

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini sedang menyiapkan diri menuju generasi emas 2045 dimana terwujudnya sumber daya manusia yang berkualitas, mampu bersaing dan memiliki karakter yang baik. Upaya tersebut diimplementasikan dalam program tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang di dalamnya terdapat kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat dan tidur cepat (Kementrian Perencanaan Pembangunan Nasional, 2019). Perkembangan teknologi pada saat ini telah membawa perubahan besar yang signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk pada kalangan remaja sebagai individu yang sedang menjalani pendidikan. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam memperoleh akses informasi dengan cepat dan lebih luas, serta mempermudah komunikasi sosial yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol juga dapat memengaruhi pola perilaku, gaya hidup, dan pembentukan karakter remaja (Ramadhani et al., n.d.).

Secara global penerapan perilaku hidup sehat pada remaja masih menjadi tantangan. Data menunjukkan fenomena penurunan remaja yang mengikuti olahraga, menurut studi yang dimuat pada jurnal *The Lancet Child & Adolescent Health* dan dilakukan oleh para peneliti dari WHO ini

menemukan sebanyak lebih dari 80% sebagian besar remaja usia sekolah di berbagai negara belum memenuhi anjuran yang berlaku yaitu beraktivitas fisik setidaknya selama satu jam setiap hari, kondisi ini menempatkan kesehatan mereka dalam resiko (WHO, 2019). Menurut data World Health Organization tahun 2020 sebanyak 80% populasi remaja di dunia diketahui sering memakan Junk food dengan rincian 50% pada waktu makan siang, 15% saat makan malam dan 15% ketika sarapam (Haliza, Indrawati, & Wulansari, 2024). Di Indonesia jumlah remaja mencapai sekitar 45-46 juta jiwa atau sekitar 16-17% dari total populasi (BPS, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa 34% masyarakat Indonesia berusia 10 tahun ke atas masih kurang melakukan aktivitas fisik, survei tersebut juga menemukan empat alasan utama masyarakat tidak melakukan aktifitas fisik secara optimal yaitu 48,7% karena tidak ada waktu, 32,6% karena merasa malas, 19,5% disebabkan faktor usia lanjut dan 9,8% karena tidak mempunyai teman untuk beraktivitas bersama (SKI, 2023). Kemudian sebanyak 96,7% penduduk usia lebih dari 5 tahun ditemukan kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Berdasarkan data dan survei terbaru mayoritas remaja di Indonesia masih mengalami kekurangan waktu tidur, jauh dari durasi ideal yaitu 8-9 jam (Isnur, 2023). Pada tingkat regional, Jawa Timur termasuk bagian provinsi di Indonesia yang memiliki jumlah remaja cukup besar yaitu sekitar 6,1 juta jiwa atau sekitar 15-16% dari total penduduk di Jawa Timur (BPS Jawa Timur, 2023). Data remaja di Jawa Timur menunjukkan tantangan serius pada pola makan sehat, data

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar dua dari tiga anak dan remaja di Jawa Timur kurang melakukan aktivitas fisik. Selain itu, sebanyak 97,6% anak dan remaja usia 5-19 tahun mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi sehari, serta 54,6% mengonsumsi makanan atau minuman manis minimal satu kali setiap hari. Di kabupaten Mojokerto, penerapan perilaku hidup sehat pada remaja juga masih menjadi perhatian. Penelitian pada remaja oleh Agustin (2024) di MAN 2 Kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa 36,5% remaja memiliki aktivitas fisik ringan. Selain itu, penelitian di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto oleh Yulianti (2018) menunjukkan bahwa 49,0% remaja memiliki perilaku sedentari atau kurang bergerak. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sayekti (2024) di SMKN 1 Sooko Kabupaten Mojokerto menunjukkan masih terdapat masalah dalam pola makan harian remaja yang menjadi perhatian dalam kesehatan remaja.

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 8 Mei 2026 kepada 5 siswa di SMPN 1 Mojoanyar melalui wawancara tentang kebiasaan sehari-hari yang bersangkutan dengan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa siswa belum sepenuhnya menerapkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, sering tidur larut malam, dan jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga rutin. Kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa siswa masih perlu meningkatkan penerapan

pola hidup sehat, terutama dalam menjaga pola makan, mencukupi waktu istirahat, dan membiasakan diri berolahraga secara teratur.

