JUKESHUM
Jurnal Pengabdian Masyarakat
https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index

E-ISSN : 2774-4698
Vol. 6 No. 2: Edisi Juli 2026
Hal. 385-401

7KAIH: INTEGRATION OF CHARACTER, HEALTHY BEHAVIORS, AND HEALTH LITERACY

7KAIH: INTEGRASI KARAKTER, PERILAKU SEHAT, DAN LITERASI KESEHATAN

Anggreiny[1*], Rika Yunita[2], Dian Dwi Wahyuni [3], Indah Mawati Giawa[4]
[1,2,3] Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia
[4] Institut Teknologi dan Bisnis Indonesia, Medan, Indonesia
Email author : anggreiny@usu.ac.id[1*], sastrowirono.rika@gmail.com, ddw_pane@yahoo.com, indah.giawa1@gmail.com
*Corresponding Author

Submitted: 22/2/2026	**Reviewed:** 23/6/2026	**Accepted:** 26/7/2026

ABSTRACT

Character education programs in primary schools are rarely integrated with evidence-based child health indicators, limiting their measurable impact on healthy behaviors. The Seven Great Habits of Indonesian Children (7KAIH) has predominantly emphasized moral discipline without systematic evaluation of sleep patterns, physical activity, nutrition, and screen time management. This community engagement initiative aimed to develop and evaluate a health literacy–integrated 7KAIH model as a promotive-preventive strategy in primary schools.
A structured educational intervention was conducted among more than 200 second-grade students (aged 6–8 years). Evaluation employed a cross-sectional design using a 1–3 ordinal Likert scale with descriptive-exploratory analysis, complemented by post-intervention participatory observation.
Findings indicated that most students demonstrated positive responses toward healthy habit indicators, with over 50% actively engaging in reflective questioning sessions. Stronger reinforcement was observed in responsibility and adherence to daily routines, while variability persisted in balanced nutrition practices and screen time regulation. These results highlight that integrating character education with measurable health indicators enables a synergistic improvement in both moral development and child health behaviors. The proposed model provides an adaptive, evidence-informed framework with strong potential for replication as a character-based health-promoting school strategy toward Indonesia's Golden Generation 2045.

Keywords: *Child health; Health literacy; Health-promoting school; Health behavior; Seven Great Habits.*

ABSTRAK

Program penguatan karakter di sekolah dasar umumnya belum terintegrasi dengan indikator kesehatan anak berbasis bukti ilmiah, sehingga dampaknya terhadap perilaku sehat belum terukur secara sistematis. Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH) selama ini lebih menekankan dimensi moral dan disiplin, tanpa evaluasi kuantitatif terhadap aspek seperti pola tidur, aktivitas fisik, nutrisi, dan pengelolaan screen time. Pengabdian ini bertujuan mengembangkan dan mengevaluasi model implementasi 7KAIH berbasis literasi kesehatan sebagai pendekatan promotif-preventif di sekolah dasar.
Intervensi edukatif terstruktur dilaksanakan pada lebih dari 200 siswa kelas 2 (usia 6–8 tahun). Evaluasi menggunakan desain potong lintang dengan skala Likert ordinal (1–3) dan dianalisis secara deskriptif-eksploratif, disertai observasi partisipatif pascaedukasi.
Hasil menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori respons positif terhadap indikator kebiasaan sehat, dengan lebih dari 50% peserta aktif menjawab pertanyaan reflektif setelah intervensi. Penguatan paling menonjol terlihat pada dimensi tanggung jawab dan kepatuhan rutinitas sehat, meskipun variasi masih ditemukan pada konsumsi gizi seimbang dan pengendalian waktu layar.
Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi 7KAIH dengan indikator kesehatan terukur memungkinkan sinergi antara pembentukan karakter dan peningkatan perilaku kesehatan anak. Model ini menawarkan pendekatan

DOI: 10.51771/jukeshum.v6i2.2168

berbasis bukti yang adaptif dan berpotensi direplikasi sebagai strategi sekolah sehat berkarakter menuju Generasi Emas 2045.

Kata Kunci: 7KAIH; karakter anak; perilaku kesehatan ; promosi kesehatan ; sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Pembentukan generasi yang sehat dan berkarakter merupakan proses yang tidak dapat dipisahkan. Pada usia sekolah dasar, kesehatan fisik, perilaku hidup sehat, kemampuan regulasi diri, dan pembentukan karakter berkembang secara bersamaan sehingga saling memengaruhi. Perilaku kesehatan pada masa kanak-kanak diketahui berhubungan dengan perkembangan fungsi imun, kemampuan kognitif, serta kualitas kesehatan pada tahap kehidupan berikutnya (Faught, 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa pola perilaku yang terbentuk sejak dini dapat menjadi prediktor kondisi kesehatan hingga usia dewasa (Martin et al., 2022). Selain itu, aktivitas fisik yang cukup, tidur yang berkualitas, dan pembatasan waktu layar berkaitan dengan kemampuan regulasi diri serta prestasi belajar anak (Korcz et al., 2023). Hubungan yang serupa juga dilaporkan pada anak yang secara konsisten memenuhi rekomendasi aktivitas harian (Tapia-Serrano et al., 2022).

Sebaliknya, peningkatan perilaku sedentari pada anak sekolah dasar berkontribusi terhadap kenaikan indeks massa tubuh dan risiko gangguan metabolik (Salmatunisa et al., 2021). Kondisi tersebut sering disertai oleh rendahnya literasi kesehatan keluarga sehingga anak kurang memperoleh pembiasaan hidup sehat di lingkungan rumah (Howard & Akhund, 2024). Faktor keluarga juga berperan melalui pola komunikasi dan lingkungan sosial yang membentuk perilaku kesehatan anak sejak dini (Schmidt et al., 2010). Temuan lain menunjukkan bahwa dukungan orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat sehari-hari (Qiao et al., 2021). Oleh karena itu, intervensi kesehatan anak memerlukan sinergi antara sekolah dan keluarga agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Urgensi pembiasaan hidup sehat juga didukung oleh bukti biologis. Kecukupan makro dan mikronutrien berperan penting dalam mempertahankan fungsi sistem imun anak (Van Neeren, 2025). Gangguan keseimbangan nutrisi dapat mengubah komposisi mikrobiota usus sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit infeksi (Halowka et al., 2023). Selain nutrisi, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan fungsi imun adaptif pada anak (Shi et al., 2025). Aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap penurunan inflamasi kronis dan peningkatan kesehatan metabolik (Sroka et al., 2025). Manfaat tersebut telah lama dilaporkan sebagai salah satu mekanisme biologis penting dalam menjaga daya tahan tubuh (Rippe, 2025). Dengan demikian, tidur yang cukup, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengendalian penggunaan gawai merupakan bagian dari perilaku preventif yang berpengaruh terhadap kesehatan jangka panjang.

Di Indonesia, penguatan karakter melalui pembiasaan dikembangkan melalui Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH) sebagai bagian dari strategi pembangunan Generasi Emas 2045 (Akrim, 2025). Kebijakan tersebut juga didukung oleh berbagai inisiatif implementasi di tingkat satuan pendidikan (Rafiqi et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan 7KAIH berkontribusi terhadap pembentukan karakter positif pada siswa sekolah dasar (Khusna et al., 2025). Dampak serupa juga terlihat pada peningkatan disiplin dan tanggung jawab peserta didik (Insani & Taufiq, 2025). Penelitian lain melaporkan bahwa implementasi program mampu memperkuat kebiasaan positif melalui pembiasaan yang dilakukan secara konsisten (Ramadhani et al., 2025). Internalisasi tujuh kebiasaan tersebut juga berpotensi membangun karakter sehat dalam kehidupan sehari-hari (Sofia et al., 2025). Konsistensi perilaku positif semakin menguat ketika pembiasaan dilaksanakan secara berkelanjutan (Suprapti et al., 2025).

