

## DISIPLIN, VITAMIN (NUTRISI) DAN KEJUJURAN PESERTA DIDIK SEBAGAI CERMINAN PENDIDIKAN BERMUTU DAN BERKARAKTER

Vera Siti Magfiroh<sup>1\*</sup>, Istikhori<sup>2</sup>, Chika Chyntia<sup>3</sup>, Rita Kurnia<sup>4</sup>, Emi Tresnawati<sup>5</sup>

<sup>1,5</sup>Institut Madani Nusantara, Indonesia

<sup>1</sup>[vera.ais.ec@gmail.com](mailto:vera.ais.ec@gmail.com), <sup>2</sup>[IstikhoriHoki2480@gmail.com](mailto:IstikhoriHoki2480@gmail.com)

<sup>3</sup>[chikatia19@gmail.com](mailto:chikatia19@gmail.com), <sup>4</sup>[ritakurniark10@gmail.com](mailto:ritakurniark10@gmail.com)

<sup>5</sup>[emitresnawati086@gmail.com](mailto:emitresnawati086@gmail.com),

Received: 05-09-2029

Revised: 20-09-2025

Approved: 25-09-2025

### ABSTRACT

*High-quality and character-based education is an essential goal of the national education system, where the development of students' character relies not only on cognitive aspects but also includes discipline, proper nutrition, and honesty. These three components serve as integrative indicators in creating a healthy and sustainable educational ecosystem. This study aims to analyze the interconnection between discipline, nutrition, and honesty in enhancing both the quality and character of students. The research method used is a literature review (library research) with a descriptive qualitative approach, examining scientific literature, journal articles, and previous research from the past ten years. The results indicate that discipline fosters consistent learning habits, vitamins and nutritional intake play a crucial role in cognitive and affective development, and honesty serves as the moral foundation of character building. These three elements interact to form a unified framework that supports education that excels not only academically but also ethically. The implications of this research emphasize the importance of synergy between schools, families, and communities in instilling discipline, promoting healthy nutrition, and nurturing honesty from an early age.*

**Keywords:** discipline, nutrition, honesty, quality education.

### Abstrak

Pendidikan bermutu dan berkarakter menjadi tujuan esensial dalam sistem pendidikan nasional, di mana pembentukan karakter peserta didik tidak hanya bersandar pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup sikap disiplin, pemenuhan gizi (nutrisi), dan kejujuran. Ketiganya merupakan indikator integratif dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang sehat dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara disiplin, nutrisi, dan kejujuran dengan peningkatan mutu serta karakter peserta didik. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif, mengkaji literatur ilmiah, artikel jurnal, dan hasil-hasil penelitian terdahulu dalam rentang sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa sikap disiplin mampu membentuk kebiasaan belajar yang konsisten, vitamin dan asupan nutrisi berperan penting dalam perkembangan kognitif dan afektif, sedangkan kejujuran menjadi fondasi utama dalam pembentukan karakter moral. Ketiga unsur tersebut saling berinteraksi membentuk satu kesatuan yang mendukung terciptanya pendidikan yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga kuat secara etis. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam menanamkan nilai-nilai disiplin, memperhatikan pola makan, dan menumbuhkan kejujuran sejak dini.

**Kata kunci:** disiplin, nutrisi, kejujuran, pendidikan bermutu.

### INTRODUCTION

Pendidikan di abad ke-21 tidak lagi cukup hanya menekankan pada penguasaan pengetahuan akademik semata. Tantangan zaman yang kompleks menuntut sistem pendidikan untuk menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga berkarakter kuat. Karakter seperti disiplin, kejujuran, dan kepedulian terhadap kesehatan jasmani menjadi kunci dalam membentuk manusia yang utuh. Dalam konteks ini, pendidikan bermutu tidak bisa dilepaskan dari pembentukan karakter yang terintegrasi dalam keseharian peserta didik (Kemendikbud, 2020).

Salah satu aspek penting dalam karakter peserta didik adalah disiplin, yang mencerminkan kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri, mengikuti aturan,

dan menghargai waktu serta tanggung jawab. Disiplin bukan hanya diperlukan dalam proses pembelajaran formal, melainkan menjadi bekal penting dalam kehidupan sosial dan profesional mereka di masa depan (Wibowo, 2016). Sayangnya, banyak peserta didik yang masih kesulitan membentuk kedisiplinan, baik dalam kehadiran, mengerjakan tugas, maupun berperilaku di lingkungan sekolah.

