

# IMPLEMENTASI PROGRAM 'DUTA BANGUN PAGI' DALAM PENDIDIKAN KARAKTER ANAK: INTEGRASI KEBIASAAN DISIPLIN, SPIRITUALITAS, DAN GIZI SEIMBANG

Ana Umul Khairah\*, Dien Nurmarina Malik

Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kampus A Jl. Cempaka Putih Tengah 27, Cempaka Putih, Banten, Indonesia

\*Corresponding author, email: anaumul7@gmail.com

doi: 10.17977/um063.v5.i7.2025.1

## Kata kunci

Pendidikan Karakter  
Kebiasaan Bangun Pagi  
Kolaborasi Orang Tua dan Sekolah  
Duta Bangun Pagi

## Abstrak

Penelitian ini membahas pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap pembentukan karakter dan disiplin anak-anak melalui implementasi program "Duta Bangun Pagi". Program ini mengintegrasikan praktik kebiasaan positif seperti sholat subuh, sarapan bergizi, dan menjaga kebersihan, yang secara holistik mendukung pengembangan aspek moral, spiritual, dan fisik peserta didik. Melalui tinjauan sistematis literatur (Systematic Literature Review/SLR), penelitian ini menyimpulkan bahwa pembiasaan aktivitas pagi dapat meningkatkan tanggung jawab, konsentrasi belajar, serta kedisiplinan anak dalam kehidupan sehari-hari. Kolaborasi antara orang tua dan sekolah turut berperan krusial dalam menguatkan kebiasaan positif yang ditanamkan di rumah dan di lingkungan pendidikan formal. Temuan menunjukkan bahwa keterlibatan aktif keluarga dan pendekatan integratif berbasis nilai Islam dalam kegiatan pagi hari memiliki dampak signifikan terhadap pembentukan karakter. Oleh karena itu, program "Duta Bangun Pagi" direkomendasikan sebagai strategi efektif dalam memperkuat pendidikan karakter anak untuk menghadapi tantangan masa depan.

## 1. Pendahuluan

Pendidikan karakter adalah elemen kunci dalam pengembangan individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki nilai moral yang kuat, integritas, dan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang ditegaskan dalam Al-Qur'an, "Dan Allah memerintahkan agar kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak dan apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia, hendaklah kamu menetapkannya dengan adil" (Q.S. An-Nisa: 58), kejujuran dan keteguhan menjadi fondasi penting dalam menjalani nilai-nilai moral, yang merupakan bagian dari pendidikan karakter (Sholihah & Maulida, 2020). Pendidikan karakter yang berlandaskan ajaran agama seperti Al-Qur'an dan Hadis memberikan arah yang jelas bagi peserta didik dalam membedakan antara tindakan yang baik dan buruk (Muhaditsah et al., 2023).

Salah satu bentuk pembiasaan yang dapat diterapkan sejak masa kanak-kanak adalah kebiasaan bangun pagi. Ini merupakan dasar penting dalam pembentukan karakter karena berkaitan langsung dengan kedisiplinan. Dalam salah satu hadis, Nabi Muhammad SAW bersabda, "Di antara keberuntungan anak Adam adalah dia yang tidur malam dalam keadaan baik, dan bangun di pagi hari untuk mengingat Allah" (HR. Tirmidzi). Hadis ini menunjukkan pentingnya memulai hari dengan kesadaran untuk beribadah dan menjaga rutinitas yang sehat. Kebiasaan bangun pagi membantu anak-anak membentuk pola hidup disiplin yang menjadi bekal penting untuk keberhasilan mereka dalam berbagai aspek kehidupan (Gogahu & Wijayaningsih, 2023).

Sebagai bentuk konkret dari pembiasaan ini, program "Duta Bangun Pagi" diharapkan menjadi solusi dalam menumbuhkan kedisiplinan anak sekaligus mengintegrasikan kebiasaan-kebiasaan positif yang mendukung perkembangan karakter. Kegiatan dalam program ini mencakup sholat, membersihkan diri, doa pagi, dan sarapan, yang semuanya memiliki nilai moral dan spiritual tinggi. Al-Qur'an menekankan pentingnya kebajikan sebagaimana disebutkan dalam "Hai orang-orang yang beriman, jatuhkanlah diri kalian dalam kebajikan dan keutamaan, dan janganlah kalian

mencelakakan diri kalian sendiri” (Q.S. Al-Baqarah: 195), yang menjadi dasar penting dalam pembentukan karakter anak sejak dini (Sholichah, 2019).