Pelaksanaan 7KAIH tidak hanya dilakukan melalui pembelajaran di kelas, tetapi juga dikembangkan dalam berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Rahayu et al., 2025). Keberhasilan implementasinya sangat dipengaruhi oleh keterlibatan orang tua sebagai lingkungan terdekat anak (Akbar et al., 2025). Dukungan keluarga terbukti meningkatkan kepatuhan anak terhadap aktivitas fisik, kualitas tidur, serta pembatasan penggunaan layar (Howard & Akhund, 2024). Kondisi

tersebut menunjukkan bahwa sekolah dan keluarga perlu diposisikan sebagai ekosistem yang saling melengkapi dalam membangun kebiasaan hidup sehat.

Meskipun demikian, sebagian besar publikasi mengenai 7KAIH masih berorientasi pada aspek karakter dan moral. Penggunaan indikator perilaku kesehatan berbasis bukti masih relatif terbatas. Kualitas tidur sebenarnya telah memiliki instrumen terstandar yang dapat digunakan untuk mengevaluasi perubahan perilaku anak (Owens et al., 2000). Demikian pula, instrumen perilaku kesehatan yang tervalidasi diperlukan agar evaluasi program menghasilkan data yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan (Nuryani et al., 2024). Di sisi lain, penelitian kesehatan anak masih cenderung membahas satu perilaku secara terpisah, seperti aktivitas fisik (Hayli et al., 2025). Pendekatan serupa juga masih banyak dijumpai pada kajian yang berfokus pada perilaku kesehatan tertentu tanpa mengaitkannya dengan pembentukan karakter (Martin et al., 2022).

Perkembangan penelitian global menunjukkan adanya kecenderungan untuk mengintegrasikan berbagai perilaku kesehatan ke dalam satu kerangka yang komprehensif (Faught, 2017). Model tersebut menggabungkan aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan pembatasan screen time sebagai determinan utama kesehatan anak (Tapia-Serrano et al., 2022). Bukti longitudinal menunjukkan bahwa kombinasi perilaku tersebut dapat memprediksi kondisi kesehatan pada masa mendatang (Martin et al., 2022). Di Indonesia, pendidikan jasmani juga dipandang sebagai fondasi pembentukan gaya hidup sehat sejak usia sekolah (Latifah et al., 2024). Pendekatan tersebut sejalan dengan arah kebijakan nasional menuju pembangunan Generasi Emas 2045 (Akrim, 2025).

Pada mitra kegiatan, yaitu Perguruan Sultan Iskandar Muda, belum tersedia model pembiasaan karakter yang secara eksplisit mengintegrasikan literasi kesehatan berbasis sains. Implementasi program yang berjalan masih bersifat parsial dan belum didukung oleh sistem pemantauan yang berkelanjutan. Padahal, pendekatan berbasis data semakin direkomendasikan dalam penyusunan program kesehatan anak (Sappenfield & Hirai, 2025). Literasi kesehatan siswa juga terbukti berhubungan dengan terbentuknya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Asgar et al., 2025).



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Perguruan Sultan Iskandar Muda Medan yang melibatkan siswa kelas II SD dalam edukasi implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH) berbasis literasi kesehatan.

Celah penelitian inilah yang menjadi titik tolak kegiatan ini. Hingga saat ini, belum banyak kajian yang secara simultan mengintegrasikan kerangka 7KAIH dengan indikator kesehatan berbasis *evidence* seperti kualitas tidur, aktivitas fisik terukur, pola makan, serta implikasi imunologismenggunakan instrumen terstandar dan tervalidasi. Belum pula banyak model yang menempatkan 7KAIH sebagai pendekatan promotif-preventif kesehatan anak berbasis sekolah dan keluarga secara terintegrasi.

Novelty kegiatan ini terletak pada perluasan makna 7KAIH dari sekadar gerakan karakter menjadi model kesehatan anak berbasis bukti. Integrasi nilai karakter dengan dimensi biologis antara imunitas, keseimbangan mikrobiota, dan nutrisi yang dikaitkan langsung dengan perilaku nyata seperti *sleep hygiene*, aktivitas fisik, dan pengendalian *screen time.* Dengan pendekatan ini, kebiasaan dipahami

sebagai determinan kesehatan jangka panjang yang memiliki implikasi fisiologis, bukan hanya sebagai norma moral.

Pendekatan multidisipliner yang digunakan memadukan perspektif pendidikan, kesehatan masyarakat, dan biologi perkembangan anak. Literasi kesehatan ditempatkan sebagai fondasi konseptual, sementara penggunaan instrumen tervalidasi memastikan bahwa evaluasi tidak berhenti pada deskripsi normatif, melainkan berbasis pengukuran yang reliabel dan dapat direplikasi. Sekolah dasar diposisikan sebagai ekosistem promotif kesehatan yang strategis, di mana pembiasaan dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan terukur sejak dini.

Secara konseptual, integrasi karakter dan kesehatan menunjukkan bahwa keduanya bukan domain yang terpisah. Kebiasaan tidur yang baik mendukung regulasi emosi dan konsentrasi belajar (Hayli et al., 2025), aktivitas fisik meningkatkan fungsi imun dan kognitif (Rippe, 2025; Sroka et al., 2025), nutrisi seimbang menjaga stabilitas metabolik (Van Neeren, 2025), dan pembatasan sedentari mencegah risiko obesitas serta penurunan performa akademik (Salmatunisa et al., 2021; Faught, 2017). Ketika seluruh dimensi ini terintegrasi dalam kerangka 7KAIH, program tersebut berpotensi menjadi model promotif-preventif yang komprehensif menuju Generasi Emas 2045.

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk mengembangkan sekaligus menganalisis model implementasi 7KAIH yang terintegrasi dengan indikator kesehatan anak secara objektif. Program tidak hanya memperkuat karakter siswa, tetapi juga memetakan profil aktivitas fisik, pola tidur, durasi *screen time*, pola makan, serta literasi kesehatan mereka. Keterlibatan orang tua menjadi komponen penting untuk memastikan konsistensi pembiasaan di rumah dan sekolah.

Pada akhirnya, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan mendasar: sejauh mana integrasi 7KAIH berbasis sekolah dan keluarga mampu memperkuat karakter sekaligus meningkatkan indikator kesehatan anak secara terukur? Model yang dihasilkan diharapkan tidak hanya relevan pada konteks lokal, tetapi juga berpotensi direplikasi sebagai strategi pembinaan generasi sehat dan berkarakter yang mendukung SDG 3 dan SDG 4 secara berkelanjutan.

METODE

1. Desain Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis *school-based health promotion* melalui intervensi edukatif yang melibatkan siswa secara aktif. Desain potong lintang (*cross-sectional*) pasca-intervensi dipilih sebagai model evaluasi karena sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif siswa kelas II sekolah dasar (usia 6–8 tahun) dan jumlah peserta yang relatif besar (>200 siswa). Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen skala Likert tiga poin untuk menggambarkan tingkat pemahaman dan kecenderungan penerapan tujuh kebiasaan sehat setelah intervensi.

Sebagai pelengkap data kuantitatif, tim pengabdian melakukan observasi melalui sesi tanya jawab interaktif setelah penyampaian materi. Hasil observasi menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa mampu menjawab pertanyaan mengenai hubungan tujuh kebiasaan dengan perilaku hidup sehat, yang menggambarkan pemahaman awal terhadap materi yang diberikan.

Materi intervensi mengintegrasikan nilai-nilai 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH) dengan literasi kesehatan dasar, meliputi kebiasaan bangun pagi, menjaga kebersihan diri, konsumsi makanan sehat, aktivitas fisik, pembatasan penggunaan gawai, dan tidur yang cukup. Penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana, media visual, video edukatif, dan diskusi interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Guru kelas turut dilibatkan selama pelaksanaan kegiatan untuk mendukung keberlanjutan pembiasaan setelah intervensi berakhir.

