

Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Menuju Indonesia Emas Tahun 2045

Syofian Iddian

Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Sina Batam, Indonesia

Article Info

Keywords:

seven habits,
Great Indonesian
children,
Golden Indonesia,
2045

ABSTRACT

In an effort to prepare a superior, innovative, and strong-character generation, the Ministry of Primary and Secondary Education (Kemendikdasmen) introduced the seven Habits of Great Indonesian Children. The 7 Habits of Great Indonesian Children Movement Program is designed as a strategic step to form individuals who are not only academically intelligent, but also have strong characters that are the foundation of the nation's success in the future. The method that the author will use is library research, where the research is carried out by reading, taking notes, and reviewing literature or reading materials that are selected and considered in accordance with the subject of the study, then filtered and also poured theoretically into a framework of thought related to strengthening children's character through the seven habits of great Indonesian children. Library research begins with identifying the problem, then collecting literature and filtering the literature obtained, then the data obtained will be presented in the form of data tabulation and analyzed. The following techniques are carried out with the aim of strengthening facts, comparing differences or similarities between both theories and practices that the author is currently researching. The website method (accessing internet sites) was also carried out in this study, which was a search for websites/sites that contained a lot of data, information related to the study, namely sites regarding research journals on strengthening children's character through the seven habits of great Indonesian children. The results obtained from this study stated that: these seven habits of great Indonesian children are important to be encouraged to welcome the golden Indonesia in 2045.

Article history:

Received 05 19, 2025

Revised 05 22, 2025

Accepted 05 30, 2025

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Syofian Iddian

Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Sina Batam, Indonesia

Email: syofian.iddian@gmail.com

PENDAHULUAN

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) secara resmi meluncurkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, sebuah inisiatif strategis untuk mewujudkan pembangunan sumber daya manusia (SDM) unggul, yang merupakan bagian dari Asta Cita ke-4 dalam visi pemerintahan Presiden Prabowo Subianto dan Wakil Presiden Gibran Rakabuming, di Jakarta, pada Jumat (27/12). Gerakan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan positif yang dapat membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul. Melalui implementasi kebiasaan-kebiasaan ini, Kemendikdasmen ingin memastikan anak-anak Indonesia tidak hanya unggul dalam aspek akademis, tetapi juga memiliki kepribadian yang kuat, kepedulian sosial, serta tanggung jawab terhadap lingkungan sekitarnya.



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. Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen), Abdul Mu'ti, dalam sambutannya menyampaikan bahwa pendidikan tidak hanya tentang memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun karakter. “Dengan menanamkan tujuh kebiasaan ini, kami berharap dapat membentuk anak-anak Indonesia menjadi pribadi yang cerdas secara intelektual, sosial, dan spiritual,” ujarnya. Mendikdasmen menambahkan, bahwa kebiasaan-kebiasaan tersebut mencerminkan tradisi dan nilai-nilai utama bangsa Indonesia yang berakar kuat pada budaya dan agama. “Kami percaya bahwa kebiasaan seperti bangun pagi, beribadah, dan bermasyarakat bukan hanya membangun individu yang kuat, tetapi juga menciptakan generasi yang peduli dengan sesama dan lingkungannya,” terang Mendikdasmen.

Lebih lanjut, Menteri Mu'ti menjelaskan peran penting para pemangku kepentingan dalam mendukung gerakan ini. “Kami ingin menghidupkan kembali nilai-nilai tradisional Indonesia yang positif, seperti bermain bersama teman sebaya, mengurangi ketergantungan pada gawai, dan membangun kebiasaan bangun pagi untuk memulai hari dengan produktif. Ini adalah tanggung jawab kita bersama—keluarga, sekolah, masyarakat, dan media. Bahkan, kami mengundang tokoh-tokoh agama untuk berperan aktif dalam membimbing generasi muda kita. upaya membentuk generasi emas Indonesia pada tahun 2045. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2024)

METODOLOGI

Jenis Metode yang akan penulis gunakan adalah Library research (penelitian pustaka) yang mana penelitian dilakukan dengan membaca, mencatat juga menelaah literatur ataupun bahan bacaan yang dipilih dan dianggap sesuai dengan pokok kajian, lalu disaring dan juga dituangkan secara teoritis pada kerangka pemikiran yang terkait dengan penguatan karakter anak melalui tujuh kebiasaan anak indonesia hebat.