Keberhasilan program ini tidak lepas dari peran aktif orang tua. Kolaborasi antara orang tua dan sekolah menjadi faktor utama dalam implementasinya, karena keluarga adalah lembaga pendidikan pertama bagi anak. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak, baik melalui pemberian penghargaan maupun pemahaman atas kewajiban mereka, memiliki dampak signifikan terhadap pembentukan kedisiplinan anak (Muhaditsah et al., 2023; Ramadhanti et al., 2023). Pendidikan karakter tidak dapat berlangsung secara optimal tanpa sinergi yang kuat antara orang tua dan guru.

Selain itu, kebiasaan sarapan pagi yang diintegrasikan dalam program ini juga memainkan peran penting. Sarapan tidak hanya penting bagi kesehatan, tetapi juga telah terbukti dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik anak di sekolah. Dalam ajaran Al-Qur’an, umat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan sebagai bagian dari persiapan untuk beribadah dan menjalani kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, konsumsi makanan sehat pada waktu yang tepat, seperti sarapan, menjadi keharusan untuk menunjang perkembangan fisik dan mental anak (Sawaluddin, 2018).

Dengan menekankan rutinitas pagi yang positif, program “Duta Bangun Pagi” diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter anak-anak. Tidak hanya dalam hal kedisiplinan, tetapi juga dalam peningkatan prestasi akademik dan kehidupan sehari-hari mereka di masa depan. Al-Qur’an menegaskan bahwa “Barangsiapa yang melakukan kebaikan sebesar biji sawi, ia akan menyaksikan (pahala)nya” (Q.S. Al-Zalzalah: 7), yang menunjukkan bahwa langkah kecil dalam menumbuhkan kebiasaan baik pun akan membawa dampak besar dalam kehidupan anak-anak (Sholihah & Maulida, 2020).

Secara keseluruhan, pelaksanaan program “Duta Bangun Pagi” memberikan dasar yang kuat dalam membentuk generasi yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga berkualitas dalam karakter. Pendidikan yang sarat dengan nilai moral dan spiritual menjadi investasi penting untuk menciptakan masa depan bangsa yang lebih baik. Al-Qur’an dan Hadis telah memberikan pedoman yang jelas, dan penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari akan membantu anak-anak tumbuh menjadi pribadi yang berintegritas dan disiplin (Syahroni, 2017; Sholihah & Maulida, 2020).

## 2. Metode Penelitian

Systematic literature review (SLR) adalah metode yang sistematis dan terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian yang relevan dengan isu atau pertanyaan penelitian tertentu. SLR bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan terpercaya tentang keadaan penelitian di area tertentu, dengan cara yang transparan dan dapat direplikasi, serta meminimalkan bias dan kesalahan dalam interpretasi hasil (Anurahman et al., 2023).

Dalam konteks "Duta Bangun Pagi," penelitian ini berfokus pada pembiasaan tidak hanya bangun pagi, tetapi juga praktik-praktik lain seperti berdoa, sholat subuh, mandi, dan sarapan dengan makanan bergizi. Menerapkan SLR dalam hal ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan mengintegrasikan pemahaman tentang bagaimana berbagai kebiasaan ini dapat berkontribusi pada pembentukan karakter dan disiplin anak.

Proses awal dalam SLR dimulai dengan mendefinisikan pertanyaan penelitian yang spesifik, seperti: "Apa pengaruh pembiasaan dini seperti bangun pagi, berdoa, dan sarapan terhadap karakter dan disiplin anak?" Setelah pertanyaan ditetapkan, langkah selanjutnya adalah memilih database yang sesuai untuk pencarian artikel terkait dan menetapkan istilah pencarian yang akan digunakan. Langkah kedua, yakni praktis dan metodologis, meliputi penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya untuk menyeleksi artikel-artikel yang relevan (Anurahman et al., 2023).

