh semangat. Di usia dini, peserta didik masih dalam tahap bermain dan eksplorasi, sehingga olahraga harus disajikan sebagai kegiatan yang menyenangkan dan penuh petualangan. Beberapa cara yang dapat dilakukan pendidik untuk menumbuhkembangkan kebiasaan berolahraga antara lain:

- 1) Pendidik perlu berperan aktif dalam kegiatan olahraga untuk menjadi teladan bagi peserta didik.
- 2) Pendidik dapat memulai kegiatan rutin setiap pagi di kelas sebelum pembelajaran agar peserta didik terbiasa menggerakkan tubuh, seperti senam sederhana atau peregangan bersama diiringi dengan lagu-lagu ceria untuk menambah semangat dan membuat peserta didik menikmati aktivitasnya.
- 3) Pendidik dapat menetapkan hari tertentu setiap minggu untuk kegiatan olahraga khusus, seperti bermain bola, berlari, atau lompat-lompatan.
- 4) Pendidik dapat menggunakan permainan fisik sederhana dan menyenangkan untuk membuat olahraga terasa seperti bermain, seperti lompat tali, main bola, kejar-kejaran, atau petak umpet.
- 5) Pendidik dapat menggunakan alat permainan berwarna-warni untuk menarik perhatian peserta didik, seperti hula hoop, bola plastik, atau kerucut.
- 6) Pendidik dapat menggunakan lagu-lagu anak yang ceria dan berhubungan dengan olahraga, seperti lagu yang liriknya tentang berlari, melompat, atau berenang. Gerak dan lagu membantu peserta didik belajar sambil bergerak dan menari sesuai dengan lirik.
- 7) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk bergerak meniru gerakan hewan, seperti berjalan seperti gajah atau melompat seperti kelinci. Gerakan sederhana ini dapat menjadi dasar untuk aktivitas seperti yoga atau tari.
- 8) Pendidik dapat mengajak peserta didik berolahraga di halaman sekolah atau taman bermain agar lebih leluasa bergerak dan menikmati olahraga sambil bersenang-senang, seperti berlari-lari kecil, melempar bola, atau berjalan santai di sekitar sekolah.
- 9) Pendidik dapat menggabungkan olahraga dengan pembelajaran agar membuat olahraga terasa alami dalam keseharian peserta didik di kelas, seperti mengajak peserta didik menghitung sambil melompat, atau mengenal warna

dengan mengelompokkan bola sesuai warna.

- 10) Pendidik dapat membuat tantangan sederhana dan menarik agar dilakukan peserta didik dengan semangat, seperti "siapa yang dapat berlari dan menyentuh pohon lebih cepat?" atau "ayo kita melompat sebanyak 10 kali."
- 11) Pendidik dapat memberikan penjelasan sederhana dengan bahasa yang mudah dipahami peserta didik tentang pentingnya berolahraga, seperti "olahraga dapat membuat tubuh kita lebih kuat dan sehat sehingga anak-anak dapat bermain" atau "olahraga dapat membuat kita bahagia dan bersemangat".
- 12) Pendidik perlu memberikan penghargaan atau apresiasi setelah peserta didik berolahraga untuk memotivasi peserta didik agar terus berolahraga, misalnya memberi penghargaan kecil berupa stiker atau pujian seperti "Wah, kamu cepat sekali!" atau "Hebat, kamu sudah dapat lompat tinggi!"