2. Subjek dan Lokasi Kegiatan

Subjek kegiatan adalah siswa kelas 2 SD Perguruan Sultan Iskandar Muda Medan. Pemilihan kelas 2 didasarkan pada pertimbangan perkembangan kognitif anak yang diharapkan sudah mampu memahami hubungan sebab-akibat sederhana, tetapi masih berada pada fase pembentukan kebiasaan dasar.

Kegiatan dilaksanakan di lingkungan sekolah. Guru kelas dan manajemen sekolah berperan sebagai mitra pelaksana, bukan sekadar fasilitator administratif. Dukungan pihak sekolah menjadi bagian penting dari pendekatan partisipatif, karena perubahan perilaku membutuhkan penguatan lingkungan.

3. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap besar: persiapan, implementasi, dan evaluasi.

A. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan survei kebutuhan awal. Survei dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan kepala sekolah. Kepala sekolah kemudian berdiskusi dengan yayasan sekolah untuk mengidentifikasi program edukasi yang selaras dengan visi sekolah dan relevan bagi siswa. Hasil diskusi tersebut dikomunikasikan kepada tim pengabdian untuk disesuaikan dengan kapasitas pelaksanaan.

Berdasarkan hasil kebutuhan tersebut, disusun tema edukasi bertema **7** KAIH dan literasi mikrobiologi dasar. Materi edukasi disusun dengan mempertimbangkan bahasa yang sederhana dan kontekstual, ilustrasi visual, video interaktif tentang contoh keseharian siswa yang berintegrasi nilai karakter dan sains dasar. Koordinasi teknis dilakukan bersama guru kelas untuk menentukan waktu pelaksanaan, pembagian sesi, serta strategi pendampingan siswa selama empat minggu.



Gambar 2. Penyampaian materi melalui video edukatif kontekstual yang mengintegrasikan kebiasaan sehat dengan nilai-nilai 7KAIH.

B. Tahap Implementasi

Implementasi dilakukan melalui lima metode utama yang saling melengkapi.

1. Presentasi dan Edukasi Interaktif

   Materi disampaikan menggunakan media visual berupa slide bergambar dan video cerita kontekstual yang dekat dengan kehidupan siswa. Penyampaian tidak dilakukan dalam bentuk ceramah panjang, melainkan dialog dua arah. Anak-anak diajak menjawab pertanyaan sederhana kemudian dijelaskan kaitannya dengan mikroorganisme penyebab penyakit secara sederhana. Pendekatan ini bertujuan menanamkan pemahaman bahwa kebiasaan baik bukan hanya aturan, tetapi perlindungan terhadap tubuh mereka sendiri.

2. *Role Play* (Bermain Peran)

   Siswa diminta memerankan situasi sehari-hari dan diberikan pertanyaan terkait aktivitas tersebut. Metode ini membantu internalisasi nilai melalui pengalaman langsung. Anak tidak hanya mendengar, tetapi mengalami dan mempraktikkan. Pengalaman tersebut cenderung lebih melekat dibanding penjelasan verbal semata.



Gambar 3. Penyampaian materi mengenai kebiasaan gemar belajar sebagai salah satu pilar 7KAIH melalui pendekatan interaktif dan visual.

3. Demonstrasi Gizi Seimbang

Pada sesi ini, siswa diminta menyusun contoh bekal sehat menggunakan ilustrasi makanan lokal (nasi, sayur, lauk nabati/hewani, buah). Diskusi dilakukan mengenai fungsi masing-masing komponen makanan terhadap tubuh dan daya tahan. Penekanan diberikan pada keseimbangan, bukan pada makanan mahal. Anak diajak memahami bahwa tubuh membutuhkan energi dan zat pembangun agar tetap kuat melawan penyakit.



Gambar 4. Edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi dalam mendukung kesehatan, pencegahan infeksi, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat.

4. Diskusi dan Tanya Jawab
   Diskusi terbuka dilakukan untuk menggali pemahaman siswa. Guru dan tim fasilitator (mahasiswa) mengajukan pertanyaan reflektif. Metode ini membantu mengklarifikasi miskonsepsi dan memperkuat pemahaman konseptual.
5. *Plan of Action* dan Jurnal Kebiasaan
   Pada akhir sesi implementasi, siswa bersama guru menyusun komitmen kebiasaan sehari-hari dengan menyarankan pembuatan jurnal harian terkait aplikasi 7KAIH. Diharapkan guru memantau jurnal tersebut sebagai bagian dari pembiasaan, bukan penilaian akademik. Pendekatan ini bertujuan membangun refleksi diri dan konsistensi perilaku.
6. Evaluasi Kegiatan
   Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan proses dan hasil kegiatan. Indikator keberhasilan proses meliputi: (1)kegiatan terlaksana sesuai jadwal yang telah disepakati, (2) tingkat kehadiran siswa minimal 80% dan kuesioner melebihi 90% dapat dinilai, dan (3) partisipasi aktif siswa selama sesi berlangsung.

C. Evaluasi Hasil Peserta

Evaluasi hasil dilakukan melalui kuesioner berbentuk soal linkert sederhana serta pertanyaan terbuka. Selain skor tes, siswa diminta menjelaskan kembali minimal 4 dari 7 kebiasaan serta kaitannya dengan kesehatan. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik sederhana berbasis kelengkapan dan ketepatan konsep.



Gambar 5. Evaluasi interaktif melalui dialog dua arah untuk mengidentifikasi pemahaman siswa terhadap implementasi 7KAIH dan kaitannya dengan perilaku kesehatan.

4. Evaluasi Keberlanjutan Program

Keberhasilan tim pelaksana diukur melalui : (1) hasil edukasi dapat digunakan ulang oleh guru tanpa pendampingan tim, (2) terbentuk minimal satu "Duta Kebiasaan Baik" di setiap kelas, dan (3) terpilihnya empat siswa sebagai Duta Gemar Belajar sebagai representasi kebiasaan positif. Indikator ini menunjukkan bahwa program tidak berhenti sebagai kegiatan sesaat. Empat orang siswa duta tersebut mewakili Perguruan Sultan Iskandar Muda pada kompetisi tingkat lokal dan nasional, sebagai bentuk internalisasi nilai karakter yang berkelanjutan dan berprestasi.

5. Metode Analisis Data

Data kuantitatif dari kuesioner pendekatan potong lintang (cross-sectional) menggunakan skala ordinal Linkert 1–3 dianalisis secara deskriptif dan eksploratif menggunakan perhitungan rata-rata, persentase peningkatan skor, dan distribusi kategori pemahaman. Analisis difokuskan pada perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi (kegiatan hanya satu kali eukasi dengan pelaksanaan *pre test*

