



Kesiapan Belajar Siswa SD di Tinjau dari Kebiasaan Mandi Pagi

Nur Azizah^{1*}, Ine Febrian Maharani², Muhammad Nofan Zulfahmi³

¹⁻³ Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia

Email: 221330001054@unisnu.ac.id¹, 221330001090@unisnu.ac.id², nofan@unisnu.ac.id³

Alamat: Jl. Taman Siswa No.09 Tahunan, Jepara, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: 221330001054@unisnu.ac.id*

Abstrak: *The impact of morning bathing habits on the learning readiness of elementary school students using a literature review method. Data were collected from various reliable sources such as scientific journals, books, and relevant articles. The results showed that students who regularly bathe in the morning have higher learning readiness levels compared to those who do not. Morning bathing habits have been proven to enhance students' concentration, enthusiasm, and motivation to learn. Therefore, morning bathing habits can be considered a strategy to improve elementary students' readiness to learn.*

Keywords: *concentration, elementary students, learning motivation, learning readiness, morning bathing*

Abstrak: Dampak kebiasaan mandi pagi terhadap kesiapan belajar siswa Sekolah Dasar (SD) dengan menggunakan metode studi literatur. Data dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang rutin mandi pagi memiliki tingkat kesiapan belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mandi pagi. Kebiasaan mandi pagi terbukti meningkatkan konsentrasi, semangat, dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, kebiasaan mandi pagi dapat dijadikan salah satu strategi untuk meningkatkan kesiapan belajar siswa SD.

Kata kunci: kesiapan belajar, mandi pagi, siswa SD, konsentrasi, motivasi belajar

1. LATAR BELAKANG

Kesiapan belajar peserta didik adalah salah satu faktor penting untuk keberhasilan proses belajar di sekolah. Kesiapan ini mencakup berbagai aspek, termasuk kesiapan fisik, mental, dan emosional. Kebiasaan yang mampu berpengaruh pada kesiapan belajar siswa adalah mandi pagi. Mandi pagi tidak hanya memberikan kesegaran fisik tetapi juga dapat meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar siswa. Kebiasaan mandi pagi memiliki berbagai manfaat yang mendukung kesiapan belajar siswa. Secara fisik, mandi pagi dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan energi tambahan yang diperlukan untuk memulai hari. Secara psikologis, mandi pagi dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres, sehingga siswa lebih siap secara mental untuk menghadapi pelajaran di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mandi pagi dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik siswa. Menurut penelitian oleh Suhelma dkk (2021), kesiapan saat belajar dapat memberikan pengaruh yang cukup jelas pada proses perkembangan peserta didik dalam belajar.

Selain manfaat fisik dan psikologis, mandi pagi juga dapat membentuk kebiasaan disiplin pada siswa. Kebiasaan ini mengajarkan siswa untuk memulai hari dengan rutinitas yang teratur, yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan tanggung jawab. Disiplin yang terbentuk dari kebiasaan mandi pagi, dapat menambah rasa percaya diri peserta didik, sebab mereka akan merasakan badan yang lebih segar dan siap untuk menghadapi tantangan belajar. Penelitian oleh Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa kebiasaan sehat, termasuk mandi pagi, berkontribusi signifikan terhadap kesiapan belajar siswa. Selain itu, kebiasaan mandi pagi juga dapat mengurangi risiko penyakit kulit dan infeksi, yang dapat mengganggu proses belajar siswa

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Misalnya, penelitian oleh Fajrin Nida Amalia dan Nursiwi Nugraheni (2024) menemukan bahwa kesiapan belajar siswa sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental yang baik, yang dapat dicapai melalui kebiasaan sehat seperti mandi pagi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesiapan belajar siswa Sekolah Dasar (SD) ditinjau dari kebiasaan mandi pagi. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur, di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya kebiasaan mandi pagi dalam meningkatkan kesiapan belajar siswa SD.