Setelah literatur terpilih, peneliti harus mengkaji kualitas setiap studi menggunakan alat evaluasi yang telah distandarisasi. Ini penting untuk memastikan bahwa hanya studi yang berkualitas tinggi yang dimasukkan dan dianalisis dalam SLR. Penilaian ini dapat mencakup evaluasi desain penelitian, metode pengumpulan data, serta validitas dan reliabilitas hasil (Brereton et al., 2007; (Mulrow, 1994). Dengan cara ini, SLR dapat menghasilkan temuan yang dapat diandalkan, memberikan dasar bagi pengembangan teori atau praktik di bidang yang dikaji.

Tahapan selanjutnya dalam SLR adalah sintesis hasil. Peneliti mengorganisasi dan menginterpretasi data yang dikumpulkan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan. Sintesis ini dapat dilakukan dengan cara mengelompokkan temuan berdasarkan tema atau kategori tertentu, yang memudahkan dalam memahami pola atau tren yang ada dalam literatur (Anurahman et al., 2023; Siddaway et al., 2019). Peneliti juga dapat menggunakan meta-analisis untuk mengkombinasikan hasil dari beberapa studi kuantitatif, jika relevan, untuk memberikan gambaran yang lebih luas mengenai efek atau hubungan yang diteliti (Mulrow, 1994).

Setelah penilaian, langkah berikutnya adalah sintesis informasi. Dalam konteks Duta Bangun Pagi, sintesis tersebut dapat membantu memahami bagaimana kebiasaan-kebiasaan awal seperti berdoa dan sarapan berkontribusi terhadap pembentukan karakter religius dan kedisiplinan anak.

Dalam pelaksanaannya, penting untuk mengikuti pedoman dan standar yang diakui, seperti yang diusulkan oleh Cochrane Collaboration atau PRISMA, untuk memastikan bahwa metode review yang dilakukan sudah sesuai dengan praktik terbaik di bidang tersebut (Booth et al., 2012). Dengan cara ini, SLR tidak hanya menjadi alat pengumpulan informasi, tetapi juga menjadi kontribusi penting terhadap para peneliti dan praktisi yang memerlukan akses ke sintesis tuntutan penelitian yang berkualitas.

Dengan demikian, systematic literature review adalah metode yang esensial dalam menghasilkan pengetahuan yang valid dan komprehensif, serta membantu mengarahkan penelitian dan praktik di berbagai bidang.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Pembentukan karakter merupakan aspek fundamental dalam pendidikan yang bertujuan untuk membentuk kepribadian holistik siswa, tidak hanya dari segi kemampuan akademis, tetapi juga nilai-nilai moral, integritas, dan kedisiplinan (Abdurrahman, 2019). Kepribadian yang baik sangat diperlukan untuk menghadapi tantangan zaman modern yang semakin kompleks. Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan penekanan penting melalui ayat: "Dan Kami telah memerintahkan kepada manusia (untuk berbuat baik) kepada kedua orang tuanya" (Q.S. Luqman: 14), yang menunjukkan bahwa pendidikan karakter harus dimulai sejak dini dan melibatkan nilai-nilai keluarga (Ma'sumah et al., 2024). Pendidikan karakter dapat dilaksanakan melalui dua strategi, yaitu strategi internal seperti pembelajaran di kelas dan budaya sekolah, serta strategi eksternal melalui kolaborasi dengan orang tua dan masyarakat (Ma'sumah et al., 2024). Oleh karena itu, sinergi antara ketiga elemen ini, sekolah, keluarga, dan lingkungan, menjadi sangat penting dalam mendukung terbentuknya karakter siswa.

Lebih lanjut, pendidikan karakter anak sangat berkaitan dengan pembiasaan nilai-nilai moral dalam lingkungan keluarga. Abdurrahman (2019) menekankan peran penting orang tua dalam menanamkan kebiasaan baik dan memberikan keteladanan, termasuk dalam aspek makanan yang halal dan baik, sebagai bagian dari pembentukan karakter. Program seperti "Duta Bangun Pagi" menjadi upaya integratif untuk menguatkan nilai-nilai karakter yang telah ditanamkan dalam keluarga, sekaligus memperluasnya ke lingkungan sekolah dan masyarakat. Ketika nilai-nilai ini diinternalisasi melalui pembiasaan harian dan diperkuat dengan penghargaan positif, anak-anak akan terbiasa menjalani kehidupan dengan prinsip yang baik dan perilaku yang konsisten.