Kurangnya penerapan kebiasaan positif pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak, baik dalam aspek kesehatan, pendidikan, maupun perilaku sosial. Kebiasaan tidur larut malam dan kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya konsentrasi belajar, serta menurunkan semangat mengikuti kegiatan sekolah. Kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat juga dapat memengaruhi kesehatan tubuh dan kebugaran remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, rendahnya kebiasaan belajar dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik dan motivasi belajar siswa. Kurangnya kepedulian sosial dan pembiasaan bermasyarakat juga dapat menghambat perkembangan sikap kerja sama, empati, serta tanggung jawab sosial pada remaja. Apabila kondisi tersebut terus berlangsung terus menerus, maka pembentukan karakter positif pada remaja menjadi kurang dan kondisi tersebut dapat mengakibatkan terhambatnya program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang bertujuan untuk mencapai Indonesia emas 2045 dengan generasi emas Indonesia berkarakter (Kemendikdasmen, 2025).

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, pendidikan karakter berperan sebagai solusi utama yang relevan guna membentengi anak bangsa dari krisis moralitas. Karakter dibentuk melalui pembiasaan perilaku positif misalnya tanggung jawab, jujur, toleransi, tertib, dan kepedulian dalam keseharian peserta didik (Ramadhani et al., n.d.). Maka dari itu dibutuhkan

generasi muda yang sehat jasmani, psikologis dan rohani, berpikir cerdas dan mampu berkreasi serta memiliki kepedulian dan rasa tanggung jawab sosial, pembentukan karakter tersebut dapat diwujudkan melalui salah satu program Kemendiknasmen Republik Indonesia yaitu program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang tentunya perlu dilakukan secara konsisten melalui kerja sama antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan. Sekolah berperan penting dalam menanamkan pembiasaan positif melalui kegiatan rutin seperti datang tepat waktu, berdoa bersama, senam pagi, pembiasaan belajar mandiri, serta kegiatan sosial di lingkungan sekolah. Kebiasaan yang diterapkan secara berulang dan berkesinambungan dianggap mampu membentuk karakter disiplin, tanggung jawab serta kemandirian pada siswa (Kemendikdasmen, 2024). Selain itu, keluarga memiliki peran utama dalam mendukung kebiasaan anak di rumah, seperti membiasakan bangun pagi, sarapan sehat, membatasi penggunaan gadget, serta mengatur waktu tidur anak secara teratur. Keterlibatan keluarga diketahui berpengaruh besar terhadap pembentukan perilaku sehat dan perkembangan remaja (WHO, 2021). Tenaga kesehatan, termasuk bidan, juga dapat berperan melalui edukasi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola makan bergizi, kesehatan mental, dan gaya hidup sehat pada remaja (Kemenkes RI, 2022). Dengan adanya sinergi dari berbagai pihak tersebut, implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat diharapkan dapat berjalan optimal sebagai langkah menciptakan anak bangsa yang sehat, disiplin, dan berkarakter guna mewujudkan Generasi Emas 2045.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti menetapkan masalah penelitian “Bagaimana Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 1 Mojoanyar?”

1.3 Tujuan

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk “Mengetahui Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 1 Mojoanyar”

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman terkait penerapan Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada remaja, khususnya siswa kelas VIII. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah terkait pembentukan karakter, pembiasaan perilaku positif remaja melalui lingkungan sekolah dan keluarga.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar evaluasi bagi sekolah terkait implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa kelas VIII, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam menyusun program pembinaan karakter, peningkatan kedisiplinan serta pembiasaan pola hidup sehat di lingkungan sekolah.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan peserta didik mengenai perlunya pelaksanaan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membentuk perilaku yang positif, disiplin, mandiri, serta memiliki rasa tanggung jawab.

3. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya peran keluarga dalam mendukung penerapan kebiasaan-kebiasaan positif pada anak, sehingga pembiasaan dapat dilakukan secara konsisten di rumah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi serta data awal bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai implementasi program pembinaan karakter, perilaku sehat, maupun kesehatan remaja.