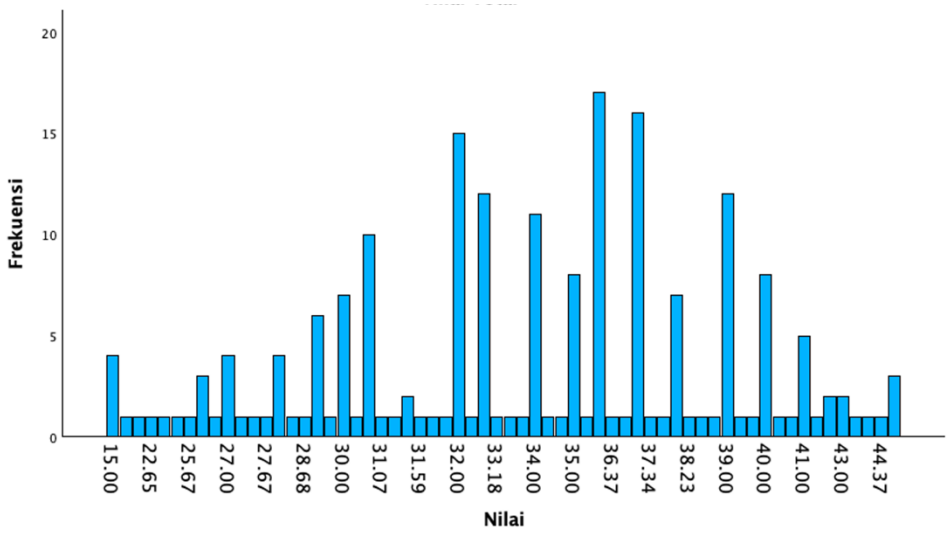
sebelum penyuluhan dan pengambilan data *post test* pasca-intervensi). Data kualitatif dari observasi dan jurnal kebiasaan dianalisis melalui reduksi data, kategorisasi perilaku, dan penarikan kesimpulan tematik. Catatan guru dan fasilitator digunakan untuk melihat pola perubahan kebiasaan. Pendekatan kombinasi ini dipilih agar evaluasi tidak hanya berorientasi angka, tetapi juga memperhatikan dinamika perilaku nyata di kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 199 siswa sekolah dasar berpartisipasi sebagai responden dalam kegiatan ini. Instrumen yang digunakan terdiri atas 15 butir pertanyaan dengan skala Likert 1-3 yang dirancang untuk menangkap praktik keseharian siswa terkait implementasi 7 KAIH. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,773. Nilai ini berada pada kategori reliabilitas baik dan menunjukkan konsistensi internal instrumen yang memadai untuk pengukuran perilaku dan kebiasaan pada populasi anak usia sekolah dasar, sebagaimana prinsip pengujian reliabilitas instrumen perilaku yang juga ditekankan dalam penelitian validasi kuesioner kesehatan sebelumnya (Nuryani et al., 2024).

Rentang skor teoritis berada pada interval 15-45. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata total adalah 34,02 dengan median 34 dan modus 36. Standar deviasi sebesar 5,45 mengindikasikan variasi moderat, dengan distribusi yang relatif homogen di antara responden. Sebagian besar siswa berada pada rentang skor 31-40, yang berdasarkan kategorisasi M ± 1 SD termasuk dalam kategori tinggi (X > 30). Distribusi ini menunjukkan bahwa secara umum kebiasaan positif telah cukup terinternalisasi pada populasi sasaran.



Gambar 6. Distribusi skor total implementasi perilaku 7KAIH pada siswa berdasarkan hasil penilaian menggunakan instrumen skala Likert

Berdasarkan gambar 6 tampak distribusi skor total 7KAIH menunjukkan rerata 34,02 (SD 5,45) pada rentang teoritis 15–45, dengan mayoritas siswa berada pada kategori tinggi (31–40), mengindikasikan internalisasi kebiasaan positif yang konsisten dan relatif homogen. Temuan ini memperkuat kebaruan 7KAIH sebagai model promotif-preventif berbasis perilaku kesehatan yang tidak hanya normatif, tetapi terukur secara kuantitatif melalui konsolidasi skor literasi dan praktik kesehatan anak dalam satu kerangka konseptual terintegrasi.

Temuan ini sejalan dengan laporan implementasi 7 KAIH di beberapa sekolah dasar yang menunjukkan kecenderungan peningkatan karakter tanggung jawab dan kedisiplinan secara kolektif (Khusna et al., 2025; Suprapti et al., 2025). Selain itu, pemetaan program 7 KAIH di sekolah dasar juga menunjukkan dampak yang luas terhadap pembentukan karakter siswa ketika pembiasaan dilakukan secara konsisten (Ramadhani et al., 2025).

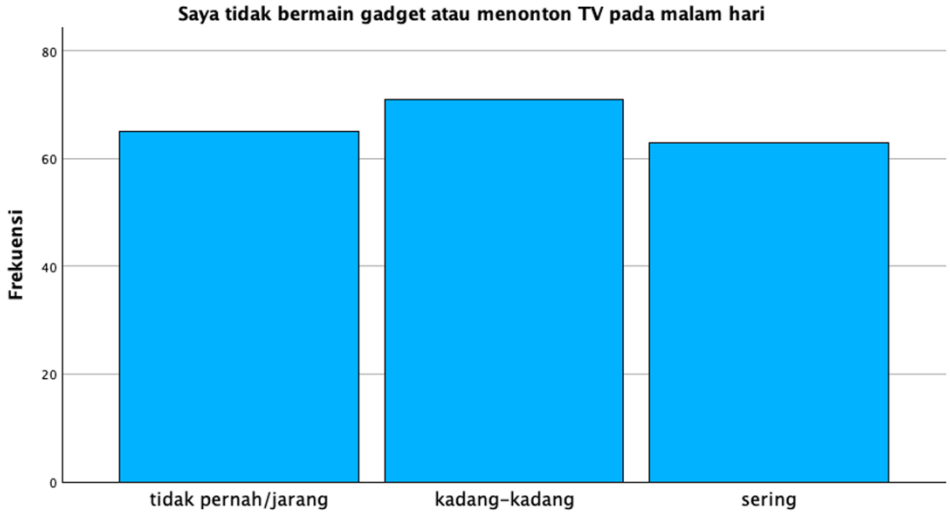
Analisis per butir memperlihatkan variasi tingkat internalisasi antar kebiasaan. Butir dengan skor rata-rata tertinggi adalah Q8 (menyelesaikan PR atau tugas sekolah) dengan mean 2,668. Hasil ini menunjukkan bahwa dimensi manajemen diri dan tanggung jawab akademik relatif telah terbentuk dengan baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa 7 KAIH berkontribusi pada penguatan karakter tanggung jawab dan disiplin akademik siswa sekolah dasar (Insani & Taufiq, 2025; Abidah & Rifayanti, 2025).

Butir dengan skor tinggi berikutnya adalah Q6 (sarapan sehat sebelum berangkat sekolah) dengan mean 2,508 kemudian Q15 (minum air putih cukup setiap hari) dengan mean 2,447 serta Q12 (berteman tanpa diskriminasi) dengan mean 2,444. Pola ini menunjukkan bahwa aspek perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta dimensi sosial-emosional cukup berkembang. Internalisasi kebiasaan sosial yang inklusif juga sejalan dengan temuan bahwa program 7 kebiasaan mendorong pembentukan karakter sehat dan berakhlak (Hasanah & Islamiyati, 2025; Sofia et al., 2025).

Sebaliknya, skor terendah terdapat pada Q7 (konsumsi buah/sayur) dengan mean 1,827 diikuti Q14 (tidak bermain *gadget* malam hari) dengan mean 1,990 serta Q13 (tidur sebelum pukul 21.00) dengan mean 1,995. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan terkait pola makan spesifik dan manajemen waktu digital masih menjadi tantangan.

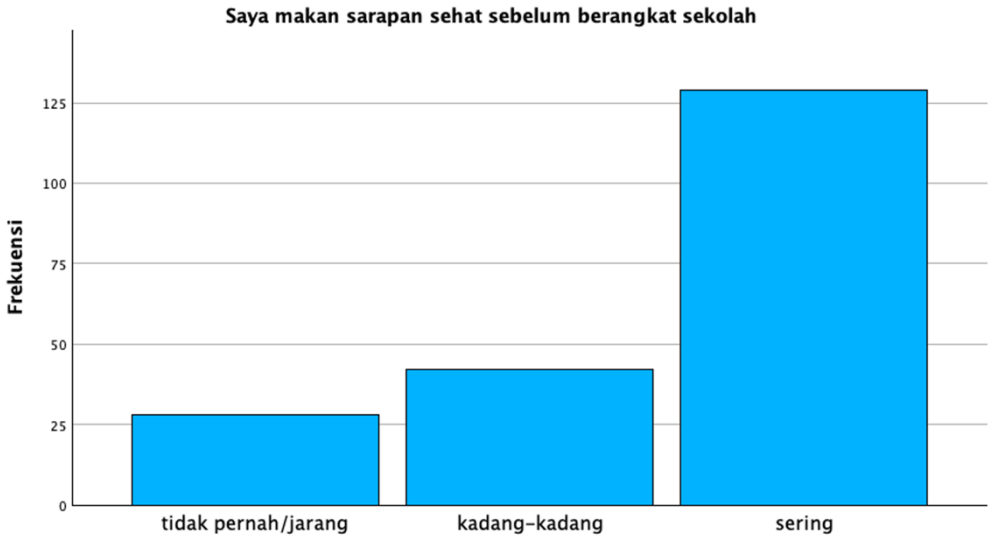
Literatur menunjukkan bahwa pola konsumsi gizi anak sangat dipengaruhi oleh kebiasaan rumah tangga dan akses makanan sehat (Van Neeren, 2025; Halowka et al., 2023). Selain itu, penggunaan gawai yang berlebihan pada malam hari berhubungan dengan gangguan pola tidur dan konsentrasi belajar (Korcz et al., 2023; Faught, 2017). Laporan nasional juga menunjukkan bahwa *screen time* pada anak usia sekolah masih menjadi isu kesehatan yang memerlukan intervensi lintas sektor (Sappenfield & Hirai, 2025).