Untuk memperkuat pemahaman terhadap peran kebiasaan pagi dalam pembentukan karakter siswa, peneliti melakukan telaah literatur terhadap sejumlah artikel ilmiah yang relevan. Tinjauan ini bertujuan untuk melihat secara lebih luas efektivitas kebiasaan seperti sarapan bergizi, bangun pagi, dan pelaksanaan shalat Dhuha dalam membentuk karakter positif pada anak. Hasil review terhadap artikel-artikel tersebut disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Review Artikel Penelitian tentang Bangun Pagi, Sarapan, dan Shalat terhadap Karakter Siswa**

No	Nama & Tahun Penulisan	Judul	Hasil	Kesimpulan
1	Salsabila, 2023	Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar	Melewatkan sarapan menurunkan fungsi kognitif dan efisiensi kerja. Sarapan pagi berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi siswa di sekolah (koefisien 0,581).	Sarapan pagi penting untuk konsentrasi dan fungsi kognitif siswa, sehingga mendukung perkembangan karakter disiplin dan kesiapan belajar <sup>1</sup> .
2	Apriansyah & Asqia, 2024	Pentingnya Sarapan Nutrisi untuk Anak Usia Dini	Anak yang rutin sarapan bergizi memiliki energi, konsentrasi, dan kesiapan belajar lebih baik. Dukungan orang tua dan program sekolah sangat penting.	Sarapan bergizi berkontribusi pada daya tahan tubuh, fokus, dan kesiapan mental anak, mendukung pembentukan karakter positif di sekolah <sup>2</sup> .
3	Kompasiana, 2023	Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Pembelajaran di Sekolah	Sarapan meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan stabilitas emosi siswa.	Sarapan pagi sangat berpengaruh pada pembelajaran dan perilaku siswa, mendukung karakter disiplin dan fokus <sup>3</sup> .
4	Salsabila, 2023	Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar	83% siswa yang sarapan pagi memiliki konsentrasi belajar baik, terdapat hubungan signifikan antara sarapan dan konsentrasi ( $p=0,001$ ).	Sarapan pagi secara signifikan berhubungan dengan konsentrasi belajar, yang merupakan bagian dari karakter siswa yang disiplin dan siap belajar <sup>4</sup> .
5	Syagiarti, 2023	Efektivitas Penerapan Shalat Dhuha Terhadap Pembentukan Karakter Siswa	Shalat Dhuha rutin meningkatkan disiplin, kepercayaan diri, dan karakter religius siswa. Siswa lebih siap belajar dan memiliki perilaku positif.	Pembiasaan shalat Dhuha efektif membentuk karakter religius, disiplin, dan tanggung jawab siswa <sup>5</sup> .
6	Khoidhiroh, 2024	Efektivitas Kegiatan Shalat Dhuha dalam Membentuk Karakter Siswa	Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara shalat Dhuha dan pembentukan karakter siswa (pengaruh 19,25%).	Shalat Dhuha cukup efektif dalam membentuk karakter siswa, terutama aspek religius dan disiplin <sup>6</sup> .
7	Alianto dkk., 2024	Implementasi Pembiasaan Sholat Dhuha sebagai Bentuk Karakter Religius Peserta Didik	Pembiasaan sholat Dhuha meningkatkan akhlak, sifat agamis, kepribadian positif, dan konsentrasi belajar siswa.	Pembiasaan sholat Dhuha efektif membentuk karakter religius, akhlak mulia, dan kedisiplinan siswa <sup>7</sup> .
8	Apriansyah, 2024	Pembiasaan Shalat Duha sebagai Upaya Pembentukan Karakter Siswa	Pembiasaan shalat Dhuha membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian sosial pada siswa.	Pembiasaan shalat Dhuha efektif membentuk karakter positif, disiplin, dan religius sejak dini <sup>8</sup> .
9	Wahyuni dkk., 2022	Analisis Dampak Fresh Morning terhadap Karakter Religius di SMPIT Al-Irsyad Al-Islamiyyah Karawang	Kegiatan pagi seperti shalat Dhuha, dzikir, dan motivasi membentuk karakter religius dan perilaku positif siswa.	Rutinitas pagi efektif membentuk karakter religius, disiplin, dan perilaku positif pada siswa <sup>9</sup> .
10	Salsabila, 2023	Perilaku Disiplin Bangun Pagi saat Pembelajaran di Masa Covid-19	Disiplin bangun pagi menunjukkan perkembangan karakter baik, didukung oleh peran guru dan orang tua.	Disiplin bangun pagi sejak dini mendukung perkembangan karakter dan kesiapan belajar siswa <sup>10</sup> .
11	Unisda, 2015	Peningkatan Karakter Siswa Kelas IV Melalui Pembiasaan	Pembiasaan bangun pagi efektif membentuk kebiasaan positif dan karakter pada siswa.	Metode pembiasaan, termasuk bangun pagi, efektif meningkatkan perilaku dan karakter siswa secara kontekstual dan berkelanjutan <sup>11</sup> .