Kebiasaan mandi pagi tidak hanya berperan dalam menjaga kebersihan tubuh tetapi juga berkontribusi pada peningkatan performa akademik siswa SD melalui peningkatan fungsi kognitif dan kesiapan mental. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program sekolah yang mendukung kebiasaan sehat untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik studi pustaka menganalisa kesiapan belajar siswa Sekolah Dasar yang ditinjau dari kebiasaan mandi pagi. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur, termasuk buku, jurnal, artikel, dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik. Fokus utama dari studi pustaka ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan mandi pagi dan kesiapan belajar siswa, serta memahami bagaimana kebiasaan tersebut dapat mempengaruhi aspek-aspek seperti konsentrasi, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Adlini, 2022).

Analisis dilakukan dengan tujuan mengkategorikan informasi yang dikumpulkan dari berbagai sumber dan mengidentifikasi topik-topik kunci. Para peneliti akan membandingkan dan membedakan berbagai karya literatur untuk mendapatkan wawasan tentang dampak mandi pagi terhadap proses pembelajaran siswa. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan strategi pendidikan yang lebih baik, serta rekomendasi untuk orang tua dan guru dalam hal mendorong bias positif di dalam kelas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mandi pagi merupakan salah satu kebiasaan yang sangat penting untuk kesehatan tubuh dan menjaga kebersihan tubuh. Tujuan dari latihan ini bukan hanya untuk membersihkan tubuh dari racun dan kotoran. setelah tidur, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Mandi pagi dapat memberikan efek menyegarkan yang membantu meningkatkan mood dan energi seseorang untuk memulai aktivitas sehari-hari. Selain itu, mandi pagi juga dapat merangsang sirkulasi darah, yang berkontribusi pada kesehatan kulit dan organ tubuh lainnya (Hijjang, P. 2019).

Mandi pagi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas ini dapat menjadi waktu refleksi pribadi, di mana seseorang dapat merencanakan hari mereka sambil menikmati momen tenang sebelum memulai rutinitas yang sibuk. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mandi pagi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, sehingga individu merasa bugar dan siap menghadapi tantangan yang ada di depan mereka. Mandi pagi bukan hanya sekadar rutinitas kebersihan, tetapi juga merupakan bagian penting dari perawatan diri yang holistik.

Penting untuk memperhatikan cara mandi yang benar agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal. Menggunakan air yang tidak terlalu panas atau dingin, serta memilih sabun yang cocok pada jenis kulit, dapat membantu menjaga kelembapan kulit dan mencegah iritasi. Selain itu, mandi pagi sebaiknya dilakukan dengan waktu yang cukup agar tidak terburu-buru, sehingga dapat menikmati setiap momen dan merasakan manfaatnya secara optimal. Mandi pagi memiliki potensi untuk menjadi praktik yang menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental..

Kesiapan belajar adalah kondisi yang memungkinkan seseorang untuk memulai dan melaksanakan proses pembelajaran dengan efektif.. Kesiapan ini mencakup aspek fisik, mental, dan emosional yang mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima dan mengolah informasi baru. Menurut Dr. Peduk Rintayati dalam bukunya “Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi,” kesiapan belajar adalah kapasitas dan kemampuan peserta didik untuk

mempelajari dan memahami materi baru. Faktor-faktor seperti kesehatan fisik, motivasi, dan lingkungan belajar yang mendukung sangat berperan dalam menentukan kesiapan belajar seseorang.

Pentingnya kesiapan fisik dan psikologis sebagai prasyarat untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Kesiapan belajar adalah kunci untuk membuka pintu pengetahuan dan keterampilan baru, tulis Rintayati. Dengan kesiapan yang baik, peserta didik lebih mudah memahami pelajaran. dan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Lingkungan belajar yang mendukung dan fasilitas yang memadai juga sangat penting untuk meningkatkan kesiapan belajar peserta didik (Rintayati, 2022).

