Dari Kebiasaan Menjadi Keteladanan

(Wujud Nyata 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SDN 1 Sukadana)

Pagi itu, udara Sukadana terasa sejuk. Dari gerbang SDN 1 Sukadana, terdengar tawa riang anak-anak yang datang lebih awal ke sekolah. Mereka disambut hangat oleh guru dengan senyum dan salam. Di sinilah kebiasaan baik itu tumbuh dari langkah kecil yang sederhana menjadi karakter yang luar biasa. Inilah kisah nyata bagaimana Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) diwujudkan di sekolah yang penuh semangat dan nilai kearifan lokal.

Perubahan besar seringkali berawal dari hal-hal kecil, bahkan dari kebiasaan sehari-hari yang dilakukan dengan penuh kesadaran. Inilah yang diyakini oleh warga SDN 1 Sukadana dalam mengimplementasikan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, sebuah gerakan sederhana namun berdampak besar bagi pembentukan karakter generasi muda menuju Indonesia Emas Tahun 2045.

Tujuh kebiasaan tersebut meliputi bangun tidur pagi, beribadah, berolahraga, makan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Ketujuh kebiasaan itu bukan sekadar rutinitas, tetapi telah menjadi nilai hidup yang menuntun perilaku warga sekolah. Di tangan para guru yang penuh dedikasi, kebiasaan ini tumbuh menjadi budaya positif yang mengubah wajah pendidikan dasar di Sukadana.

Kebiasaan pertama, **bangun tidur pagi** menjadi langkah awal dalam menanamkan disiplin dan tanggung jawab. Melalui kegiatan Gerbang Ceria, guru menyambut setiap murid yang datang lebih awal dengan senyum dan salam hangat. Anak-anak belajar bahwa datang tepat waktu adalah bentuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Setiap pagi, mereka diajak datang lebih awal untuk melaksanakan kegiatan kebersihan lingkungan dan pembiasaan lain, seperti upacara bendera setiap hari Senin.

Selanjutnya, kebiasaan **beribadah** menumbuhkan sikap religius sekaligus toleransi. Setiap pagi murid berdo’a bersama sebelum belajar. Mereka juga melaksanakan salat Dhuha dan tadarus Al-Qur’an setiap hari Jum’at pagi. Kegiatan ini membentuk ketenangan batin dan rasa syukur sejak dini. Nilai-nilai spiritual ini memperkuat fondasi moral anak-anak agar tumbuh menjadi pribadi yang beriman dan berakhlak mulia.

Kebiasaan ketiga, **berolahraga** diterapkan melalui pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat setiap hari Rabu dan Sabtu pagi. Kegiatan ini bukan hanya menyehatkan badan, tetapi juga memberikan refreshing kepada murid. Dengan demikian, mereka tidak hanya sehat secara jasmani, tetapi juga sehat secara rohani dan emosional.

Kemudian, kebiasaan **makan bergizi** dilatih melalui program Makan Bergizi Gratis (MBG) dari pemerintah. Setiap hari setelah waktu istirahat pertama seluruh murid mendapatkan makanan bergizi dengan menu seimbang dan bervariasi, seperti nasi, sayur mayur, lauk pauk, tempe-tahu, buah-buahan dan susu. Guru memberi edukasi gizi sederhana agar anak-anak memahami pentingnya makanan sehat dan bergizi.

Dalam hal **gemar belajar**, SDN 1 Sukadana memadukan pembiasaan literasi dengan inovasi digital. Kegiatan 15 menit membaca sebelum pelajaran dimulai dilakukan setiap hari Selasa dan Kamis. Sementara media interaktif seperti Quizizz digunakan ketika pembelajaran di kelas untuk membuat pembelajaran lebih menyenangkan. Anak-anak tidak hanya belajar dari buku, tetapi juga melalui pengalaman yang menarik, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu dan semangat belajar mandiri.

Sementara itu, kebiasaan **bermasyarakat** diwujudkan lewat kegiatan Jum'at Berbagi dan Kerja Bakti Lingkungan Sekolah. Anak-anak diajak membantu teman yang membutuhkan, membersihkan lingkungan, serta menanam pohon. Nilai gotong royong yang menjadi kearifan lokal masyarakat Sukadana hidup kembali di lingkungan sekolah. Melalui kegiatan sederhana ini, siswa belajar arti peduli, menghormati, dan bekerja sama.

Kebiasaan terakhir, **tidur cepat** menjadi penutup hari yang penuh makna. Guru dan orang tua bekerja sama membimbing anak agar memiliki pola tidur yang baik. Melalui Jurnal 7 KAIH, murid mencatat kebiasaan harian mereka. Dengan tidur cukup, mereka bangun dalam keadaan segar dan siap menjalani hari dengan semangat baru. Tidak lupa setiap hari Sabtu dilaksanakan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler pramuka.

Ketujuh kebiasaan ini bukan hanya membentuk perilaku anak, tetapi juga mengubah cara pandang seluruh warga sekolah. Guru menjadi teladan, orang tua menjadi pendukung, dan masyarakat menjadi bagian dari proses pendidikan. SDN 1 Sukadana telah membuktikan bahwa pendidikan karakter tidak harus diajarkan dengan kata-kata besar, tetapi dengan tindakan kecil yang dilakukan terus-menerus.

Kini sekolah ini tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga laboratorium kehidupan, tempat anak-anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat, cerdas, beriman, dan peduli. Dari kebiasaan yang sederhana lahirlah keteladanan yang luar biasa. Karena sejatinya anak hebat bukan karena bakat, tetapi karena kebiasaan baik yang dilakukan setiap hari. Dari pembiasaan yang konsisten tumbuhlah keteladanan yang menginspirasi. Dan di SDN 1 Sukadana, 7 KAIH bukan sekadar gerakan melainkan napas kehidupan menuju Indonesia Emas 2045. Sekian - Terima Kasih.

DOKUMENTASI 7 KAIH NESASU



7 KAIH NESASU



1. Bangun Tidur Pagi



2. Beribadah



3. Berolahraga



4. Makan Bergizi



5. Gemar Belajar



6. Bermasyarakat



7. Tidur Cepat



Dari Kebiasaan
Menjadi Keteladanan