

Manajemen Ibadah dan Waktu Puasa bagi Pekerja Fisik di Bulan Ramadhan

Worship and Fasting Time Management among Manual Workers during Ramadan

Idam Mustofa¹, Azmi Zarkasyi², Valensi Aliya Zahira³, Rayna Putri Ramadhani⁴, Diva Ilafi Kustiwa⁵, Faridatul Hasanah⁶

(1, 2, 3, 4, 5, 6) Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Darussalam Gontor

✉Corresponding author:
valensialiya@gmail.com

Abstrak

Pekerja fisik tetap menjalankan aktivitas berat selama bulan Ramadhan sehingga menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan ibadah puasa. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman pekerja terkait manajemen ibadah dan pengaturan waktu puasa yang sesuai dengan kondisi kerja fisik. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) melalui tahap identifikasi masalah, perencanaan, penyuluhan partisipatif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test kepada 25 peserta. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dari 56%-64% menjadi 80%-84%. Rata-rata respon positif sebesar $\pm 84-85\%$ mengindikasikan bahwa program ini berdampak pada peningkatan kualitas ibadah, stabilitas kondisi fisik, dan produktivitas kerja. Dengan demikian, edukasi partisipatif efektif membantu pekerja fisik mengelola keseimbangan antara tanggung jawab spiritual dan profesional secara optimal selama Ramadhan.

Kata kunci: Pengelolaan Ibadah; Pengelolaan Waktu Puasa; Pekerja Manual; Puasa Ramadan; Penelitian Aksi Partisipatif.

Abstract

Manual workers continue to perform physically demanding tasks during Ramadan, which creates challenges in balancing work responsibilities and fasting practices. This community service activity aimed to improve workers' understanding of worship and fasting time management adjusted to physical workload conditions. The method applied was Participatory Action Research (PAR), including problem identification, program planning, participatory counseling, and evaluation through pre-test and post-test questionnaires involving 25 participants. The results showed an increase in understanding from 56%-64% in the pre-test to 80%-84% in the post-test. An average positive response rate of $\pm 84-85\%$ indicates that the program contributed to improved worship quality, physical stability, and work productivity. Therefore, participatory educational approaches are effective in helping manual workers maintain a balance between spiritual and professional responsibilities during Ramadan.

Keywords: Worship Management; Fasting Time Management; Manual Workers; Ramadan Fasting; Participatory Action Research.

PENDAHULUAN

Ibadah merupakan kewajiban fundamental bagi setiap muslim yang mana tidak bisa ditinggalkan dalam kondisi apapun, termasuk juga bagi pekerja fisik yang memiliki aktivitas padat dan melelahkan. Ibadah amaliyah seperti shalat dan puasa tidak hanya memerlukan pemahaman teoritis tetapi juga praktik yang konsisten dan benar. Ibadah puasa menimbulkan perubahan aktivitas tubuh dan pola tidur, yang mana juga menurunkan aktivitas jantung dan tingginya kelelahan fisik. (Irawati et al., 2023) Secara otomatis, bekerja di bulan Ramadhan bagi pekerja fisik menimbulkan dampak aktivitas sehari-hari secara langsung. Oleh karena itu pengelolaan ibadah dan waktu ibadah menjadi hal yang sangat penting. (Nur & Malik, 2022)

Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI), pengelolaan waktu dan manajemen ibadah menjadi aspek penting agar kewajiban spiritual tetap terlaksana secara optimal tanpa mengabaikan tanggungjawab pekerjaan. Oleh karena itu, program ini dirancang untuk membantu para pekerja di lingkungan Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 2 dalam mengelola waktu ibadah secara efektif, terstruktur, dan sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam.