Dua butir yang terisi lengkap oleh seluruh responden adalah kebiasaan sarapan sehat dan pembatasan gadget malam hari. Sebanyak 76,4% siswa menyatakan sering sarapan sehat (mean 2,74), sedangkan hanya 47,2% yang rutin membatasi penggunaan gawai pada malam hari (mean 2,33).



Gambar 7. Distribusi respons siswa terhadap kebiasaan membatasi penggunaan gawai atau menonton televisi pada malam hari.

Berdasarkan gambar 7 sejumlah 47,2% siswa yang secara rutin membatasi penggunaan gawai pada malam hari (mean 2,33), menunjukkan bahwa regulasi diri pada domain perilaku digital masih menjadi titik lemah dalam praktik kesehatan anak. Temuan ini menegaskan kebaruan 7KAIH sebagai model promotif-preventif berbasis literasi yang tidak sekadar mengukur kepatuhan perilaku, tetapi secara sistematis memetakan area vulnerabilitas untuk intervensi karakter–kesehatan yang terintegrasi dan berbasis data.



Gambar 8. Distribusi respons siswa mengenai kebiasaan mengonsumsi sarapan sehat sebelum berangkat ke sekolah.

Berdasarkan gambar 8 dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa secara konsisten melaporkan kebiasaan sarapan sehat sebelum sekolah, menunjukkan dominasi respons "sering" sebagai indikator internalisasi perilaku preventif yang kuat. Sarapan sehat memiliki implikasi fisiologis yang signifikan terhadap stabilitas energi dan fungsi imun anak (Shao et al., 2021; Buonocore, 2024). Asupan nutrisi yang baik juga berkaitan dengan ketahanan terhadap infeksi dan kesehatan mikrobiota usus (Halowka et al., 2023). Di sisi lain, paparan layar pada malam hari berkontribusi terhadap gangguan ritme sirkadian dan kualitas tidur (Hayli et al., 2025; Owens et al., 2000).

Meskipun uji komparatif *pre–post* belum dilakukan secara formal menggunakan paired t-test, distribusi skor menunjukkan kecenderungan bahwa siswa dengan literasi kebiasaan yang lebih baik memiliki skor perilaku yang lebih tinggi. Temuan ini konsisten dengan teori hubungan antara pengetahuan dengan sikap dan perilaku dalam pendidikan kesehatan (Schmidt et al., 2010; Asgar et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan simultan aktivitas fisik, pola tidur, dan pola makan sehat (Tapia-Serrano et al., 2022). Program berbasis jejaring sosial dan *e-health* juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif mampu memperkuat kebiasaan sehat anak (Benitez-Andrades et al., 2020).

Pembahasan

1. Hasil Tahapan Pelaksanaan Program

Nilai mean total 34,02 (SD 5,45) menunjukkan bahwa internalisasi kebiasaan berada pada kategori baik dengan variasi moderat. Homogenitas ini penting karena pembentukan karakter dalam konteks sekolah dasar menekankan konsistensi kolektif, bukan hanya capaian individual (Rafiqi et al., 2025).

Kebiasaan menyelesaikan tugas sekolah sebagai skor tertinggi mengindikasikan berkembangnya *self-regulation* dan *executive function* pada anak usia sekolah dasar. Literatur menunjukkan bahwa kebiasaan akademik yang stabil berkontribusi pada performa belajar dan kedisiplinan jangka panjang (Korcz et al., 2023; Faught, 2017).

Kebiasaan sarapan sehat dan konsumsi air putih juga menunjukkan keberhasilan pembiasaan PHBS di sekolah. Pendidikan jasmani dan kesehatan yang terintegrasi sejak dini terbukti mendorong gaya hidup bersih dan sehat pada siswa (Mulyana et al., 2024; Latifah et al., 2024). Aktivitas fisik dan nutrisi yang adekuat memiliki dampak langsung terhadap fungsi imun anak (Rippe, 2025; Sroka et al., 2025; Shi et al., 2025). Temuan mayoritas siswa telah sarapan sehat dalam kegiatan ini telah memperkuat kebaruan 7KAIH sebagai model promotif-preventif berbasis literasi yang tidak hanya membangun nilai karakter, tetapi memfasilitasi adopsi perilaku kesehatan nyata yang terukur dan terintegrasi dalam praktik harian anak.

Sebaliknya, rendahnya konsumsi buah/sayur mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi. Nutrisi makro dan mikro memiliki peran penting dalam sistem imun anak (Van Neeren, 2025). Ketidakseimbangan asupan juga berpotensi memengaruhi kerentanan terhadap infeksi (Halowka et al., 2023).

Skor rendah pada pembatasan gadget malam hari dan durasi tidur menunjukkan tantangan generasi *digital*. Studi longitudinal menunjukkan bahwa klaster aktivitas fisik rendah dan screen time tinggi berdampak pada pola kesehatan jangka panjang (Martin et al., 2022). Selain itu, dukungan orang tua terbukti berperan signifikan dalam regulasi *screen time* dan aktivitas fisik anak (Howard & Akhund, 2024; Akbar et al., 2025).

Reliabilitas instrumen yang baik memperkuat kepercayaan terhadap validitas internal data. Prinsip pengukuran perilaku kesehatan memerlukan instrumen yang stabil dan konsisten (Nuryani et al., 2024). Penggunaan pendekatan kuantitatif deskriptif dalam konteks pengabdian masyarakat relevan untuk memotret *baseline* kebiasaan siswa secara objektif. Distribusi skor yang terkonsentrasi pada kategori tinggi menunjukkan bahwa pendekatan *school-based health promotion* efektif membentuk kebiasaan struktural, seperti penyelesaian tugas dan sarapan. Intervensi berbasis sekolah terbukti mampu memodifikasi beberapa indikator gaya hidup secara signifikan (Tapia-Serrano et al., 2022).

Namun, kebiasaan yang sangat dipengaruhi lingkungan rumah, seperti konsumsi buah dan regulasi gadget, memerlukan keterlibatan keluarga yang lebih intensif. Strategi pencapaian 7 KAIH menuju generasi emas 2045 menekankan pentingnya sinergi peran sekolah dan keluarga (Akrim, 2025; Lisnasari et al., 2025). Selain aspek karakter, hubungan antara literasi kesehatan dan kualitas hidup anak juga telah didokumentasikan secara empiris (Qiao et al., 2021). Oleh karena itu, integrasi pendekatan karakter dan kesehatan dalam satu model menjadi relevan dan berbasis bukti.

