

SKRIPSI

**IMPLEMENTASI TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
PADA REMAJA KELAS VIII DI SMPN 1 MOJOANYAR**



Oleh :
MERINDAH AZIZAH AULIA SAFITRI
NIM. 202205025

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SKRIPSI

**IMPLEMENTASI TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
PADA REMAJA KELAS VIII DI SMPN 1 MOJOANYAR**

Diajukan untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada
Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto



Oleh :
MERINDAH AZIZAH AULIA SAFITRI
NIM. 202205025

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Merindah Azizah Aulia Safitri

NIM : 202205025

Prodi : S1 KEBIDANAN

Fakultas : FIKES

Judul : IMPLEMENTASI TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT PADA
REMAJA KELAS VIII DI SMPN 1 MOJOANYAR

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 08/06/2026



Merindah Azizah Aulia Safitri
202205025

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Sidang Skripsi

Judul : Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat
Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 1 Mojoanyar

Nama : Merindah Azizah Aulia Safitri

Nim 202205025

Pada Tanggal : 27 Juli 2026



Pembimbing 2 : Etik Khusniyati, SST., M.Keb

NIK. 162 601 075



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : MERINDAH AZIZAH AULIA SAFITRI
NIM : 202205025
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 03 Agustus 2026
Judul Skripsi : "IMPLEMENTASI TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT PADA REMAJA KELAS VIII DI SMPN 1 MOJOANYAR MOJOKERTO"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

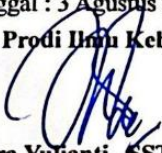
DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Lasiyati Yuswo Yani, SST., Bd., M.Keb. (.....)
Penguji 1 : Hj. Tria Wahyuningrum, SSiT., M.Keb. (.....)
Penguji 2 : Etik Khusniyati, SST., M.Keb. (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 3 Agustus 2026

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan


Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes.
NIK : 162.601.106

LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI SKRIPSI

Sehubungan dengan pelaksanaan Ujian Sidang Skripsi mahasiswa:

Nama : Merindah Azizah Aulia Safitri

Nim : 202205025

Judul : Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 1 Mojoanyar

Hari/Tanggal : Senin, 27 Juli 2026

Pukul :

Tempat : Ruper G3

Bersedia untuk menguji Skripsi sesuai dengan jadwal diatas

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Lasiyati Yuswo Yani, SST., Bd., M.Kes

(.....)

Penguji 1 : Hj Tria Wahyuningrum, S.SiT., M.Keb

(.....)

Penguji 2 : Etik Khusniyati, SST., M.Keb

(.....)

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Remaja Kelas VIII di SMPN 1 Mojoanyar” selesainya penulisan skripsi ini berkat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati kepada:

1. Sumikah, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 1 Mojoanyar
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kes, selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh Pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
3. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Indra Yulianti, SST.,Bd.,M.Kes selaku Ka.prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
5. Ibu Hj Tria Wahyuningrum, S.SiT., M.Keb selaku pembimbing I dan Ibu Etik Khusniyati, SST., M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
7. Siswa dan siswi kelas VIII SMPN 1 Mojoanyar yang telah bersedia menjadi responden untuk peneliti

Akhirnya penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan proposal skripsi ini.

Mojokerto, 18 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	6
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	8
2.1.1 Definisi Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	8
2.1.2 Tujuan Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	8
2.1.3 Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	9
2.1.4 Tantangan Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	34

2.1.5 Dampak Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	36
2.2 Konsep Remaja	37
2.2.1 Definisi Remaja	37
2.2.2 Fase-fase Remaja	38
2.2.3 Ciri-Ciri Masa Remaja.....	40
2.2.4 Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja.....	44
2.3 Pengukuran Tingkat Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	46
2.4 Kerangka Teori	47
2.5 Kerangka Konsep.....	48
BAB 3 METODE PENELITIAN	49
3.1 Desain Penelitian.....	49
3.2 Populasi, Sampling dan Sampel.....	49
3.2.1 Populasi.....	49
3.2.2 Sampling	49
3.2.3 Sampel.....	50
3.3 Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional	51
3.3.1 Identifikasi Variabel	51
3.3.2 Definisi operasional	51
3.4 Pengumpulan Data	52
3.4.1 Instrumen Penelitian	52
3.4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	54
3.4.3 Prosedur Penelitian	55
3.5 Analisis Data	56
3.6 Etika Penelitian	59
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pembagian Responden Setiap Kelas	51
Tabel 3.2 Definisi Operasional Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Remaja Kelas VII di SMPN 1 Mojoanyar	52
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuisioner Penelitian Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Remaja Kelas VII di SMPN 1 Mojoanyar	54
Tabel 3.4 Tabel Distribusi Frekuensi Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	56
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMPN 1 Mojoanyar.....	62
Tabel 4.2 Dsitribusi Freksuensi Responden Berdasarkan Usia Di SMPN 1 Mojoanyar.....	62
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Di SMPN 1 Mojoanyar .	63
Tabel 4.4 Karakteristik Reponden Berdasarkan Tinggal Dengan Siapa Di SMPN 1 Mojoanyar.....	63
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit.....	64
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	47
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	48
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.....	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Studi Pendahuluan Dan Penelitian	76
Lampiran 2 Balasan Studi Pendahuluan Dan Penelitian.....	77
Lampiran 3 Lembar Bimbingan	78
Lampiran 4 Uji Similaritas.....	83
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	84
Lampiran 6 Kuisisioner Penelitian	85
Lampiran 7 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	91
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian.....	97
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	110
Lampiran 10 Lembar Revisi Seminar Proposal	111



DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Haliza, N., Indrawati, I., Aisah, & Wulansari, A. (2024). *Gambaran Pola Konsumsi Junk Food dan Kejadian Overweight pada Remaja SMKN 1 Kota Jambi*. 11(2), 8–14.
- Haliza, N., Indrawati, I., & Wulansari, A. (2024). *Gambaran Pola Konsumsi Junk Food dan Kejadian Overweight pada Remaja SMK N 1 Kota Jambi*. 3, 233–242.
- Iii, B. A. B., Jenis, A., & Penelitian, D. (2025). *METODE PENELITIAN*. 37–48.
- Isnur, P. (2023). *Mayoritas Orang Indonesia Kurang Tidur*. <https://indonesiabaik.id/infografis/mayoritas-orang-indonesia-kurang-tidur#:~:text=Sebagian Besar Kurang Tidur,dari lima jam per hari>.
- Jannah, R. R., & Malik, M. H. (2025). *Implementasi Nilai Karakter dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat : Tinjauan Tantangan dan Strategi Efektif Perspektif Guru*. 9, 18484–18492.
- Kumolontang, M., Lampa, T. I. M., & Rantumbanua, A. L. (2025). *Prinsip Data Surveilans, Alur Data Surveilans*.
- Lail, S. N., Kaharina, A., & Pendahuluan, A. (2025). *Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian disminore*. 9(April), 201–210.
- Mu'ti, A., & Suharti. (2025). *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Jenjang SMP* (R. P. Utami, Agus Mohammad Solihin, K. A. A. Bakar, A. Khoirudin, R. Pranawati, & A. R. Pambudi (eds.)).
- Notoatmodjo. (2018). *KERANGKA KONSEP*. 2018–2019.
- Notoatmodjo. (2018). *KERANGKA TEORI*. 7–33.

- Prayitno, H. (2017). *KONSELING PROFESIONAL YANG BERHASIL: Layanan dan Kegiatan Pendukung-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Puspita, H., Anggraeni, V., & Ivanka, T. (2021). Penyuluhan Genre Orang Muda Harapan Bangsa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (JIMAKUKERTA)*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.36085/jimakukerta.v1i1.2685>
- Ramadhani, A. L., Vitacheria, F. G., Azizah, I., Pendidikan, P. M., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Pendidikan Karakter dan Teknologi : Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Remaja*. 03(01), 32–39.
- Saetban, A. A. (2020). *Internalisasi Nilai Disiplin melalui “ Perencanaan ” Orang Tua dalam Membentuk Karakter Baik Remaja*. 90–98.
- Satriyo, S. H., Trisnayanti, D. A., & Setyawati, P. D. (2026). *Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) dalam Membentuk Budaya Positif Siswa Kelas IV SDN Polehan 2 Malang*. 5(2), 1982–1993.
- Sugiyono, P. D. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.)). ALFABETA.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- WHO. (2019). *HASIL STUDI AKTIVITAS FISIK*. <https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Widiatmaka, P. (n.d.). *Strategi guru dalam membangun karakter nasionalisme pada generasi milenial di era digital Pipit Widiatmaka Institut Agama Islam Negeri Pontianak , Kalimantan Barat , Indonesia Email : pipitwidiatmaka@iainptk.ac.id Teacher ' s strategy in building the nati*. 223–233.

- Widiyati, T. U., Aisah, S., Alamha, Nurzahara, J., & Widowati, A. (2023). *Peran Pendidikan Karakter sebagai Upaya Preventif dari Perilaku yang Menyimpang pada Kalangan Remaja*. 7(6), 4089–4097.
- Wulandari, D., Setiyani, T., Afifaturrohman, N., Kedokteran, F., & Mada, U. G. (2025). *Optimalisasi Edukasi Kesehatan Mental bagi Remaja : Studi Implementasi di SMP Negeri 3 Kalasan Optimizing Mental Health Education for Adolescents : Implementation Study at SMP Negeri 3 Kalasan*. 4(2024).
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). *Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian)*. 780–789.