Isu-isu terkait manajemen ibadah dan waktu puasa bagi pekerja fisik juga diperkuat oleh temuan penelitian terbaru. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Ice Irawati et al. (2023) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pekerja tentang pola hidup sehat yang dapat dilihat dari hasil pengisian pre dan post test dari beberapa pekerja. Pentingnya pemahaman pekerja tentang pola hidup sehat selama berpuasa ini dikarenakan kondisi fisik pada saat berpuasa mengalami penurunan, sehingga perlu adanya pola hidup yang sehat selama berpuasa guna meningkatkan produktivitas. (Irawati et al., 2023). Selain itu, studi oleh Nurfaigah et al. (2025) yang meneliti tentang performa fisik dan ketahanan atlet selama puasa. Hasil dari penelitian ini adalah puasa dapat meningkatkan kapasitas aerobik, ketahanan kardiovaskular dan ketahanan otot atlet asalkan dijalankan dengan pengaturan nutrisi dan Latihan yang tepat. (Nurfaigah et al., 2025) Penelitian yang lain oleh Abbas (2017) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara manajemen waktu ibadah puasa dengan tingginya motivasi ibadah puasa. (Basalamah, 2017)

Berdasarkan kajian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh para pekerja di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 2 dalam manajemen Ibadah dan Waktu Puasa. Melalui penyuluhan ini, diharapkan pekerja dapat memahami manajemen ibadah dan waktu puasa yang baik dan benar. Selain itu kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pekerja akan pentingnya ibadah dan puasa sehingga ibadah ini tidak hanya menjadi ibadah formal saja.

Selama bulan puasa, menjaga pola hidup sehat sangat penting agar tubuh tetap sehat dan bugar meskipun dipadati oleh pekerjaan fisik. Pola atau manajemen ini juga berguna untuk meningkatkan produktivitas para pekerja. Oleh karena itu penyuluhan mengenai manajemen ibadah dan waktu puasa di bulan Ramadhan ini dilakukan, dengan harapan pekerja menjadi lebih tau tentang rukhsah bagi orang yang berpuasa, cara mengatur pola sehari-hari serta hikmah dari ibadah ini dalam kehidupan sehari-hari maupun di akhirat nanti.

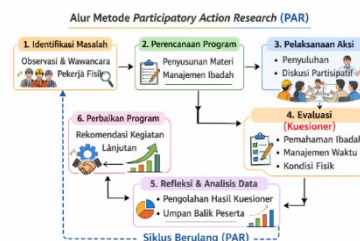
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat sasaran dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi dan refleksi program. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan adanya kolaborasi antara tim pengabdian dan peserta dalam merumuskan solusi yang kontekstual terhadap permasalahan manajemen ibadah dan pengaturan aktivitas kerja selama bulan Ramadhan pada pekerja fisik. (Khafsoh & Riani, 2024)

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi: (1) Identifikasi masalah, yang dilakukan melalui observasi lapangan dan wawancara sederhana untuk mengetahui kendala peserta dalam

menjalankan ibadah puasa di tengah aktivitas kerja fisik. (2) Perencanaan program, berupa penyusunan materi edukasi terkait manajemen waktu ibadah, pengaturan aktivitas kerja, serta menjaga kondisi fisik selama puasa. (3) Pelaksanaan aksi, yang dilaksanakan melalui penyuluhan dan diskusi partisipatif, serta (4) Evaluasi dan refleksi, yang dilakukan menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. (Soedarwo et al., 2022)

Kuesioner disusun dalam bentuk pertanyaan tertutup dengan skala penilaian sederhana yang mencakup aspek pemahaman manajemen ibadah, pengaturan waktu aktivitas kerja, serta kesadaran menjaga kondisi fisik selama puasa. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat tingkat efektivitas kegiatan pengabdian. Hasil evaluasi selanjutnya digunakan sebagai dasar refleksi guna merumuskan rekomendasi perbaikan program pada kegiatan selanjutnya sesuai dengan karakteristik siklus dalam pendekatan PAR.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 8 Februari 2026 di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 2 yang berlokasi di Ngawi.

Figure 1 Siklus Metode PAR



Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan pekerja dengan aktivitas fisik harian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Pertama, tahap persiapan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi internal terkait penyusunan materi edukasi tentang manajemen ibadah dan waktu puasa, penyusunan instrumen kuesioner pre-test dan post-test, serta penentuan teknis pelaksanaan kegiatan di lokasi pengabdian.

Kedua, tahap pelaksanaan pre-test. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta terkait manajemen ibadah dan waktu puasa selama bulan Ramadhan.