#### **d. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi**

Pendidik perlu membimbing peserta didik agar terbiasa makan makanan sehat dan bergizi untuk memastikan tumbuh kembangnya optimal dan menumbuhkan pola makan yang baik hingga dewasa. Beberapa cara yang dapat dilakukan pendidik antara lain:

- 1) Pendidik dapat memberikan contoh langsung makan makanan sehat dan bergizi, seperti makan buah atau sayur di depan peserta didik.
- 2) Pendidik dapat menjelaskan manfaat makanan sehat dan bergizi dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami sesuai usia anak.
- 3) Pendidik dapat membuat cerita sederhana tentang tokoh kartun yang makan makanan sehat dan bergizi agar kuat dan cerdas atau menyyetel lagu-lagu tentang buah, sayuran, atau makanan bergizi, lengkap dengan gerakan tubuh. Hal ini membuat belajar tentang makanan sehat jadi lebih menyenangkan.
- 4) Pendidik dapat mengenalkan makanan sehat dan tidak sehat melalui permainan, misalnya membawa gambar atau replika makanan sehat dan tidak sehat, kemudian mengajak peserta didik untuk mencocokkan gambar makanan sehat dengan gambar tubuh yang kuat, atau mengajak peserta didik menebak jenis makanan dari bentuk atau warna.
- 5) Pendidik dapat menggunakan contoh nyata dalam pembelajaran, seperti

membawa buah atau sayuran asli untuk diperlihatkan kepada peserta didik, membiarkan peserta didik menyentuh dan mencium baunya. Jika memungkinkan, peserta didik dapat mencicipi potongan kecil buah segar.

- 6) Pendidik perlu mengajarkan konsep dasar nutrisi dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami peserta didik, seperti memperkenalkan istilah “vitamin” dan “mineral”.
- 7) Pendidik dapat mengajak peserta didik mengenali berbagai warna dari buah dan sayur serta menjelaskan bahwa setiap warna punya manfaat untuk tubuh.
- 8) Pendidik dapat bermitra dengan orang tua agar kebiasaan makan sehat berlanjut di rumah dan ketika menyediakan bekal untuk peserta didiknya. Misalnya memberikan lembar aktivitas seperti gambar makanan sehat untuk diwarnai atau permainan sederhana yang dapat dikerjakan peserta didik bersama orang tua di rumah.
- 9) Pendidik perlu memberikan penghargaan untuk kebiasaan makan sehat dan bergizi yang dilakukan peserta didik, seperti memberi penghargaan berupa stiker atau pujian ketika peserta didik membawa bekal sehat atau memakan sayur di kelas. Setiap minggu, berikan penghargaan sederhana untuk peserta didik yang konsisten membawa bekal sehat atau menunjukkan kemauan mencoba sayuran baru.

#### **e. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Gemar Belajar**

Pendidik perlu mengajarkan kebiasaan gemar belajar kepada peserta didik melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Beberapa cara yang dapat dilakukan pendidik antara lain:

- 1) Pendidik perlu menjadi teladan yang baik dengan memberi contoh langsung yang dilakukan dalam pembelajaran di kelas, seperti menunjukkan semangat dalam mengajar, menerapkan pendekatan sesuai dengan karakteristik peserta didik, memberikan pertanyaan pemantik serta penguatan sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang akan membuat peserta didik merasa belajar adalah kegiatan yang menyenangkan dan penuh semangat.
- 2) Pendidik perlu melaksanakan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif agar peserta didik lebih semangat untuk belajar hal baru, misalnya menggunakan permainan edukatif untuk mengajarkan konsep-konsep dasar seperti warna, bentuk, dan angka atau membuat proyek sederhana seperti menanam

tanaman kecil atau membuat kerajinan tangan.