Penelitian pustaka diawali dengan mengidentifikasi masalah, lalu mengumpulkan pustaka dan melakukan penyaringan pustaka yang didapatkan, kemudian data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk tabulasi data dan dianalisis. Teknik berikut dilaksanakan dengan tujuan untuk memperkuat fakta, membandingkan perbedaan atau persamaan baik antara teori juga praktek yang sedang penulis teliti. Metode website (mengakses situs internet) juga dilakukan dalam penelitian ini yang mana dilakukan penelusuran website/situs yang terdapat banyak data, informasi-informasi yang berkaitan dengan penelitian, yaitu situs mengenai jurnal-jurnal penelitian penguatan karakter anak melalui tujuh kebiasaan anak indonesia hebat. (Rosyida Nurul Anwar, 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dalam Membentuk Karakter Sehat, Karakter seseorang dibentuk dari kebiasaan yang dipupuk sejak usia dini, di mana kebiasaan baik maupun buruk yang ditanamkan pada masa kanak-kanak cenderung bertahan hingga remaja dan dewasa. Peran orang tua menjadi sangat signifikan dalam membentuk kebiasaan ini. Pikiran manusia, yang menjadi pusat kendali perilaku, terbentuk melalui pengalaman hidup yang menciptakan program-program dalam sistem kepercayaan seseorang. Ketika program tersebut selaras dengan prinsip universal seperti kebenaran dan keadilan, perilaku yang dihasilkan akan membawa ketenangan dan

kebahagiaan. Sebaliknya, program yang bertentangan dengan nilai-nilai kebenaran dapat mengarah pada perilaku destruktif yang memicu penderitaan. Dalam upaya membangun karakter sehat, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) meluncurkan Gerakan tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 27 Desember 2024, sebuah langkah strategis yang mengintegrasikan pola hidup sehat ke dalam kehidupan anak-anak Indonesia. (Sinulingga, 2025)

Kebiasaan ini adalah rutinitas yang dilakukan secara berulang hingga menjadi bagian dari identitas seseorang. Implementasi kebiasaan hidup sehat seperti ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga mental dan sosial. Berkaitan dengan penjelasan di atas, adapun gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia ini menyasar anak-anak mulai dari tingkat PAUD hingga SMA, dengan tujuan menanamkan pola hidup sehat dan pembentukan karakter unggul melalui kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Adapun salah satu inovasi strategis lainnya dalam implementasi gerakan ini adalah pengenalan Gerakan Senam Indonesia Hebat, yakni sebuah aktivitas pagi sebelum pembelajaran yang dirancang untuk membangun semangat dan menanamkan pola hidup sehat sejak dini. Merujuk pada pembahasan di atas, gerakan tujuh pola hidup anak Indonesia Hebat akan penulis uraikan sebagai berikut:

1. Kebiasaan Bangun Pagi

Memulai Hari dengan Energi Positif: Kunci Sukses Anak
Memulai hari dengan energi positif bukan hanya sekadar perasaan senang, tetapi juga memiliki dampak besar pada perkembangan anak. Energi positif di pagi hari membantu anak lebih fokus, bersemangat dalam menjalani aktivitas, mengajarkan disiplin dan menghargai waktu, serta membentuk kebiasaan baik. Manfaat Energi Positif di Pagi Hari

- a. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi: anak yang memulai hari dengan perasaan positif cenderung lebih mudah fokus dan berkonsentrasi saat belajar di sekolah. Hal ini disebabkan oleh pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kemampuan kognitif. "Emosi positif, seperti kebahagiaan dan kegembiraan, terbukti meningkatkan kinerja kognitif, termasuk memori, perhatian, dan kemampuan pemecahan masalah."
- b. Meningkatkan Semangat Belajar: menambahkan bahwa energi positif memicu rasa ingin tahu dan motivasi dalam diri anak. Mereka menjadi lebih antusias untuk belajar dan berpartisipasi aktif di kelas. "Anak-anak yang termotivasi secara intrinsik cenderung lebih terlibat dalam pembelajaran, lebih gigih menghadapi tantangan, dan mencapai hasil yang lebih baik."
- c. Mengajarkan Disiplin dan Menghargai Waktu: berpendapat bahwa rutinitas pagi yang positif, seperti bangun tidur tepat waktu, merapikan tempat tidur, dan sarapan bersama keluarga, membantu anak belajar tentang disiplin dan pentingnya menghargai waktu. "Rutinitas membantu anak mengembangkan rasa kontrol diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur diri sendiri." Membentuk Kebiasaan Baik: Kebiasaan baik dimulai dari hal-hal kecil yang dilakukan secara konsisten setiap hari. Memulai hari dengan energi positif adalah langkah awal yang baik untuk membentuk kebiasaan positif lainnya, seperti rajin belajar, menjaga kebersihan diri, dan menghargai orang lain. Ditambahkan bahwa, "Kebiasaan adalah tindakan yang diulang secara otomatis.