Kesiapan belajar peserta didik Sekolah Dasar (SD) dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeda-beda, beberapa di antaranya adalah kebiasaan mandi pagi. Mandi pagi merupakan aktivitas yang membantu menyegarkan tubuh dan pikiran sebelum memulai kegiatan belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mandi pagi dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi, yang berdampak positif pada kesiapan belajar siswa di kelas (Syahrul, 2022). Selain itu, rutinitas mandi pagi juga membantu membentuk pola hidup teratur yang penting dalam manajemen waktu dan disiplin diri bagi siswa SD (Putri, 2021).

Kebiasaan mandi pagi juga dapat membantu membentuk disiplin diri pada siswa. Menurut Syahrul (2022), Mandi pagi merupakan aktivitas yang membantu menyegarkan tubuh dan pikiran sebelum memulai kegiatan belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mandi pagi dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi, yang berdampak positif pada kesiapan belajar siswa di kelas (Syahrul, 2022). Disiplin diri yang terbentuk dari kebiasaan mandi pagi dapat membantu siswa mengatur waktu dengan baik dan menjaga pola hidup yang teratur.

Disiplin diri yang terbentuk dari kebiasaan mandi pagi memiliki kontribusi besar terhadap kesiapan belajar siswa. Ketika siswa terbiasa mandi pagi, mereka cenderung memiliki pola tidur yang baik, tidur cukup di malam hari, dan bangun pagi dengan kondisi tubuh yang segar. Hal ini sangat penting karena kondisi fisik yang prima berpengaruh langsung pada kemampuan kognitif dan emosional siswa saat belajar (Ananda, 2021). Fisik yang bugar, siswa dapat lebih fokus, tidak mudah lelah, dan berpotensi memotivasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran di sekolah.

Selain manfaat fisik, mandi pagi juga memiliki dampak psikologis yang positif. Aktivitas ini membantu mengurangi stres dan kecemasan yang mungkin dirasakan siswa sebelum memulai hari sekolah. Studi menunjukkan bahwa mandi pagi dengan air hangat dapat menurunkan tingkat kortisol, hormon stres, dan meningkatkan mood secara keseluruhan

(Hidayat, 2021). Suasana hati yang baik, siswa akan lebih mudah berinteraksi dengan teman dan guru, serta lebih antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Interaksi sosial yang positif Motivasi belajar di sekolah merupakan salah satu faktor penting bagi motivasi belajar siswa. Siswa yang mengawali harinya dengan mandi pagi cenderung lebih percaya diri dan mudah beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Siswa juga lebih mungkin menunjukkan sikap proaktif dan partisipatif di kelas, yang dapat meningkatkan pemahaman dan prestasi akademik mereka (Rahayu, 2021). Oleh karena itu, kebiasaan mandi pagi tidak hanya mempengaruhi kesiapan fisik dan mental siswa, tetapi juga kualitas interaksi sosial Siswa di sekolah.

Dukungan dari orang tua dan guru sangat penting dalam membentuk kebiasaan mandi pagi siswa. Orang tua dapat memberikan contoh dengan menunjukkan pentingnya mandi pagi dan memastikan anak-anak mereka melakukannya sebelum berangkat ke sekolah. Guru juga dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai manfaat mandi pagi dan bagaimana hal tersebut dapat membantu dalam belajar (Fauzi, 2021). Adanya dukungan dari lingkungan sekitar, kebiasaan ini dapat terbentuk dengan baik dan memberikan dampak positif bagi kesiapan belajar siswa.

Menerapkan kebiasaan mandi pagi sebagai bagian dari rutinitas harian siswa memerlukan kolaborasi antara berbagai pihak. Orang tua, guru, dan siswa perlu bekerjasama untuk memastikan kebiasaan ini dilakukan secara konsisten. Evaluasi berkala terhadap penerapan kebiasaan mandi pagi juga penting untuk memastikan bahwa kebiasaan ini memberikan manfaat maksimal bagi kesiapan belajar siswa. Susanti (2021) menegaskan bahwa evaluasi rutin dapat membantu mengidentifikasi kendala dan peluang perbaikan dalam membentuk kebiasaan positif pada siswa.