### 3.1. Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi dan Fungsi Kognitif

Pembahasan mengenai pentingnya sarapan diperkuat dengan literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa sarapan tidak hanya berdampak pada fungsi kognitif tetapi juga merupakan bagian dari pendidikan karakter. Seperti dijelaskan oleh Lundqvist et al. (2019), sarapan memberikan kontribusi besar pada kesiapan belajar dan kesehatan fisik siswa. Wibowo & Hidayat (2022) serta Yuliani et al. (2019) juga menunjukkan bahwa sarapan bergizi secara langsung berkorelasi positif dengan prestasi akademik dan kemampuan kognitif anak. Dalam Islam, sarapan juga dianggap sebagai bagian dari keberkahan harian sebagaimana tercermin dalam hadis Nabi Muhammad SAW: "Makanlah pagi kalian, karena sesungguhnya pada makan pagi terdapat berkah"

(HR. Bukhari). Maka, integrasi sarapan dalam program "Duta Bangun Pagi" memperkuat karakter disiplin dan kesadaran kesehatan sebagai bagian dari nilai-nilai karakter (Fulgoni et al., 2019).

### **3.2. Peran Shalat Dhuha dalam Pembentukan Karakter**

Shalat Dhuha, sebagai bagian dari rutinitas pagi dalam program "Duta Bangun Pagi", memiliki nilai penting dalam membentuk karakter religius siswa. Syagiarti (2023) dan Khoidhiroh (2024) menunjukkan bahwa praktik rutin shalat Dhuha meningkatkan kedisiplinan, rasa tanggung jawab, dan spiritualitas siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Muhaditsah et al. (2023), yang menekankan pentingnya pendidikan karakter berbasis nilai agama. Dengan melibatkan kebiasaan shalat Dhuha secara rutin, siswa tidak hanya membentuk hubungan spiritual yang lebih kuat dengan Tuhannya, tetapi juga belajar tentang ketekunan dan ketertiban dalam menjalankan kewajiban harian.

### **3.3. Keterkaitan antara Sarapan dan Kebiasaan Shalat**

Keterpaduan antara sarapan dan shalat Dhuha dalam rutinitas pagi memberikan sinergi antara aspek fisik dan spiritual yang saling melengkapi. Salsabila (2023) menemukan bahwa 83% siswa yang sarapan pagi memiliki konsentrasi belajar yang baik, dengan hubungan signifikan antara sarapan dan konsentrasi ( $p=0,001$ ) (Ibañez et al., 2018). Sementara itu, pembiasaan shalat Dhuha juga terbukti mampu memperkuat akhlak, tanggung jawab, dan nilai-nilai religius siswa (Aveyard & Bradbury-Jones, 2019; Aguinis et al., 2018). Dengan menggabungkan dua kebiasaan ini dalam satu rutinitas terstruktur, program ini memberikan landasan kuat dalam membentuk karakter anak yang disiplin dan seimbang secara jasmani dan rohani.