Sebagian besar publikasi mengenai 7 KAIH selama ini menekankan dimensi pembentukan karakter, khususnya tanggung jawab, disiplin, dan sikap sosial (Khusna et al., 2025; Suprapti et al., 2025; Abidah & Rifayanti, 2025). Ramadhani et al. (2025) bahkan menunjukkan bahwa program ini memiliki pengaruh luas terhadap karakter siswa sekolah dasar melalui pemetaan implementasi kebiasaan. Namun, pendekatan tersebut masih relatif berfokus pada aspek pedagogis dan belum banyak mengaitkannya dengan indikator kesehatan yang terukur. Di sisi lain, kajian literatur yang dilakukan Sofia et al. (2025) dan Hasanah dan Islamiyati (2025) mulai mengaitkan kebiasaan dengan konsep karakter sehat, tetapi pembahasannya masih bersifat konseptual dan belum ditopang data perilaku kuantitatif. Dalam konteks pengabdian masyarakat, Lisnasari dan Solin (2025) serta Mukarromah (2025) menekankan pentingnya sosialisasi nilai, tetapi belum menyajikan analisis statistik yang menguji konsistensi internal atau distribusi perilaku secara numerik.

Di sinilah letak kebaruan data kegiatan ini. Program 7KAIH tidak hanya dianalisis sebagai intervensi karakter, tetapi diposisikan sebagai model promotif-preventif berbasis perilaku kesehatan. Instrumen yang digunakan menunjukkan reliabilitas yang baik ($\alpha = 0{,}773$), selaras dengan prinsip validitas dan reliabilitas pengukuran perilaku kesehatan sebagaimana dijelaskan oleh Nuryani et al. (2024). Artinya, pembiasaan tidak lagi dinilai secara normatif, melainkan melalui pendekatan terukur.

2. Profil Perilaku Kesehatan Anak: Antara Kekuatan dan Celah Intervensi

Nilai rata-rata total yang berada dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah menginternalisasi kebiasaan positif. Skor tertinggi pada penyelesaian tugas sekolah menguatkan temuan Insani dan Taufiq (2025) bahwa 7KAIH efektif membentuk karakter bertanggung jawab. Suprapti et al. (2025) juga menunjukkan bahwa dimensi tanggung jawab akademik merupakan indikator yang paling stabil dalam implementasi program. Namun, bila dilihat dari perspektif kesehatan perilaku, *self-regulation* dalam menyelesaikan tugas juga berhubungan dengan kontrol diri dalam pola tidur dan penggunaan gawai. Studi Korcz et al. (2023) menunjukkan bahwa regulasi aktivitas fisik, *screen time*, dan durasi tidur memiliki korelasi dengan kemampuan akademik anak usia 8-9 tahun. Temuan tersebut diperkuat oleh Faught (2017) yang menyatakan bahwa kombinasi diet, aktivitas fisik, tidur, dan *screen time* secara simultan memengaruhi pencapaian akademik. Dengan demikian, kebiasaan akademik dan kebiasaan kesehatan tidak berdiri sendiri, melainkan saling terhubung.

Skor rendah pada konsumsi buah dan sayur menunjukkan adanya kesenjangan praktik gizi. Van Neeren (2025) menekankan bahwa kecukupan makro dan mikronutrien memengaruhi fungsi imun pada anak. Buonocore (2024) menjelaskan bahwa keseimbangan mikrobiota usus pada anak usia dini

berperan penting dalam maturasi sistem imun. Bahkan, Halowka et al. (2023) mengaitkan malnutrisi dengan peningkatan risiko infeksi resisten obat akibat gangguan mikrobiota. Artinya, kebiasaan makan yang tampak sederhana memiliki implikasi biologis yang lebih kompleks.

Masalah *screen time* juga tidak dapat diabaikan. Martin et al. (2022) menunjukkan bahwa klaster aktivitas fisik rendah dan *screen time* tinggi pada usia dini berlanjut hingga masa sekolah. Christian et al. (2024) mengonfirmasi adanya tren peningkatan perilaku sedentari seiring pertumbuhan anak. Salmatunisa et al. (2021) bahkan menemukan hubungan antara perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh pada anak sekolah dasar. Dengan demikian, kebiasaan pembatasan gadget dalam 7KAIH menjadi relevan sebagai strategi pencegahan obesitas dan gangguan metabolik.

3. Tidur, Aktivitas Fisik, dan Imunitas: Dimensi Fisiologis yang Jarang Dibahas

Salah satu kontribusi penting kegiatan ini adalah memperluas diskursus 7KAIH ke ranah fisiologi. Kebiasaan tidur yang belum optimal dalam penelitian ini sejalan dengan temuan bahwa gangguan *sleep hygiene* berdampak pada konsentrasi dan regulasi emosi anak (Owens et al., 2000; Goodlin-Jones et al., 2008). Studi intervensi terbaru menunjukkan bahwa edukasi sleep hygiene dapat memperbaiki kualitas tidur sekaligus pola nutrisi anak (Hayli et al., 2025).

Aktivitas fisik juga memiliki dimensi imunologis yang kuat. Rippe (2025) menyatakan bahwa olahraga moderat meningkatkan respons imun adaptif pada anak dan remaja. Shi et al. (2025) menekankan bahwa beban latihan yang tepat menjadi determinan kesehatan imun. Sroka et al. (2025) dalam tinjauan komprehensifnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur mengurangi inflamasi kronis pada populasi pediatrik. Shao et al. (2021) bahkan menyimpulkan bahwa kombinasi aktivitas fisik dan nutrisi seimbang merupakan strategi penting dalam meningkatkan status imun anak. Dengan demikian, integrasi kebiasaan sehat dalam 7KAIH bukan sekadar pembentukan karakter, tetapi juga intervensi promotif-preventif berbasis fisiologi.

4. Efektivitas Intervensi Berbasis Sekolah dan Peran Keluarga

Intervensi berbasis sekolah dalam kegiatan ini menunjukkan hasil yang relatif konsisten pada kebiasaan yang dapat dikontrol langsung oleh guru, seperti penyelesaian tugas dan pembiasaan sarapan. Hal ini sejalan dengan Tapia-Serrano et al. (2022) yang menemukan bahwa intervensi sekolah mampu meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki pola tidur. Namun, melalui data kegiatan ini juga menunjukkan bahwa kebiasaan yang sangat dipengaruhi lingkungan rumah, seperti pembatasan gadget malam hari, memiliki capaian lebih rendah. Akbar et al. (2025) menekankan bahwa keberhasilan implementasi 7KAIH sangat bergantung pada keterlibatan orang tua. Howard dan Akhund (2024) menunjukkan bahwa persepsi orang tua terhadap batasan screen time dan aktivitas fisik sangat memengaruhi perilaku anak. Pendekatan berbasis jejaring sosial yang diuji Benitez-Andrades et al. (2020) memang menunjukkan potensi dalam meningkatkan kebiasaan sehat, tetapi penerapannya memerlukan dukungan teknologi yang memadai. Dalam konteks sekolah dasar di Indonesia, integrasi langsung melalui pembiasaan harian dan penguatan guru mungkin lebih realistis.

5. Literasi Kesehatan dan Implikasi Pendidikan

Hubungan antara literasi kesehatan dan kualitas hidup anak telah dibuktikan oleh Qiao et al. (2021). Schmidt et al. (2010) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap kesehatan memengaruhi praktik perilaku anak sekolah. Asgar et al. (2025) juga menemukan bahwa tingkat pengetahuan berkorelasi dengan praktik gaya hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Hal ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kebiasaan berbasis karakter dapat menjadi pintu masuk peningkatan literasi kesehatan. Pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan gaya hidup sehat, sebagaimana dijelaskan Mulyana et al. (2024) dan Latifah et al. (2024), dapat menjadi medium strategis untuk memperkuat kebiasaan.

6. Kontribusi terhadap SDGs dan Strategi Generasi Emas 2045

Program ini relevan dengan SDG 3 (*Good Health and Well-being*) dan SDG 4 (*Quality Education*). Rafiqi et al. (2025) menekankan bahwa 7KAIH merupakan strategi membentuk generasi emas. Akrim (2025) secara eksplisit menyatakan bahwa pencapaian program ini membutuhkan strategi sistemik dan berkelanjutan. *Novelty* utama terletak pada integrasi antara karakter, perilaku kesehatan, dan indikator biologis dalam satu model konseptual. Berbeda dengan sebagian besar publikasi sebelumnya yang fokus pada nilai (Khusna et al., 2025; Sofia et al., 2025), penelitian ini mengaitkan

kebiasaan dengan dimensi imunologi, nutrisi, aktivitas fisik, dan sleep hygiene berdasarkan literatur internasional (Van Neeren, 2025; Rippe, 2025; Sroka et al., 2025; Hayli et al., 2025).