Selain aspek mental dan perilaku, nutrisi atau pemenuhan gizi juga menjadi bagian penting dalam pendidikan yang berkualitas. Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung memiliki daya konsentrasi yang rendah, cepat lelah, dan mengalami keterlambatan perkembangan kognitif (WHO, 2021). Gizi yang seimbang bukan hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga meningkatkan kapasitas belajar dan kemampuan berpikir kritis peserta didik (Sari et al., 2020). Oleh karena itu, pendidikan yang bermutu tidak bisa dilepaskan dari perhatian terhadap kecukupan nutrisi anak.

Selanjutnya, kejujuran menjadi nilai moral utama yang harus ditanamkan sejak dini kepada peserta didik. Di tengah maraknya praktik ketidakjujuran seperti mencontek atau manipulasi nilai, sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk budaya jujur di lingkungan pendidikan. Kejujuran adalah fondasi dari kepercayaan, baik dalam relasi sosial maupun dalam pengembangan integritas diri (Lickona, 2004). Pendidikan karakter yang menempatkan kejujuran sebagai nilai inti akan melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas tetapi juga terpercaya.

Ketiga aspek tersebut disiplin, nutrisi, dan kejujuran bukanlah elemen yang berdiri sendiri, melainkan saling terkait dan membentuk ekosistem pendidikan yang saling mendukung. Disiplin yang baik memungkinkan peserta didik memiliki kebiasaan hidup sehat, termasuk dalam memilih makanan bergizi. Demikian pula, anak yang sehat dan terpenuhi nutrisinya lebih mampu mengontrol diri dan menerapkan nilai kejujuran dalam keseharian mereka (Yusuf & Nurihsan, 2018).

Sayangnya, dalam praktik pendidikan di lapangan, pendekatan terhadap ketiga aspek ini masih bersifat parsial. Disiplin sering kali hanya difokuskan pada ketertiban kelas, tanpa diiringi pemahaman mendalam tentang manajemen diri. Perhatian terhadap gizi cenderung menjadi tanggung jawab keluarga, tanpa sinergi yang kuat dengan sekolah. Begitu pula penanaman nilai kejujuran sering hanya ditekankan secara verbal, tanpa pendekatan kontekstual dan pembiasaan yang konsisten (Sagala, 2019).

Oleh karena itu, diperlukan suatu pemikiran dan kajian komprehensif yang mengintegrasikan disiplin, nutrisi, dan kejujuran sebagai fondasi pendidikan bermutu dan berkarakter. Pendekatan ini sejalan dengan semangat *Profil Pelajar Pancasila* dalam Kurikulum Merdeka, yang menekankan pentingnya karakter dan kecakapan hidup sebagai tujuan pendidikan nasional (Kemendikbudristek, 2022). Pendidikan tidak hanya membentuk lulusan yang pandai, tetapi juga yang sehat jasmani dan rohani, serta memiliki etika yang kuat.

Kajian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran konseptual dan praktis tentang bagaimana ketiga komponen tersebut dapat diintegrasikan dalam ekosistem pendidikan. Melalui pendekatan kajian pustaka, penulis mencoba menggali berbagai temuan dan pandangan yang relevan guna memperkuat argumentasi tentang urgensi integrasi disiplin, nutrisi, dan kejujuran dalam membentuk pendidikan yang tidak hanya bermutu, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai kemanusiaan yang luhur.

## RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*library research*), yang difokuskan untuk mengkaji dan merefleksikan secara mendalam konsep disiplin, nutrisi, dan kejujuran peserta didik sebagai komponen penting dalam membentuk pendidikan yang bermutu dan berkarakter. Kajian ini bersifat konseptual dan normatif, dengan maksud untuk menggali nilai-nilai dasar yang membentuk karakter peserta didik melalui telaah terhadap literatur yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur ilmiah yang kredibel, di antaranya: jurnal nasional terakreditasi, buku-buku akademik, serta dokumen kebijakan pendidikan resmi seperti *Kurikulum Merdeka* dan *Profil Pelajar Pancasila* yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (Kemendikbudristek, 2022). Pemilihan sumber dilakukan secara selektif, berdasarkan kriteria relevansi terhadap topik dan validitas akademiknya. Literatur yang digunakan mencerminkan perkembangan pemikiran kontemporer dalam bidang pendidikan karakter.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasi ide-ide pokok yang muncul dalam berbagai sumber, untuk kemudian disintesis menjadi suatu argumen konseptual yang utuh dan koheren. Proses ini dilakukan secara reflektif dan sistematis, guna menggali makna filosofis dan pedagogis dari masing-masing tema yang dikaji.