### **3.4. Dukungan Lingkungan Keluarga dan Pendidikan**

Dukungan dari keluarga dan sekolah merupakan pilar utama dalam pembentukan karakter anak. Ma'sumah et al. (2024) dan Abdurrahman (2019) menegaskan bahwa pendidikan karakter memerlukan keterlibatan aktif dari keluarga sebagai pendidik pertama. Dalam konteks program "Duta Bangun Pagi", peran orang tua menjadi sangat vital dalam membentuk kebiasaan bangun pagi, shalat, dan sarapan anak di rumah. Keteladanan yang diberikan orang tua menjadi model perilaku yang ditiru anak-anak (Lilawati, 2020). Selain itu, penerapan pola asuh yang penuh disiplin dan konsistensi, seperti disarankan oleh Hendra (2018), memperkuat hubungan emosional dan keterikatan anak terhadap rutinitas harian yang positif. Ini menegaskan bahwa kolaborasi antara rumah dan sekolah adalah kunci keberhasilan pendidikan karakter.

### **3.5. Implementasi dalam Sistem Pendidikan**

Pembiasaan aktivitas positif seperti sarapan dan shalat dalam program pendidikan bukan hanya menunjang kesiapan belajar, tetapi juga menjadi strategi pembentukan karakter jangka panjang. Program "Duta Bangun Pagi" memadukan kegiatan religius dan kesehatan sebagai satu paket pendidikan karakter, yang selaras dengan pendekatan pembelajaran berbasis nilai (Ramdan & Fauziah, 2019). Dalam praktiknya, evaluasi dan penghargaan terhadap perilaku positif siswa juga menjadi bagian penting dari sistem ini. Evaluasi rutin membantu mengukur efektivitas program, sementara penghargaan seperti sertifikat atau apresiasi lisan berfungsi sebagai motivasi bagi anak untuk mempertahankan kebiasaan baik. Ini konsisten dengan prinsip pendidikan Islam yang menekankan pertanggungjawaban atas setiap perbuatan (HR. Muslim) serta pentingnya penguatan perilaku positif (Q.S. Al-Baqarah: 220). Maka dari itu, program ini bukan hanya menjadikan siswa sebagai pelaku kebiasaan baik, tetapi juga sebagai agen perubahan dalam lingkungannya.

## **4. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan mengenai pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap pembentukan karakter dan disiplin anak-anak, integrasi kebiasaan positif seperti sholat, sarapan bergizi, dan menjaga kebersihan melalui program "Duta Bangun Pagi" memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan karakter anak. Bangun pagi membantu anak memulai hari dengan semangat dan waktu yang cukup untuk melakukan aktivitas positif, sehingga menumbuhkan rasa tanggung jawab dan disiplin. Sholat pagi mendorong terbentuknya karakter religius, sementara sarapan bergizi meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar, serta kebiasaan menjaga kebersihan menanamkan kepedulian terhadap kesehatan. Keberhasilan program ini sangat ditentukan oleh kolaborasi antara orang tua dan sekolah, di mana keterlibatan orang tua dalam memperkuat nilai-nilai di rumah serta partisipasi dalam kegiatan sekolah berperan penting dalam

membentuk karakter anak secara konsisten. Selain itu, implementasi rutin dari program ini diyakini dapat meningkatkan kualitas pendidikan karakter anak untuk menghadapi tantangan masa depan, menciptakan generasi yang berpikiran positif dan bertanggung jawab. Penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan erat dengan prestasi belajar anak, karena asupan pagi hari memberikan energi dan mendukung kapasitas kognitif yang lebih baik, sehingga proses belajar menjadi lebih optimal.