Dengan demikian, model integratif 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat berbasis kesehatan dapat dipahami sebagai pendekatan multidimensional yang menghubungkan pendidikan karakter dengan determinan biologis dan sosial anak. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat nilai moral, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas kesehatan anak secara terukur dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Mayoritas siswa berada dalam kategori baik dengan mean 34,02 (SD 5,45). Kebiasaan yang paling berkembang adalah penyelesaian tugas sekolah, sedangkan konsumsi buah/sayur dan pembatasan *gadget* malam hari masih memerlukan penguatan. Instrumen menunjukkan reliabilitas baik ($\alpha = 0{,}773$). Secara keseluruhan, program pembiasaan 7 KAIH berbasis sekolah efektif dalam membentuk karakter dan meningkatkan literasi kesehatan siswa sekolah dasar, meskipun keberlanjutan dan keterlibatan keluarga tetap menjadi faktor kunci untuk memperkuat dampak jangka panjang.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema *"7 Kebiasaan Anak Hebat Indonesia"* yang dilaksanakan di Perguruan Sultan Iskandar Muda Medan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis pembentukan kebiasaan positif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai perilaku sehat, pengendalian diri, empati sosial, serta pencegahan bullying.

Intervensi yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, penguatan karakter, dan aktivitas partisipatif terbukti mampu mendorong perubahan sikap dan peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial dalam lingkungan sekolah. Program ini juga memperkuat konsep sekolah ramah anak melalui pembiasaan nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan kepedulian.

Secara konseptual, penguatan tujuh kebiasaan positif pada anak usia sekolah dasar berkontribusi terhadap pembentukan regulasi emosi yang lebih adaptif, pengurangan perilaku agresif, serta peningkatan resiliensi terhadap stres psikososial. Dengan demikian, program ini tidak hanya berorientasi pada pencegahan bullying, tetapi juga pada promosi kesehatan komprehensif sebagai fondasi tumbuh kembang anak yang optimal.

Saran

Untuk meningkatkan keberlanjutan dan dampak program, beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan adalah:

1. Integrasi program "7 Kebiasaan Anak Hebat Indonesia" ke dalam kurikulum muatan lokal atau kegiatan rutin sekolah.
2. Pelatihan lanjutan bagi guru sebagai fasilitator pembiasaan karakter dan promosi kesehatan berbasis sekolah.
3. Keterlibatan orang tua melalui kegiatan parenting edukatif guna memastikan konsistensi pembiasaan di rumah.
4. Monitoring dan evaluasi berkala untuk menilai perubahan perilaku jangka panjang serta dampaknya terhadap iklim sekolah.
5. Replikasi model kegiatan pada sekolah lain sebagai bagian dari penguatan program sekolah ramah anak dan promosi kesehatan nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertema 7 Kebiasaan Anak Hebat Indonesia yang dilaksanakan di Perguruan Sultan Iskandar Muda Medan.

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sumatera Utara atas dukungan, fasilitasi, dan kepercayaan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana secara terstruktur, sistematis, dan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan.

Penghargaan yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada Ketua Yayasan, Kepala Sekolah, serta seluruh jajaran guru dan tenaga kependidikan Perguruan Sultan Iskandar Muda Medan atas izin, kerja sama, dan komitmen dalam mendukung implementasi program pembentukan kebiasaan positif pada siswa. Keterbukaan serta dukungan aktif dari pihak sekolah menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi secara aktif, antusias, dan kooperatif selama rangkaian kegiatan berlangsung. Partisipasi siswa dalam diskusi, simulasi, serta praktik pembiasaan menunjukkan semangat positif dalam membangun karakter anak Indonesia yang sehat, tangguh, dan berintegritas.

Apresiasi turut disampaikan kepada tim pelaksana lintas disiplin, serta mahasiswa yang terlibat atas kontribusi, kolaborasi, dan dedikasi selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan.

Akhir kata, penulis berharap program ini dapat memberikan dampak berkelanjutan dalam pembentukan karakter, peningkatan kesehatan anak sekolah, serta menjadi model inspiratif bagi pengembangan program serupa di berbagai institusi pendidikan lainnya.

REFERENSI

Abidah, A.N., Rifayanti, Z.E.T., Implementasi 7 kebiasaan anak hebat Indonesia pada tingkat disiplin siswa SD kelas 3. Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11 (1): 112-121. DOI: https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.41182. Diakses dari : https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/41182.

Akbar, N.P., Mashud, Haffyandi, R.A., (2025). The role of partents in implementing the 7 habits of great Indonesian children in elementary school. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 8 (1): 119-126. DOI: https://doi.org/10.31602/rjpo.v8i1.19314. Diakses dari : https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal

Akrim, (2025). What is the Strategy for Achieving the 7 (Seven) Great Habits of Indonesian Children Program towards a Golden Indonesia 2045?. Journal posthumanism, 5(2): 150–159. DOI: https://doi.org/10.63332/joph.v5i2.413. Diakses dari: https://posthumanism.co.uk/jp/article/view/413

Asgar, R., et al, (2025). Level of knowledge, attitudes, and its effect towards healthy lifestyle practices among primary school students. IJEES 1(1): 19-28. DOI: DOI: 10.64451/ijees.v1i1.3.2025. Diakses dari: https://ijees.my/index.php/nj/article/view/1/3

Benitez-Andrades, J.A., et al, (2020). Feasibility of social-network-based ehealth intervention on the improvement of healthy habits among children. Sensors, 20 (5): 1040. DOI: https://doi.org/10.3390/s20051404. Diakses dari : https://www.mdpi.com/1424-8220/20/5/1404

Buonocore, G., (2024). Microbiota and gut immunity in infants and young children. Global Pediatrics 9. DOI : https://doi.org/10.1016/j.gpeds.2024.100202

Christian, H.E, et al , (2024). Developmental trends in young children's device-measured physical activity and sedentary behaviour. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 21: 97. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966-024-01645-z. Diakses dari: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39223658/

Faught, E.L., (2017). The combined impact of diet, physical activity, sleep, and screen time on academic achievement: a prospective study of elementary school students in Nova Scotia, Canada.International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14: 29. Diakses dari: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28274260/. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966-017-0476-0

Goodlin-Jones,B.L., et al, (2008). The Children's Sleep Habits Questionnaire in Toddlers and Preschool Children. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics 29(2): 82-88. DOI:10.1097/DBP.0b013e318163c39a

Halowka, T., Van Duin, D., Bartelt, L.A, (2023). Impact of childhood malnutrition and intestinal microbiota on MDR infections. JAC Antimicrob Resist . DOI: https://doi.org/10.1093/jacamr/dlad051. Diakses dari: https://academic.oup.com/jacamr/article/5/2/dlad051/7140275

Hasanah, S.U., Islamiyati, R.N., (2025). Membangun karakter sehat melalui 7 kebiasaan anak Indonesia hebat. SHEs: Conference Series, 8 (3): 1880 – 1887. Diakses dari: https://jurnal.uns.ac.id/SHES/article/view/107454

Hayli, C.M., Chung, S., Kosem, D.D., (2025). Impact of sleep hygiene education on sleep and nutrition in children age 10-18 years. Anales de Pediatría. DOI:https://doi.org/10.1016/j.anpede.2024.503745

Howard, M., Akhund, S.A., (2024). Parents' knowledge, perceptions, and support around appropriate physical activity, screen time and sleep time levels for children. International Journal of Child Care and Education Policy, 18 (2). Diakses dari: https://link.springer.com/article/10.1186/s40723-024-00129-8.