- 3) Pendidik dapat menggunakan alat peraga dan media visual yang menarik untuk mengajarkan konsep-konsep dasar agar peserta didik tertarik dan ingin belajar lebih banyak, seperti boneka, gambar, dan kartu bergambar atau benda-benda di sekitar sekolah.
- 4) Pendidik dapat menyetel video dan lagu yang sesuai dengan topik pembelajaran dan bermakna untuk mengajarkan angka, huruf, atau kebiasaan baik. Lagu yang mudah diingat akan membantu peserta didik belajar sambil bernyanyi dan bersenang-senang.
- 5) Pendidik dapat bercerita atau mendongeng dengan suara dan ekspresi yang menarik untuk mengajarkan nilai atau konsep, seperti menghitung atau mengenal warna. Buat cerita interaktif di mana peserta didik dapat terlibat, misalnya dengan menebak apa yang akan terjadi atau memilih karakter yang disukai.
- 6) Pendidik dapat menggunakan pendekatan belajar yang bertahap dan konsisten agar mudah dipahami peserta didik, misalnya mengajarkan materi dalam tahapan kecil, seperti satu huruf atau satu angka per hari.
- 7) Pendidik perlu membuat jadwal waktu belajar yang konsisten setiap hari sehingga peserta didik terbiasa dan belajar menjadi bagian dari rutinitas hariannya.
- 8) Pendidik perlu membuat lingkungan kelas yang aman, nyaman dan menggemblirakan agar peserta didik merasa senang dan betah di kelas, seperti mendekor kelas dengan warna-warna cerah dan gambar-gambar edukatif yang menarik, menyediakan pojok membaca.
- 9) Pendidik perlu memberi peserta didik kesempatan untuk bereksplorasi dengan alat peraga atau mainan edukatif sesuai minatnya untuk meningkatkan rasa ingin tahu dan membuat peserta didik lebih menikmati proses belajar, seperti bermain pasir, mewarnai, atau mendengarkan berbagai suara.
- 10) Pendidik dapat menggunakan pendekatan sensorik, menggunakan benda yang dapat dipegang atau diraba untuk meningkatkan ketertarikan peserta didik belajar. Misalnya, huruf-huruf yang dibuat dari bahan tekstil atau angka dari bahan plastisin yang dapat dibentuk.
- 11) Pendidik dapat mengajak peserta didik belajar melalui indera penciuman, pendengaran, atau perabaan agar membuat belajar jadi pengalaman yang menyenangkan, misalnya dengan mendengarkan suara binatang atau mencium bau bunga.
- 12) Pendidik dapat melakukan kegiatan belajar di luar ruangan atau di alam ter-

buka agar peserta didik lebih bersemangat dan membuat belajar terasa menyenangkan dan berkesan, seperti mengenal tanaman atau menghitung benda-benda di sekitar.

- 13) Pendidik perlu memberikan pujian dan penghargaan positif kepada peserta didik ketika berhasil menyelesaikan tugas atau mencoba sesuatu yang baru untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dan membuat lebih bersemangat untuk belajar. Misalnya memberi stiker atau lencana lucu sebagai tanda penghargaan.

## **f. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Bermasyarakat**

Pendidik perlu menumbuhkembangkan kebiasaan bermasyarakat kepada peserta didik agar tumbuh menjadi individu yang mampu berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain dengan cara bertahap dan melalui kegiatan sederhana yang dapat dipahami dan menggembirakan. Beberapa cara yang dapat dilakukan seorang pendidik antara lain:

- 1) Pendidik dapat mengajarkan peserta didik untuk saling berbagi dan tolong-memolong agar tumbuh kepedulian satu sama lain, seperti berbagi mainan atau makanan.
- 2) Pendidik dapat menceritakan kisah atau menyanyikan lagu tentang kebersamaan, gotong royong, atau persahabatan agar peserta didik lebih memahami nilai-nilai positif dalam bermasyarakat.
- 3) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk ikut kegiatan kerja bakti di sekolah sebagai pengantar untuk mengenalkan konsep kerja sama dan menjaga kebersihan lingkungan, seperti membersihkan kelas atau area bermain, merawat tanaman atau taman di sekolah.
- 4) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk mengunjungi tempat penting di sekitar sekolah agar memahami berbagai peran dalam masyarakat, seperti pasar, taman, atau kantor pos.
- 5) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk melakukan kunjungan sederhana, seperti memberi kartu ucapan kepada tetangga sekolah atau bermain bersama peserta didik lain di lingkungan sekitar sekolah.
- 6) Pendidik dapat mengajarkan tata krama dan etika bersosialisasi melalui permainan peran sederhana di kelas agar peserta didik dapat menghargai dan menghormati hak orang lain di lingkungannya, misalnya peserta didik diajak

belajar mengucapkan salam ketika bertemu seseorang, meminta tolong ketika membutuhkan bantuan, dan berterima kasih ketika mendapatkan pemberian atau pertolongan dari orang lain. Selain itu, peserta didik juga dapat dilatih untuk mengantri dan bergiliran dalam bermain.