## Daftar Rujukan

- Abdurrahman, M. (2019). *Pendidikan karakter*. Universitas Medan Area.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2012). *Systematic approaches to a successful literature review*. SAGE Publications.
- Fulgoni, V. L., Keast, D. R., & Drewnowski, A. (2019). Nutrient intakes and diet quality among U.S. children by breakfast consumption status. *Nutrients*, 11(6), 1325. <https://doi.org/10.3390/nu11061325>
- Gogahu, M. A., & Wijayaningsih, S. (2023). *Pendidikan karakter dan pembiasaan bangun pagi pada anak usia dini*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Hendra, A. H. B. (2018). *Penerapan pendidikan karakter pada mahasiswa di Intellectual Movement Community IAIN Jember* [Skripsi Sarjana, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember].
- Kurnia, M. R., Ependi, N. H., Pratiwi, D., Ningsih, A. M., Kamilah, A., Wijayanto, P. W., ... & Wibowo, T. P. (2023). *Pendidikan karakter*. Sada Kurnia Pustaka.
- Lilawati, A. (2020). Peran orang tua dalam mendukung kegiatan pembelajaran di rumah pada masa pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549–558.
- Lundqvist, C., Sandström, H., & Nyberg, G. (2019). Breakfast habits and school performance in Swedish children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(7), 765–772. <https://doi.org/10.1177/1403494818787099>
- Ma'sumah, M., Aini, S. N., & Oktaviana, A. W. (2024). Tri pusat pendidikan sebagai sarana pendidikan karakter anak sekolah dasar. *Buletin Pengabdian Multidisiplin*, 2(1), 9–19.
- Maisyaroh, M., Untari, S., Chusniyah, T., Prestiadi, D., Maulana, E. M. Y., Saputra, B. R., & Ariyanti, N. S. (2022). Strategi pembinaan peserta didik dalam rangka penguatan pendidikan karakter berbasis nilai Pancasila di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(2), 171–177.
- Manurung, M. M. (2021). *Karakter generasi muda Indonesia dalam berkomentar* [Prosiding Seminar Nasional PBSI-IV]. Universitas Negeri Medan.
- Muhaditsah, S., Ramadhanti, A., & Subroto, D. E. (2023). Peran pendidikan karakter dalam membangun generasi berintegritas dan beretika. *GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(1), 81–89.
- Mulrow, C. D. (1994). Rationale for systematic reviews. *BMJ*, 309(6954), 597–599.
- Normilah, N. (2023). *Pendidikan karakter dan kebiasaan bangun pagi pada anak usia dini*.
- Noviyanti, R., & Kusudaryati, D. (2018). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(1), 86–99.
- ópez-Gil, J. F., Smith, L., López-Bueno, R., & Tárraga-López, P. J. (2022). Breakfast and psychosocial behavioural problems in young population: The role of status, place, and habits. *Frontiers in Nutrition*, 9, 871238. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.871238>
- Ramadhanti, A., Pratiwi, M. R., & Setyarini, E. F. (2023). Analisis pendidikan karakter “motivasi” belajar siswa kelas X SMAN 1 Kota Jambi. *Schrödinger: Journal of Physics Education*, 2(1), 1–6.
- Ramdan, A. Y., & Fauziah, P. Y. (2019). Peran orang tua dan guru dalam mengembangkan nilai-nilai karakter anak usia sekolah dasar. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 9(2), 100–111.
- Sambo, A. A. M., & Untari, S. (2024). Transformasi pendidikan karakter melalui kebijakan pemerintah di Indonesia menuju generasi emas 2045. *Jurnal Kebijakan Pemerintahan*, 7(1), 18–30.
- Sawaluddin, S. (2018). Pendidikan Islam dalam membangun karakter bangsa di era milenial. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 233–248.
- Sholichah, A. S. (2019). *Pendidikan karakter anak prabalig berbasis Al-Qur'an* [Disertasi, Institut PTIQ Jakarta].
- Sholihah, A. M., & Maulida, W. Z. (2020). Pendidikan Islam sebagai fondasi pendidikan karakter. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 12(1), 49–58.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70, 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Subianto, J. (2013). Peran keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam pembentukan karakter berkualitas. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2), 345–360.
- Syahroni, S. (2017). *Nilai filosofi Pacu Jalur dalam representasi pendidikan karakter di Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau* [Tesis S2, Universitas Negeri Yogyakarta].

- Traub, M., Jones, R., & McKay, H. (2018). The impact of breakfast consumption on academic performance and behavior in school-aged children. *Journal of School Health, 88*(9), 660–667.
- Wibowo, Y. R., & Hidayat, N. (2022). Al-Qur'an & Hadits sebagai pedoman pendidikan karakter. *Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam, 13*(1), 1–12. <https://doi.org/10.47498/bidayah.v13i1.1006>
- Wuryandani, W., Maftuh, B., Sapriya, & Budimansyah, D. (2014). Pendidikan karakter disiplin di sekolah dasar. *Cakrawala Pendidikan, 2*(2), 174–185.
- Yuliani, N., & Sujiono, Y. N. (2019). Pengaruh metode bercerita dan gaya belajar terhadap kemampuan berbicara anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 3*(2), 404–415. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.215>