Untuk meningkatkan validitas dan keandalan data, digunakan teknik triangulasi sumber, yakni dengan membandingkan informasi dari berbagai jenis referensi mulai dari dokumen resmi pemerintah, pendapat para ahli pendidikan, hingga hasil penelitian sebelumnya. Langkah ini bertujuan agar hasil kajian tidak hanya bersifat teoritis semata, melainkan juga kontekstual dan aplikatif dalam dunia pendidikan.

Penggunaan metode kajian pustaka dalam pendekatan kualitatif dianggap tepat dalam studi ini karena dapat memberikan dasar teoritis yang kuat dan menyeluruh bagi pembentukan karakter peserta didik, khususnya dalam konteks disiplin, nutrisi, dan kejujuran. Kajian ini juga memungkinkan peneliti untuk membangun kerangka pemikiran yang kritis dan reflektif terhadap praktik pendidikan saat ini (Zed, 2004; Sugiyono, 2019; Moleong, 2021).

## RESULTS AND DISCUSSION

### Pendidikan Bermutu dan Berkarakter: Fondasi Esensial

Pendidikan bermutu sejatinya melampaui sekadar pencapaian akademik matematika atau bahasa; ia juga mencakup pembentukan karakter peserta didik sebagai manusia seutuhnya. Lickona (2004) menegaskan bahwa pendidikan karakter harus menasar tiga dimensi utama: pengetahuan moral, perasaan moral, dan tindakan moral. Ketiga aspek tersebut jika terbentuk secara konsisten akan melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga berintegritas dan empatik.

Profil Pelajar Pancasila yang dicanangkan dalam Kurikulum Merdeka menekankan nilai-nilai karakter seperti kemandirian, gotong royong, dan integritas yang sejalan dengan pendidikan bermutu. Studi oleh Dewi, Ardhyantama, & Khalawi (2024) membuktikan bahwa implementasi Profil Pelajar Pancasila di SD Negeri 2

Baleharjo melibatkan semua kegiatan sekolah baik pembelajaran formal, kokurikuler maupun pembiasaan sehari-hari sehingga siswa tumbuh dengan karakter sesuai nilai-nilai Pancasila seperti religiusitas dan gotong royong.

Lebih lanjut, Santika & Dafit (2023) dalam Jurnal Obsesi menunjukkan bahwa penguatan nilai Profil Pelajar Pancasila melalui metode pembelajaran yang kreatif dan kontekstual berhasil meningkatkan karakter siswa. Melalui pembelajaran berbasis proyek dan keterlibatan aktif siswa, nilai-nilai seperti integritas, kerjasama, dan tanggung jawab semakin melekat dan menjadi perilaku rutin di sekolah dasar.

Penerapan nilai-nilai karakter tersebut perlu dikaitkan secara holistik dengan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik. Pendidikan yang berhasil menyelaraskan ketiga dimensi ini mampu menghasilkan siswa yang tidak hanya memahami nilai (kognitif), tetapi juga merasakan pentingnya nilai (afektif), serta mengambil tindakan konkret berdasarkan nilai tersebut (psikomotorik). Hal ini sesuai dengan paradigma pendidikan karakter Lickona (2004) dan pendekatan holistik dalam praktik sekolah realita.

Dengan demikian, pendekatan integratif melalui implementasi Profil Pelajar Pancasila memperlihatkan bahwa pendidikan karakter bukan sekadar materi tambahan, melainkan bagian esensial dari kurikulum sehari-hari. Ketika siswa terbiasa menginternalisasi nilai-nilai moral dalam berbagai aktivitas, pendidikan bermutu akan muncul secara alami: siswa tidak hanya pandai, tetapi juga sehat, disiplin, dan jujur. Ini menegaskan fondasi pendidikan bermutu dan berkarakter yang sejati.

### **Disiplin sebagai Pilar Pembelajaran Efektif**

Disiplin siswa bukan sekadar kepatuhan terhadap aturan sekolah, tetapi mencakup pengendalian diri, tanggung jawab, dan ketekunan dalam belajar. Menurut Skinner dalam teori behaviorismenya, perilaku disiplin dibentuk melalui penguatan positif yang konsisten (Slavin, 2012). Apresiasi seperti pujian atas kehadiran tepat waktu atau pengumpulan tugas sesuai batas waktu berfungsi sebagai reinforcement yang memotivasi perilaku tersebut untuk diulang.