- 7) Pendidik dapat melibatkan peserta didik berdiskusi untuk membuat keputusan kelas agar berani mengemukakan pendapat serta menghargai ide teman, misalnya ketika memilih "ketua kelas" yang dapat membantu guru dalam tugas.
- 8) Pendidik perlu memberikan pujian atau penghargaan sederhana bagi peserta didik yang menunjukkan sikap peduli, seperti membantu teman atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kelas. Buat papan pujian di kelas di mana guru menuliskan sikap baik yang dilakukan peserta didik, sehingga merasa senang dan termotivasi untuk terus berperilaku baik.

## **g. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Tidur Cepat**

Kebiasaan tidur cepat sangat penting dilakukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Pola tidur yang teratur juga membantu peserta didik menjadi lebih sehat, berenergi, dan mampu fokus saat belajar atau bermain. Beberapa cara yang dapat dilakukan seorang pendidik antara lain:

- 1) Pendidik dapat mengajarkan pentingnya tidur cepat dan cukup bagi kesehatan dan kebugaran tubuh serta pikiran lewat cerita, lagu, atau dikaitkan dalam topik pembelajaran. Misalnya, cerita tentang hewan yang tidur untuk memulihkan energi atau lagu tentang waktu tidur, atau menggunakan boneka atau gambar karakter yang menyenangkan.
- 2) Pendidik dapat mengenalkan konsep tidur cepat dikaitkan dengan topik pembelajaran. Misalnya, "tidur itu membuat tubuh kita kuat, supaya kita dapat bermain lebih lama dan merasa senang."
- 3) Pendidik dapat menggunakan permainan untuk mengajarkan tidur cepat agar peserta didik memahami bahwa tidur cepat adalah bagian dari rutinitas harian yang harus dilakukan setelah aktivitas tertentu. Misalnya, permainan peran melibatkan peserta didik yang berperan sebagai karakter tertentu, menceritakan perlunya tidur setelah bermain atau belajar.



### 3. PERAN SATUAN PENDIDIKAN

#### a. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Bangun Pagi

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan bangun pagi melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan perlu menetapkan kebijakan kehadiran para pendidik dan tenaga kependidikannya untuk datang lebih awal di pagi hari untuk menyambut kedatangan peserta didik<sup>2</sup>.
- 2) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bangun pagi kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 3) Satuan pendidikan perlu menetapkan kebijakan jadwal masuk yang konsisten setiap hari agar peserta didik terbiasa bangun pagi.
- 4) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan bangun pagi agar peserta didik terpapar dan sering melihat serta membacanya setiap hari.
- 5) Satuan pendidikan dapat menerapkan sistem penghargaan bagi peserta didik yang datang tepat waktu dan menunjukkan kedisiplinan dalam mengikuti kegiatan pagi. Penghargaan dapat berupa pujian, sertifikat, atau pengakuan di depan peserta didik lainnya. Hal ini dapat memberikan insentif bagi peserta didik untuk berusaha datang pagi dan mematuhi jadwal yang sudah ditetapkan.
- 6) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan anak bangun pagi.