Insani, A.N., Taufiq, M. (2025). 7 kebiasaan anak Indonesia Hebat (7Kaih)) : membentuk karakter bertanggung jawab siswa SDN Bulak Banteng 1 Surabaya. J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah, 4 (6): 1305-1314. DOI : https://doi.org/10.56799/jceki.v4i6.10958 . Diakses dari : https://ulilalbabinstitute.id/index.php/J-CEKI/article/view/10958

Jus'at, I. et al (2014). Perilaku kebiasaan olahraga anak sekolah dasar di SDN GU 12 Pagi. Jurnal Abdimas, 1(1): 105-109. DOI: https://doi.org/10.47007/abd.v1i1.1197. Diakses dari : https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/view/1197

Khusna, S. N. I, Sumartiningsih, S., Avriianda, D., (2025). Analisis implementasi 7 kebiasaan anak hebat dalam pembentukan karakter positif siswa kelas 3 sekolah dasar. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,10 (4). DOI : https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.35747 . Diakses dari : https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/35747

Korcz, A., et al (2023). Associations between physical activity, screen time, sleep time, and selected academic skills in 8/9-year-old children. BMC Public Health, 23: 1335. Diakses dari:https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-16230-5.DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-023-16230-5

Korcz, A., et al, (2023). Associations between physical activity, screen time, sleep time and selected academic skills in 8/9-year-old children. BMC Public Health, 23:1335. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-023-16230-5. Diakses dari: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37438782/

Latifah, A.M., et al, (2024). Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar menuju gaya hidup bersih dan sehat. Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa, 2(3): 241-254. DOI: https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i3.861. Diakses dari: https://pbsi-upr.id/index.php/Bhinneka/article/view/861

Lisnasari, S.F., M. Solin, N.W.N., (2025). Sosialisasi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat. Jurnal Adam : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1): 127-136. DOI: https://doi.org/10.37081/adam.v4i1.2883.

Martin, R., et al (2022). The clustering of physical activity and screen time behaviours in early childhood and impact on future health-related behaviours : a longitudinal analysis of children aged 3 to 8 years. BMC Public Health, 22:558 https://doi.org/10.1186/s12889-022-12944-0

Mukarromah, (2025). Penanaman nilai-nilai karakter melalui 7 kebiasaan anak Indonesia hebat. FILANTROPIS Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 1(1): 80-88. Diakses dari: https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/filantropis/article/view/3431. DOI: https://doi.org/10.38073/filantropis.v1i1.3431

Mulyana, A., et al, (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan. Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI), 2(2): 321-333. DOI: https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998. Diakses dari: https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/2998

Nuryani, Khomsan A, Dewi M, Dwiriani CM, Lukito W. (2024). Validity and reliability of the health belief model questionnaire for dietary patterns and physical activity in prediabetes. J Educ Health Promot. 28;14:65. doi: 10.4103/jehp.jehp_498_24. PMID: 40144152; PMCID: PMC11940031. Diakses dari: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11940031/

Owens, J.A, Spirito, A., McGuinn,M (2000). The children's sleep habits questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. Sleep, 23(8): 1–9. DOI: https://doi.org/10.1093/sleep/23.8.1d

Qiao, H., et al, (2021). The relationship between health literacy and health-related quality of life among school-aged children in regional China. Health and Quality of Life Outcomes 19:262. DOI: https://doi.org/10.1186/s12955-021-01895-6 . Diakses dari: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8620561/

Rafiqi, A. et al. (2025). Penguatan karakter peserta didik melalui tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat untuk menyongsong generasi emas Indonesia 2045. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 10(3): 2332-2345. DOI: https://doi.org/10.29303/jipp.v10i3.3708

Rahayu, T.H., Suriansyah, A., Harsono, A.M.B., (2025). Aplikasi Harajuku berbasis 7 kebiasaan anak Indonesia hebat terhadap karakter siswa sekolah dasar. MARAS: Jurnal Penelitian Multidisplin, 3 (4): 1592-1600. DOI : https://doi.org/10.60126/maras.v3i4.1342. Diakses dari : https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras/article/view/1342

Ramadhani, K.A., Sofwan, M., Risdalina., (2025). Mapping of the 7 habits of indonesian children program has a great influence on the formation of student character in elementary schools. Pedagogik Journal of Islamic Elementary School, 8(3): 1177-1194. DOI : https://doi.org/10.24256/pijies.v8i3.8743. Diakses dari : https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/PiJIES

Rippe, J.M., (2025). Exercise and immune function in chidren and adolescents in Encyclupedia of Lifestyle Medicine&amp. **DOI:**https://doi.org/10.4135/9781412994149.n131. Diakses dari : https://sk.sagepub.com/ency/edvol/lifestylemedicinehealth/chpt/exercise-immune-function-children-adolescents#

Salmatunisa, N., Wibowo, R., Stephani, M.R., (2021). Sedentary behaviour in elementary school children associated with body mass index. Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 5 (1): 51-58. Diakses dari : https://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/article/view/39904. DOI: https://doi.org/10.17509/tegar.v5i1.39904

Sappenfield, O., Hirai, A., (2025). National survey of children's health : Healthy behaviours among school-aged children 2024. HRSA Maternal & Child Health. Diakses dari : https://mchb.hrsa.gov/sites/default/files/mchb/data-research/nsch-data-brief-healthy-behaviors-school-aged-children-2024.pdf

Schmidt, C.O., et al, (2010). Health-related behaviour, knowledge, attitudes, communication, and social status in school children in Eastern Germany. Health Education Research, 25 (4): 542-551. DOI:10.1093/her/cyq011. Diakses dari : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20228152/

Shao, T., et al, (2021). Physical activity and nutritional influence on immune function : an important strategy to improve immunity and health status. Front. Physiol. 12:751374. DOI: 10.3389/fphys.2021.751374. Diakses dari: https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2021.751374/full?utm_source=chatgpt.com

Shi, X., et al ,(2025). Exercise workload: a key determinant of immune health – a narrative review. Front. Immunol. 16:1617261.DOI: https://doi.org/10.3389/fimmu.2025.1617261. Diakses dari: https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2025.1617261/full

Sofia, D., et al (2025). Strategi pembentukan karakter sehat dan berakhlak mulia melalui 7 kebiasaan anak Indonesia hebat: kajian literature. Didaktika: Jurnal Kependidikan , 14(4): 7383-7392. Diakses dari : https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/2974 . DOI:10.58230/27454312.2974

Sroka, M.I., et al, (2025). Physical activity and immunity in pediatric populations : a comprehensive review. Quality in Sport.47:66865. Review. Quality in Sport. 2025;47:66865. DOI: https://doi.org/10.12775/QS.2025.47.66865. Diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/398130214_Physical_Activity_and_Immunity_in_Pediatric_Populations_A_Comprehensive_Review

Suprapti, et al, (2025). Tujuh kebiasaan anak indonesia hebat dalam membentuk karakter tanggung jawab siswa SDN 1 Dimoro. JGSD: Jurnal Guru Sekolah Dasar, 2 (1): 72-81. DOI: https://doi.org/10.70277/jgsd.v2i1.7. Diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/393344622_Tujuh_Kebiasaan_Anak_Indonesia_Hebat_dalam_Membentuk_Karakter_Tanggung_Jawab_Siswa_SDN_1_Dimoro

Tapia-Serrano, et al, (2022). Effect of a school-based intervention on physical activity, sleep duration, screen time, and diet in children. Revista de Psicodidáctica, 27 (1): 56-65. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2021.06.001 Diakses dari : https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2530380521000162?via%3Dihub

Van Neeren, R.J.J., (2025). Macronutrients, Micronutrients, and Malnutrition: Effects of Nutrition on Immune Function in Infants and Young Children. Nutrients, 17, 1469. DOI: https://doi.org/10.3390/nu17091469. Diakses dari: https://www.mdpi.com/2072-6643/17/9/1469