Membangun kebiasaan positif membutuhkan waktu dan konsistensi, tetapi manfaatnya sangat besar dalam jangka panjang.

Cara Membangun Energi Positif di Pagi Hari

1. Bangun Lebih Awal: Bangun lebih awal memberi anak waktu untuk menikmati pagi tanpa terburu-buru. Mereka bisa melakukan peregangan ringan, meditasi singkat, atau menikmati sarapan yang sehat.
2. Ciptakan Suasana yang Menyenangkan: Putar musik yang ceria, buka jendela agar sinar matahari masuk, dan siapkan sarapan yang lezat.
3. Berikan Pujian dan Dukungan: Berikan pujian atas usaha anak, berikan dukungan moral, dan tunjukkan kasih sayang Anda.
4. Lakukan Kegiatan Bersama: Sarapan bersama keluarga, membaca buku bersama, atau bermain permainan sebelum berangkat sekolah dapat mempererat hubungan dan menciptakan kenangan indah. Bangun pagi dan tidur tepat waktu merupakan kebiasaan penting dalam perkembangan anak, karna berkaitan langsung dengan pola tidur yang sehat. kualitas tidur yang buruk pada anak-anak dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan risiko obesitas. (Lisnasari et al., 2025)

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.

Dalam upaya membentuk karakter sehat pada anak-anak Indonesia, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah telah meluncurkan program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat". Program ini bertujuan menanamkan kebiasaan positif yang dapat membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul. Salah satu kebiasaan yang ditekankan adalah beribadah. Melalui pembiasaan ibadah sejak dini, anak-anak diharapkan dapat menginternalisasi nilai-nilai spiritual yang akan membentuk karakter mereka menjadi lebih baik.

Penerapan kebiasaan beribadah dalam kehidupan sehari-hari anak memiliki banyak manfaat. Pertama, ibadah mendekatkan anak kepada Sang Pencipta, sehingga menumbuhkan rasa cinta dan takut kepada Allah. Kedua, ibadah mengajarkan disiplin waktu, seperti shalat lima waktu yang memiliki jadwal tertentu. Ketiga, ibadah membentuk akhlak mulia, karena dalam ibadah terkandung nilai-nilai kesabaran, keikhlasan, dan ketundukan. Keempat, ibadah dapat menjadi sarana introspeksi diri, sehingga anak dapat memperbaiki kesalahan dan meningkatkan kualitas diri. Dengan demikian, pembiasaan ibadah sejak dini akan membentuk karakter anak yang sehat secara fisik dan mental.

Lebih lanjut dalam kaitannya dengan pemaparan diatas terdapat ayat Alquran yang menjelaskan terkait tugas manusia untuk beribadah sebagaimana dalam Al-quran Allah menjelaskan melalui firmanNya dalam Qs. Adz-Zariyat: 56 yang berikut ini :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya:

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku." (QS. Adz Dzariyat: 56).

Ayat ini menegaskan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah. Para ahli tafsir memberikan penjelasan mendalam mengenai QS. Adz-Dzariyat :56. Syaikh Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Wajiz menjelaskan bahwa Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk beristiqamah dalam mengajak umatnya mengesakan Allah, karena itulah tujuan penciptaan. Beliau menegaskan bahwa Allah tidak membutuhkan makhluk-Nya.

Dengan demikian berdasarkan pemaparan diatas dapatlah disimpulkan bahwasannya beribadah dalam Islam adalah bentuk pengakuan atas kehambaan kepada Allah SWT, mencakup ketaatan, pengesaan, dan pelaksanaan perintah-Nya dengan penuh keikhlasan. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Adz-Dzariyat: 56, tujuan utama penciptaan manusia dan jin adalah untuk menyembah Allah, yang meliputi pengenalan, kecintaan, dan ketundukan kepada-Nya. Penerapan nilai ibadah sejak dini, sebagaimana diintegrasikan dalam 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter anak yang sehat, disiplin, dan berakhlak mulia. Kebiasaan seperti shalat tepat waktu, membaca Al-Qur'an, dan doa bersama membantu anak-anak menanamkan nilai spiritual yang membentuk moralitas kuat, mengajarkan disiplin, serta menciptakan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi. Dengan demikian, penerapan kebiasaan beribadah menjadi elemen strategis dalam membangun generasi Indonesia yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga unggul dalam kecerdasan spiritual dan akhlak. (Sinulingga, 2025).

