



CATATAN TERBAIKKU 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

SMP NEGERI 80 JAKARTA

NAMA :

.....

KELAS :

.....



- ✓ Bangun Pagi
- ✓ Gemar Belajar
- ✓ Beribadah
- ✓ Bermasyarakat
- ✓ Makan Sehat dan Bergizi
- ✓ Berolahraga
- ✓ Tidur Cepat



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
TAHUN 2025/2026

Nama : _____ Bulan : _____

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

Keterangan :

Bangun Pagi	Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.
Beribadah	Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.
Berolahraga	Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.
Makan Sehat dan Bergizi	Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula.
Gemar Belajar	Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.
Bermasyarakat	Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.
Tidur Cepat	Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.

Mengetahui, _____ Jakarta,
Orang Tua Murid _____ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
TAHUN 2025/2026

Nama : _____ Bulan : _____

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

Keterangan :

Bangun Pagi	Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.
Beribadah	Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.
Berolahraga	Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.
Makan Sehat dan Bergizi	Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula.
Gemar Belajar	Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.
Bermasyarakat	Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.
Tidur Cepat	Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.

Mengetahui, _____ Jakarta,
Orang Tua Murid _____ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
TAHUN 2025/2026

Nama : _____ Bulan : _____

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

Keterangan :

Bangun Pagi	Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.
Beribadah	Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.
Berolahraga	Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.
Makan Sehat dan Bergizi	Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula.
Gemar Belajar	Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.
Bermasyarakat	Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.
Tidur Cepat	Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.

Mengetahui, _____ Jakarta,
Orang Tua Murid _____ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
TAHUN 2025/2026

Nama : _____ Bulan : _____

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

Keterangan :

Bangun Pagi	Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.
Beribadah	Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.
Berolahraga	Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.
Makan Sehat dan Bergizi	Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula.
Gemar Belajar	Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.
Bermasyarakat	Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.
Tidur Cepat	Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.

Mengetahui, _____ Jakarta,
Orang Tua Murid _____ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
TAHUN 2025/2026

Nama : _____ Bulan : _____

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

Keterangan :

Bangun Pagi	Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.
Beribadah	Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.
Berolahraga	Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.
Makan Sehat dan Bergizi	Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula.
Gemar Belajar	Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.
Bermasyarakat	Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.
Tidur Cepat	Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.

Mengetahui, _____ Jakarta,
Orang Tua Murid _____ Wali Kelas



JURNAL PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT
TAHUN 2025/2026

Nama : _____ Bulan : _____

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

NO	KEBIASAAN	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
1	Bangun Pagi							
2	Beribadah							
3	Berolahraga							
4	Makan Sehat dan Bergizi							
5	Gemar belajar							
6	Bermasyarakat							
7	Tidur Cepat							

Keterangan :

Bangun Pagi	Membiasakan diri bangun sebelum pukul 05.00 untuk memulai hari dengan semangat.
Beribadah	Melaksanakan ibadah sesuai agama dan keyakinan secara rutin dan khushuk.
Berolahraga	Meluangkan waktu untuk aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.
Makan Sehat dan Bergizi	Mengonsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan menghindari makanan instan/berlebihan gula.
Gemar Belajar	Membaca, mengerjakan tugas, dan mencari ilmu di luar sekolah secara konsisten.
Bermasyarakat	Aktif berinteraksi dan membantu dalam lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.
Tidur Cepat	Tidur cukup dan teratur, idealnya sebelum pukul 21.00 malam untuk menjaga kesehatan.

Mengetahui, _____ Jakarta,
Orang Tua Murid _____ Wali Kelas



**LEMBAR KOMUNIKASI ORANG TUA DAN WALI KELAS
PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT**

Nama :

Kelas :

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		



**LEMBAR KOMUNIKASI ORANG TUA DAN WALI KELAS
PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT**

Nama :

Kelas :

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		



**LEMBAR KOMUNIKASI ORANG TUA DAN WALI KELAS
PEMANTAUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT**

Nama :

Kelas :

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		

HARI, TANGGAL	EVALUASI	CATATAN	TANDA TANGAN
	ORANG TUA		
	WALI KELAS		
	REFLEKSI DIRI		