Penelitian oleh Dewi, Hendracipta, & Syachruroji (2021) dalam Jurnal Indonesian Values and Character Education (terakreditasi SINTA 2) menunjukkan bahwa penerapan aturan sekolah yang jelas dan konsisten sangat efektif dalam membangun kedisiplinan siswa. Prosedur tata tertib yang diikuti dengan monitoring dan refleksi memperkuat kesadaran siswa untuk mematuhi norma tanpa rasa takut, melainkan tanggung jawab (Dewi et al., 2021).

Selain itu, studi di Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK) SINTA 2 oleh Nurlailah & Ardiansyah (2023) mengungkap bahwa strategi guru seperti pembiasaan positif, keteladanan, dan penghargaan secara sistematis berhasil membentuk karakter disiplin siswa SD. Keteladanan guru dalam menerapkan disiplin sehari-hari terbukti meningkatkan kepatuhan siswa secara alami, tanpa paksaan (Nurlailah & Ardiansyah, 2023).

Lebih lanjut, hubungan antara disiplin dan hasil akademik juga ditemukan dalam penelitian eks-post facto di MTs, di mana tingkat kedisiplinan memiliki korelasi positif signifikan terhadap motivasi belajar dan prestasi peserta didik (Siregar et al., 2023). Peserta didik yang disiplin tidak hanya rutin belajar, tetapi juga memiliki motivasi internal yang kuat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

### **Nutrisi yang Mendukung Perkembangan Kognitif dan Afektif**

Pemenuhan gizi pada masa anak-anak merupakan aspek fundamental dalam mendukung tumbuh kembang otak dan kemampuan belajar. Tanpa asupan nutrisi yang memadai, perkembangan kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kecepatan berpikir menjadi terganggu. WHO (2021) menegaskan bahwa anak-anak yang mengalami kekurangan gizi, terutama zat besi dan yodium, memiliki risiko tinggi mengalami keterlambatan perkembangan belajar dan prestasi akademik yang rendah.

Lebih jauh lagi, kebutuhan gizi yang tercukupi juga memengaruhi perkembangan afektif dan emosi anak. Sari et al. (2020) dalam jurnal *Indonesian Journal of Health Development* menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan bergizi dapat menurunkan risiko perilaku agresif serta meningkatkan kestabilan emosional. Hal ini tentu menjadi penting karena anak yang tenang dan bahagia cenderung lebih mudah fokus dan menerima pelajaran.

Sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung pemenuhan gizi peserta didik. Melalui program kantin sehat, edukasi gizi, hingga kerja sama dengan puskesmas untuk pemantauan kesehatan anak secara berkala, sekolah dapat berkontribusi menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Studi dalam *Jurnal Gizi Indonesia* (Rahayu & Lestari, 2021) juga mendukung bahwa intervensi gizi di sekolah terbukti mampu meningkatkan kehadiran dan konsentrasi peserta didik secara signifikan.

Pentingnya sinergi antara keluarga dan sekolah dalam memastikan asupan nutrisi harian peserta didik juga perlu diperhatikan. Keluarga diharapkan menjadi sumber pembiasaan makan sehat di rumah, sementara sekolah berperan sebagai penguat dan pengontrol kebiasaan tersebut. Dengan pendekatan kolaboratif ini, pendidikan benar-benar mampu berjalan dalam kerangka holistik yang menyentuh aspek fisik, emosional, dan intelektual anak secara menyeluruh.

### **Kejujuran sebagai Nilai Inti Karakter Peserta Didik**

Nilai kejujuran adalah fondasi moral yang penting dalam pembentukan karakter anak sejak usia dini. Kejujuran bukan hanya soal tidak berbohong, tetapi mencerminkan integritas diri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam proses belajar. Kohlberg (1981) melalui teori perkembangan moralnya menempatkan kejujuran sebagai hasil internalisasi nilai yang berkembang seiring dengan usia dan pengalaman sosial.

Dalam dunia pendidikan, kejujuran menjadi indikator penting dalam membentuk budaya akademik yang sehat. Fenomena seperti plagiarisme, mencontek, atau manipulasi data akademik sering kali berakar dari lemahnya pembinaan nilai kejujuran sejak dini. Studi oleh Widiastuti (2021) dalam *Jurnal Pendidikan Karakter* menyebutkan bahwa pembiasaan kejujuran melalui metode penguatan positif dapat mengurangi perilaku manipulatif peserta didik hingga 30%.