3. Olah Raga

Aktivitas fisik rutin seperti olahraga meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan mental. Anak yang aktif berolahraga memiliki disiplin, ketangguhan, dan kemampuan mengelola stres dengan baik. Olahraga juga melatih kerja sama dan sportivitas. (Siswa et al., 2025)

Olah yang dilakukan secara teratur akan memberikan manfaat yang sangat besar terhadap Kesehatan jasmani, berikut beberapa manfaaat dari rutinitas olah raga:

- a. Meningkatkan kebugaran jasmani
- b. Membangun tulang dan otot yang kuat
- c. Meningkatkan kekebalan tubuh
- d. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru
- e. Meningkatkan kualitas tidur
- f. Meningkatkan kesehatan mental
- g. Meningkatkan kosentrasi dan prestasi belajar. (Karina Nur Safitri et al., 2024)

4. Makan sehat dan bergizi

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

Pentingnya Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

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

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

Manfaat Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

- a. Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang. 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 dan nutrisi yang cukup membuat tubuh lebih kuat, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung produktivitas.
- c. Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu. Anak diajarkan untuk mengambil makanan sesuai porsi dan kebutuhan agar terhindar dari pemborosan, belajar bertanggung jawab terhadap sumber daya yang tersedia.
- d. Meningkatkan kemandirian. Kebiasaan ini mengajarkan anak untuk memilih sendiri dan mengonsumsi makanan sehat yang mempengaruhi energi, kesehatan, dan kesejahteraan tubuhnya; mengelola kebutuhan dasar tanpa selalu bergantung pada orang lain; terbiasa makan dan camilan sehat. Melibatkan anak dalam memilih bahan makanan sehat dan membuat kombinasi makanan seimbang mengajarkan keterampilan praktis untuk mendukung kemandiriannya di masa depan. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2024).

5. Gemar Belajar

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan kuat.

Manfaat kebiasaan gemar belajar.

a. Pengembangan Diri.

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

b. Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi.

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

c. Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan.

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

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. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2024)

e. Bermasyarakat.

Bermasyarakat adalah hidup berdampingan dalam suatu kelompok atau komunitas, di mana individu saling berinteraksi, bekerja sama, dan berperan sosial untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung. Hidup bermasyarakat membantu mengembangkan keterampilan sosial, membentuk karakter yang baik, meningkatkan empati, mempersiapkan diri untuk dunia kerja, mengasah jiwa kepemimpinan, dan memperluas jaringan.

Tak hanya berkaitan dengan kebiasaan dengan dirinya, anak-anak juga perlu dilatih untuk lebih berbaur dengan masyarakat. Inilah yang membuat kebiasaan bermasyarakat masuk dalam gerakan ini.

Dengan kebiasaan bermasyarakat, anak-anak dapat terlibat di dalam berbagai kegiatan sosial, budaya, hingga lingkungan sekitar. Tak hanya itu, mereka juga akan mengenal nilai-nilai gotong royong, toleransi, kesetaraan, hingga bertanggung jawab terhadap lingkungan. (Milagsita, 2025)

6. Tidur Cepat

Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu secara teratur dan tidak larut malam, yang disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak agar dapat bangun pagi. Kebiasaan tidur cepat menjadi penting karena bisa meningkatkan kualitas tidur seseorang sehingga memaksimalkan pemulihan fisik dan mental. Tidur cepat juga bisa meningkatkan

kemampuan konsentrasi, pemecahan masalah, dan daya ingat. Dengan tidur cepat juga akan memudahkan untuk bangun pagi merasa segar dan bersemangat.

Manfaat Tidur Cepat untuk Kesehatan

Tidur cepat bukan hanya soal mengikuti rutinitas yang baik; ada banyak manfaat kesehatan yang bisa kamu peroleh dengan memulai tidur lebih awal. Berikut adalah beberapa keuntungan utama tidur cepat untuk kesehatanmu:

1. Peningkatan Kualitas Tidur

Tidur lebih awal memungkinkan kamu untuk tidur selama periode yang optimal, yang biasanya mencakup siklus tidur dalam waktu yang lebih konsisten. Ini membantu kamu mencapai semua fase tidur, termasuk REM (*Rapid Eye Movement*) yang penting untuk pemulihan mental dan fisik.