<sup>2</sup> Permendikbud No.23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti

## b. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Beribadah

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan beribadah melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Warga satuan pendidikan perlu memberikan contoh dan perilaku yang mendukung kebiasaan beribadah, sesuai dengan agama dan kepercayaan agar menjadi teladan bagi peserta didik.
- 2) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti berdoa bersama sebelum dan sesudah pembelajaran dipimpin seorang peserta didik secara bergantian di bawah bimbingan pendidik<sup>3</sup>.
- 3) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan beribadah kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 4) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan beribadah agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 5) Satuan pendidikan dapat membuat kegiatan keagamaan yang menarik agar memotivasi peserta didik untuk mulai mengenal berbagai bentuk ibadah dengan cara yang menyenangkan, seperti lomba hafalan doa, ayat-ayat pendek, atau lomba bercerita atau perayaan hari besar keagamaan<sup>4</sup>.
- 6) Satuan pendidikan dapat mengadakan kegiatan spiritual di luar sekolah untuk memberikan suasana baru bagi peserta didik agar lebih memahami makna ibadah, seperti retreat, pesantren kilat, atau kegiatan keagamaan di luar ruangan lainnya yang menyenangkan.
- 7) Satuan pendidikan dapat melibatkan peserta didik dalam kegiatan sosial yang terkait dengan nilai agama agar peserta didik memahami nilai berbagi dan empati, seperti bakti sosial atau kunjungan ke panti asuhan.
- 8) Satuan pendidikan perlu memfasilitasi kegiatan keagamaan peserta didik sesuai dengan agama dan kepercayaannya.
- 9) Satuan pendidikan dapat menerapkan sistem penghargaan bagi peserta didik yang taat beribadah secara konsisten.

---

<sup>3</sup> Permendikbud No.23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti

36 <sup>4</sup> Permendikbud No.23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti

- 10) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan anak beribadah.

### c. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Berolahraga

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan berolahraga melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti senam berirama sebelum masuk kelas.
- 2) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan berolahraga agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 3) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, Orang tua, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan berolahraga kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 4) Satuan pendidikan dapat mengadakan kompetisi olahraga antar kelas atau antar sekolah untuk memotivasi peserta didik agar giat berlatih dan mengembangkan rasa percaya diri serta semangat kerja sama dalam berolahraga, seperti turnamen futsal, bola basket, voli, atau olahraga lainnya yang sesuai dengan usia peserta didik dan dapat diikuti semua peserta didik.
- 5) Satuan pendidikan dapat menyediakan fasilitas bermain yang menarik dan mudah diakses, seperti menyediakan fasilitas yang lengkap seperti bola, net, atau rintangan latihan. Izinkan peserta didik menggunakan fasilitas olahraga sekolah setelah jam pelajaran atau saat istirahat. Ini memungkinkan peserta didik untuk berolahraga dengan bebas, baik sendirian maupun bersama teman.
- 6) Satuan pendidikan dapat mengadakan kegiatan olahraga bersama secara rutin, seperti permainan bola keranjang, permainan mengelompokkan bola warna, dan senam bersama.

- 7) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan anak berolahraga.

#### **d. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi**

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan makan sehat dan bergizi melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti sarapan pagi makanan sehat dan bergizi sebelum memulai pembelajaran.
- 2) Satuan pendidikan bekerja sama pengelola kantin dapat menyediakan makanan sehat dan bergizi dan memberi label atau stiker khusus pada makanan sehat di kantin untuk memudahkan peserta didik mengenali pilihan makanan yang bergizi, seperti buah-buahan, jus segar tanpa gula tambahan, salad, dan camilan rendah gula dan garam.
- 3) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan makan sehat dan bergizi agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 4) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 5) Satuan pendidikan dapat mengadakan hari makanan sehat dan bergizi secara berkala, misalnya setiap hari Kamis pada setiap minggu menjadi "Hari Bekal Sehat," di mana peserta didik diminta membawa makanan sehat dari rumah. Guru dapat mengajak peserta didik untuk menceritakan apa yang dibawa dan mengapa makanan tersebut sehat. Atau mengadakan acara makan buah dan sayur bersama di sekolah agar peserta didik dapat belajar menikmati berbagai macam makanan sehat dalam suasana yang menyenangkan.
- 6) Satuan pendidikan dapat memberikan saran atau tips kepada orang tua tentang bekal sehat yang dapat disiapkan untuk peserta didik melalui kegiatan kelas orang tua (parenting class) dengan mengundang narasumber yang

- berasal dari unsur pendidik, orang tua, tokoh masyarakat, atau pakar gizi.
- 7) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan anak makan makanan sehat dan bergizi.