Penguatan nilai kejujuran harus dilakukan melalui keteladanan guru, pembiasaan harian, dan penciptaan lingkungan yang mendorong transparansi serta tanggung jawab. Dalam Islam, kejujuran atau *sidq* termasuk akhlak utama, sebagaimana disebutkan dalam QS. At-Taubah ayat 119: "*Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar.*" Ayat ini menunjukkan pentingnya kejujuran dalam kehidupan sosial maupun spiritual.

Dengan menjadikan kejujuran sebagai nilai yang terus-menerus diperkuat, sekolah tidak hanya mencetak generasi cerdas secara akademik, tetapi juga berkarakter kuat secara moral. Budaya kejujuran akan memperkuat hubungan antarindividu,

mendorong transparansi dalam pembelajaran, serta membentuk ekosistem pendidikan yang saling percaya.

### **Sinergi Disiplin, Nutrisi, dan Kejujuran dalam Ekosistem Pendidikan**

Ketiga elemen disiplin, nutrisi, dan kejujuran jika dijalankan secara sinergis dapat menjadi pilar yang saling menopang dalam menciptakan pendidikan yang bermutu dan berkarakter. Disiplin mendukung keteraturan belajar, nutrisi menyediakan fondasi biologis untuk perkembangan kognitif, dan kejujuran menjaga integritas dalam proses belajar. Sinergi ini menciptakan peserta didik yang utuh secara intelektual, fisik, dan moral.

Papalia et al. (2009) menyatakan bahwa pembentukan karakter dan perkembangan kognitif berjalan beriringan, dan tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik anak. Maka, saat satu aspek tidak terpenuhi misalnya nutrisi yang buruk, maka aspek lainnya ikut terdampak. Sebaliknya, anak yang disiplin dalam waktu tidur dan makan, serta jujur dalam belajar, akan lebih mudah mencapai prestasi akademik dan sosial.

Dalam konteks kebijakan pendidikan nasional, Kurikulum Merdeka memberikan ruang bagi sekolah untuk mengembangkan pembelajaran berbasis nilai. Profil Pelajar Pancasila secara eksplisit mendorong terwujudnya pelajar yang beriman, mandiri, bernalar kritis, dan memiliki integritas. Dengan demikian, integrasi tiga nilai ini juga selaras dengan visi pendidikan nasional (Kemendikbudristek, 2022).

Ekosistem pendidikan yang mengintegrasikan disiplin, nutrisi, dan kejujuran bukan hanya akan mencetak siswa unggul, tetapi juga menciptakan iklim pembelajaran yang sehat, inklusif, dan bermakna. Sekolah menjadi tempat berkembangnya manusia seutuhnya bukan sekadar pencetak nilai ujian.

### **Tantangan Implementasi dan Rekomendasi Strategis**

Meskipun urgensi nilai-nilai tersebut telah dipahami luas, tantangan implementasi di lapangan tidaklah sederhana. Masih banyak sekolah yang terjebak pada paradigma akademik semata, menilai kualitas pendidikan hanya dari nilai rapor dan capaian ujian. Studi Sagala (2019) dalam *Jurnal Pendidikan Islam* mengungkapkan bahwa minimnya pelatihan guru dalam pendekatan holistik menjadi salah satu penyebab gagalnya internalisasi nilai karakter.

Kendala lainnya adalah kesenjangan sosial dan ekonomi. Anak-anak dari keluarga miskin berisiko lebih tinggi mengalami malnutrisi dan kurang bimbingan dalam penguatan karakter. Hal ini menuntut pemerintah dan sekolah untuk hadir melalui program subsidi makan siang, bimbingan karakter, dan penyuluhan bagi orang tua. Intervensi ini harus bersifat berkelanjutan dan lintas sektor.

Rekomendasi strategis yang dapat dilakukan adalah penguatan pendidikan karakter berbasis proyek (project-based character education), pelatihan guru tentang nilai-nilai afektif dan moral, serta kolaborasi dengan pihak luar seperti puskesmas, LSM, dan tokoh agama. Penerapan reward and punishment yang adil juga diperlukan untuk menumbuhkan disiplin dan kejujuran secara konsisten.

Akhirnya, transformasi pendidikan ke arah yang lebih bermutu dan berkarakter hanya dapat terwujud jika semua pihak sekolah, keluarga, dan negara bersinergi dalam satu visi: membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Sebagaimana disebutkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman,

bertakwa, berakhlak mulia, sehat, cakap, dan bertanggung jawab.