Dengan tidur lebih cepat, kamu cenderung mengalami lebih sedikit gangguan dari suara atau aktivitas di luar, sehingga tidurmu menjadi lebih nyenyak dan tidak terganggu.

2. Meningkatkan Kesehatan Mental

Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Tidur yang cukup memungkinkan tubuhmu untuk memproduksi hormon-hormon yang dapat meredakan stres, seperti serotonin.

Tidur awal dapat membantu meningkatkan *mood* dan kesejahteraan emosional. Orang yang tidur cukup cenderung merasa lebih bahagia dan lebih mampu mengatasi tantangan sehari-hari.

3. Meningkatkan Fungsi Kognitif

Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk fungsi otak yang optimal. Dengan tidur lebih awal, kamu memberi otakmu waktu untuk memproses informasi dan memperbaiki memori, sehingga meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar.

Tidur juga berperan dalam proses kreatif. Dengan tidur lebih awal, kamu memberi waktu bagi otak untuk beristirahat dan memulihkan energi, yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kreatif.

4. Dukungan untuk Kesehatan Fisik

Tidur adalah waktu di mana tubuh melakukan pemulihan dan perbaikan jaringan. Tidur cepat dan cukup memberikan waktu bagi otot dan sistem tubuh lainnya untuk pulih setelah aktivitas fisik, sehingga membantu pemulihan lebih baik.

Tidur yang cukup berhubungan dengan regulasi hormon yang mengontrol nafsu makan, seperti *ghrelin* dan *leptin*. Tidur awal dapat membantu menjaga keseimbangan hormon ini dan mendukung pengaturan berat badan yang sehat.

5. Penguatan Sistem Imun

Tidur yang berkualitas membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh. Dengan tidur lebih awal, kamu memberi tubuhmu kesempatan untuk memproduksi sitokin, protein yang penting dalam melawan infeksi dan peradangan.

6. Mengurangi Risiko Penyakit

Tidur yang cukup berhubungan dengan penurunan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Dengan tidur cepat, kamu

meningkatkan peluang untuk menjaga kesehatan jantung dan metabolisme yang lebih baik.(Laila, 2024)

KESIMPULAN

Kebiasaan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Setiap aktivitas yang dilakukan berulang kali tidak hanya membentuk pola hidup, tetapi juga mencerminkan nilai, karakter, dan identitas seseorang. Kebiasaan baik melahirkan karakter yang positif, sementara kebiasaan buruk dapat membawa dampak sebaliknya.

Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat yang digalakkan oleh Mendikdasmen ini perlu didukung oleh seluruh elemen Masyarakat Indonesia dalam rangka menciptakan generasi emas tahun 2045. Tujuh kebiasaan tersebut diantaranya. Bangun Pagi, Beribadah, olah raga, makan sehat dan bergizi, bermasyarakat, dan tidur cepat.

REFERENSI

- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2024). *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Membentuk Generasi Berkarakter*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2024/12/gerakan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat-membentuk-generasi-berkarakter>
- Laila. (2024). *Manfaat Tidur Cepat dan Cara Agar Tidur Cepat yang Mudah*. https://www.gramedia.com/best-seller/manfaat-tidur-cepat-dan-cara-agar-tidur-cepat-yang-mudah/?srsltid=AfmBOopKs4N6rJO8SVFyWQ9kFT6rt_A-LNDVijwuf3reY0IAjMzBhj-V
- Lisnasari, S. F., Wafiqah, N. & Solin, N. M. (2025). *SOSIALISASI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT Oleh : 4(1)*, 127–136.
- Milagsita, A. (2025). *Apa Saja 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat?* <https://www.detik.com/jateng/berita/d-7733485/apa-saja-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat-ini-penjelasan-lengkap>
- Rosyida Nurul Anwar. (2025). *Penguatan Karakter Anak melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Perspektif Islam: Kajian Literatur*. <https://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JPAUD/article/view/21605>
- Sinulingga, N. N. (2025). *MEMBANGUN KARAKTER SEHAT DAN BERAKHLAK MULLA MELALUI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT*. 9, 1–23.
- Siswa, P., Dasar, S. & Mada, G. (2025). *Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dan Senam Anak Indonesia*. 2(1), 6–11.