Secara keseluruhan, kebiasaan mandi pagi memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesiapan belajar siswa SD. Kebiasaan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik dan psikologis, tetapi juga meningkatkan kualitas interaksi sosial dan disiplin diri siswa. Oleh sebab itu, cukup penting bagi sekolah dan keluarga agar dapat mendukung dan menguatkan kebiasaan mandi pagi untuk menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesiapan belajar siswa dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

Kebiasaan mandi pagi tidak hanya mendukung kesiapan belajar dari segi fisik dan psikologis. Tetapi juga membantu membentuk karakter dan keterampilan sosial yang penting bagi perkembangan akademik dan pribadi siswa. Implementasi kebiasaan sehat ini sejak dini dapat memberikan dampak positif jangka panjang pada prestasi dan kesejahteraan siswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesiapan belajar siswa SD ditinjau dari kebiasaan mandi pagi yang menunjukkan bahwa kebiasaan mandi pagi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan belajar siswa. Mandi pagi tidak hanya membantu meningkatkan kebersihan dan kesehatan, tetapi juga berperan dalam membangkitkan semangat dan konsentrasi siswa sebelum memulai aktivitas belajar. Siswa yang memiliki kebiasaan mandi pagi cenderung lebih siap secara fisik dan mental, sehingga dapat berpartisipasi lebih aktif dalam proses pembelajaran. Penting untuk orang tua dan guru untuk mensosialisasikan kebiasaan ini sebagai bagian dari rutinitas harian siswa untuk mendukung keberhasilan akademis siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Jurnal Edumaspul*, 6(1), 974–980.
- Amalia, F. N., & Nugraheni, N. (2024). Analisis kesiapan belajar siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar berdasarkan pembelajaran berdiferensiasi. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 5(1), 21–35.
- Ananda, R. (2021). Pengaruh kebiasaan mandi pagi terhadap kesiapan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 18(2), 120–134.
- Fauzi, A. (2021). Peran orang tua dan guru dalam membentuk kebiasaan mandi pagi siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(3), 155–168.
- Hidayat, A. (2021). Dampak psikologis mandi pagi terhadap siswa SD. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45–58.
- Hijjang, P. (2019). *Perintisan model sekolah sehat di sekolah dasar sebagai upaya peningkatan kesehatan warga sekolah di Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan*. Penerbit CV. Media Akasara.
- Khikmah, H. (2020). Analisis tingkat konsentrasi belajar dalam pembelajaran matematika ditinjau dari hasil belajar siswa kelas V Umar Bin Khattab SDIT Qurrota A'yun Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Putri, D. (2021). Manajemen waktu dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 25(1), 67–80.
- Rahayu, S. (2021). Interaksi sosial di sekolah dan kesiapan belajar siswa. *Jurnal Sosial Pendidikan*, 13(2), 98–112.
- Rahmawati, A. (2022). Pengaruh kebiasaan sehat terhadap kesiapan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 67–78.
- Rintayati, P. (2022). *Strategi pembelajaran berdiferensiasi*. Penerbit CV. Eureka Media Aksara.

Suhelma, dkk. (2021). Analisis kesiapan belajar siswa untuk pemenuhan capaian Kurikulum Merdeka dengan pembelajaran berdiferensiasi. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 4(2), 123–135.

Susanti, W. (2021). Evaluasi kebiasaan mandi pagi di sekolah dasar: Studi kasus. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 13(4), 200–215.

Syahrul, M. (2022). *Manajemen pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Syahrul, M. (2022). Mandi pagi dan kewaspadaan belajar. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 15(1), 89–102.