## CONCLUSION

Integrasi nilai-nilai disiplin, pemenuhan nutrisi yang baik, dan pembiasaan kejujuran terbukti menjadi pilar penting dalam membentuk mutu dan karakter peserta didik secara holistik. Disiplin membentuk keteraturan dan tanggung jawab belajar, nutrisi menunjang perkembangan kognitif dan afektif, sedangkan kejujuran menjadi fondasi moral dalam membangun generasi yang berintegritas. Ketiganya bukan sekadar aspek terpisah, tetapi saling memperkuat dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat, adil, dan berdaya tumbuh tinggi. Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh capaian akademik, tetapi juga oleh keberhasilan menanamkan nilai-nilai luhur yang membentuk karakter peserta didik.

Pendidikan yang bermutu dan berkarakter memerlukan sinergi antara sekolah, keluarga, dan pemangku kebijakan. Sekolah sebaiknya mengintegrasikan ketiga nilai tersebut dalam kurikulum, budaya sekolah, dan praktik keseharian peserta didik. Guru perlu diberdayakan melalui pelatihan karakter dan gizi, sementara keluarga dilibatkan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan jujur di rumah. Pemerintah juga perlu memperkuat kebijakan dan dukungan terhadap program kantin sehat, pendidikan karakter, serta pengawasan implementasinya. Dengan kolaborasi menyeluruh, nilai-nilai disiplin, nutrisi, dan kejujuran dapat melekat erat dalam kehidupan peserta didik dan menjadi fondasi kuat bagi kemajuan bangsa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Surah At-Taubah [9]: ayat 119.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Dewi, I. S., Hendracipta, N., & Syachruroji, A. (2021). *The Implementation of Student Discipline Through School Rules*. Indonesian Values and Character Education Journal, 4(2), 48–53.
- Dewi, R. T., Ardhyantama, V., & Khalawi, H. (2024). Implementasi Profil Pelajar Pancasila dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar. *Scholarly Journal of Elementary School*, 4(1), 15–26. [ejournal.stkippacitan.ac.id](http://ejournal.stkippacitan.ac.id)
- Kemendikbudristek. (2022). *Profil Pelajar Pancasila: Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kohlberg, L. (1981). *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice*. Harper & Row.
- Lickona, T. (2004). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Miller, R. (2007). *What Is Holistic Education? Paths of Learning*.
- Nurlailah, N., & Ardiansyah, H. (2023). *Strategi Guru Dalam Menanamkan Karakter Disiplin Siswa Kelas SDN 01 Pajo*. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 5(2), 5299–5307.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rahayu, T. D., & Lestari, E. D. (2021). Pengaruh Program Kantin Sehat terhadap Status Gizi dan Konsentrasi Belajar Anak SD. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 25–33.

- <https://doi.org/10.14710/jgi.9.1.25-33>
- Sagala, S. (2019). Strategi Penguatan Pendidikan Karakter dalam Kurikulum 2013 di Madrasah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 199–216. <https://doi.org/10.14421/jpi.2019.82.199-216>
- Santika, R., & Dafit, F. (2023). Implementasi Profil Pelajar Pancasila sebagai Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6641–6653. [sahabatpublikasi.com+15obsesi.or.id+15ejournal.stkippacitan.ac.id+15](https://sahabatpublikasi.com+15obsesi.or.id+15ejournal.stkippacitan.ac.id+15)
- Sari, N. M., Kurniawati, D., & Pratiwi, N. (2020). Pengaruh Pola Konsumsi terhadap Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.26714/ijhd.v2i2.545>
- Siregar, G. T. P., & Siregar, S. A. (2023). *Investigating Discipline, Motivation, and Learning Achievement in Civic Education*. *Journal of Social Knowledge in Education*, 1(1), 1–12.
- Slavin, R. E. (2012). *Educational Psychology: Theory and Practice* (10th ed.). Pearson.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- WHO. (2021). *Guideline: Implementing Effective Actions for Improving Adolescent Nutrition*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240020536>
- WHO. (2021). *Nutrition in School-Age Children*. World Health Organization.
- Widiastuti, R. (2021). Internalization of Honesty Character in Elementary School Students through Habitual Activities. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 77–89. <https://doi.org/10.21831/jpk.v11i1.39045>
- Zed, M. (2004). *Literature Review: Langkah Awal Penelitian*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.