### **e. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Gemar Belajar**

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan gemar belajar melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti membaca buku selain buku mata pelajaran selama 15 menit sebelum memulai pembelajaran yang dilakukan setiap hari. Untuk PAUD, dapat dibacakan oleh orang tua/wali atau pendidik.
- 2) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan gemar belajar agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 3) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, tokoh masyarakat, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan gemar belajar kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 4) Satuan pendidikan dapat mengadakan Kelas Inspirasi untuk memberikan gambaran profesi yang ada dan memotivasi peserta didik untuk gemar belajar untuk mencapai cita-citanya. Narasumber dapat berasal dari unsur pendidik, orang tua, alumni, tokoh masyarakat, komunitas, atau pakar/ahli.
- 5) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan gemar belajar anak.

## **f. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Bermasyarakat**

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan bermasyarakat melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah dengan membentuk kelompok lintas kelas dan berbagi tugas sesuai usia dan kemampuan siswa
- 2) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan bermasyarakat agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 3) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, alumni, tokoh masyarakat, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bermasyarakat kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 4) Satuan pendidikan dapat mengadakan kelas inspirasi untuk memberikan pemahaman awal kepada peserta didik tentang berbagai peran dalam masyarakat dengan mengundang orang tua atau alumni atau warga setempat atau tokoh masyarakat untuk bercerita tentang profesi atau kegiatannya.
- 5) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan bermasyarakat yang dilakukan anak.

## **g. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Tidur Cepat**

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan tidur cepat melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan tidur cepat agar peserta didik terpapar

dan sering melihat dan membacanya setiap hari.

- 2) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, alumni, tokoh masyarakat, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan tidur cepat kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 3) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan tidur cepat yang dilakukan anak.



## PEMANTAUAN DAN EVALUASI

Orang tua/wali dan pendidik perlu membimbing dan memastikan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dapat ditiru dan dilakukan oleh anak-anak agar menjadi generasi emas Indonesia. 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 anak di rumah maupun di sekolah.

Pada jenjang PAUD, formulir pemantauan diisi oleh orang tua/wali **setiap bulan sekali** (lihat contoh formulir). Formulir ini dapat dituangkan pada **buku penghubung** atau **jurnal** atau **google forms** yang dikembangkan pihak satuan pendidikan.

Hasil pengisian formulir pemantauan ini akan menjadi bahan evaluasi bagi pendidik dan orang tua **pada setiap semester**. Evaluasi yang dilakukan tidak untuk memberikan hukuman pada anak atau peserta didik, namun lebih pada diskusi tentang upaya apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat agar terinternalisasi pada diri anak atau peserta didik.

**CONTOH  
FORMULIR PEMANTAUAN UNTUK JENJANG SMA**

Nama Anak : .....

Nama Sekolah : .....

Kelas :       10                       11                       12

Bulan                      :     Januari                       Mei                       September

Februari                       Juni                       Oktober

Maret                       Juli                       November

April                       Agustus                       Desember

No.	Kebiasaan	Penerapan Tujuh Kebiasaan (Beri tanda ceklis "v" pada kolom yang dipilih)	
		Belum Terbiasa	Sudah Terbiasa
1.	Bangun Pagi		
2.	Beribadah		
3.	Berolahraga		
4.	Makan Sehat dan Bergizi		
5.	Gemar Belajar		
6.	Bermasyarakat		
7.	Tidur Cepat		

Menyetujui

Mengetahui,

.....  
Pendidik

.....  
Orang tua / Wali

**Keterangan:**

- Belum Terbiasa, jika anak belum melakukan tujuh kebiasaan setiap hari
- Sudah Terbiasa, jika anak sudah melakukan tujuh kebiasaan setiap hari
- Silakan beri tanda ceklis (v) sesuai pilihan