Ketiga, tahap penyampaian materi dan diskusi partisipatif. Kegiatan inti dilaksanakan melalui penyuluhan secara langsung mengenai pengaturan waktu ibadah, pengelolaan aktivitas kerja selama puasa, serta strategi menjaga kondisi fisik. Setelah penyampaian materi, dilakukan diskusi partisipatif untuk memberikan kesempatan kepada peserta berbagi pengalaman dan kendala yang dihadapi selama menjalankan ibadah puasa.

Keempat, tahap pelaksanaan post-test. Setelah kegiatan penyuluhan dan diskusi selesai, peserta diberikan kuisioner post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Kelima, tahap evaluasi dan refleksi. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta menganalisis respon peserta terhadap kegiatan. Refleksi dilakukan sebagai dasar penyusunan rekomendasi kegiatan lanjutan agar pemahaman peserta mengenai manajemen ibadah dan waktu puasa dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Dampak Manajemen Ibadah dan Waktu Puasa

Program Manajemen Ibadah dan Waktu Puasa yang dilaksanakan melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR) memberikan dampak positif terhadap keseimbangan spiritual, fisik, dan produktivitas kerja. Pengaturan waktu ibadah yang baik membantu pekerja tetap konsisten menjalankan kewajiban agama serta memperoleh ketenangan batin. Sementara itu, pengelolaan waktu sahur, istirahat, dan aktivitas kerja membantu menjaga stamina serta mengurangi kelelahan selama berpuasa. Dengan manajemen yang tepat, pekerja fisik tetap mampu bekerja secara optimal tanpa mengabaikan kualitas ibadah.

Dampak terhadap Kualitas Ibadah

Program manajemen ibadah dan waktu puasa memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kualitas ibadah pekerja fisik. Dengan adanya perencanaan waktu yang terstruktur, pekerja mampu menjaga pelaksanaan shalat wajib secara lebih disiplin meskipun berada dalam kondisi kelelahan fisik. Ibadah tidak lagi dilakukan sekadar menggugurkan kewajiban, tetapi dengan kesadaran dan kesiapan yang lebih baik.

Pengaturan waktu yang efektif membantu menciptakan suasana batin yang lebih tenang. Ketika waktu kerja dan ibadah tertata dengan baik, pekerja dapat melaksanakan ibadah dengan lebih khuyusuk dan fokus. Hal ini berdampak pada meningkatnya pemaknaan spiritual terhadap ibadah yang dilakukan.

Manajemen yang baik juga mendorong peningkatan ibadah sunnah, seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, dan shalat sunnah. Dengan demikian, kualitas ibadah tidak hanya terlihat dari aspek kuantitas, tetapi juga dari kedalaman spiritual dan konsistensinya.

Tabel 1. Indikator Dampak terhadap Kualitas Ibadah

Indikator	Dampak yang Dirasakan
Ketepatan Waktu Shalat	Shalat lebih teratur dan tidak tertunda
Kekhusyukan	Ibadah lebih fokus dan tidak tergesa-gesa
Konsistensi	Ibadah tetap terjaga meskipun lelah
Peningkatan Ibadah Sunnah	Lebih sering melakukan dzikir dan tilawah
Pemaknaan Spiritual	Pekerjaan dipandang sebagai bagan dari ibadah

Dampak terhadap Kesehatan Fisik

Manajemen ibadah dan waktu puasa yang baik pada bulan Ramadhan memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik pekerja yang menjalankan aktivitas berat. Pengaturan waktu sahur yang terjaga membantu tubuh memperoleh asupan nutrisi dan cairan yang cukup sehingga daya tahan tubuh lebih stabil selama bekerja. Selain itu, perencanaan aktivitas kerja yang terstruktur memungkinkan pekerja mengatur energi secara lebih efektif dan mengurangi risiko kelelahan berlebihan di siang hari.

Pemanfaatan waktu istirahat secara optimal turut membantu menjaga stamina dan mencegah gangguan fisik seperti pusing atau lemas akibat dehidrasi. Dengan manajemen waktu yang tepat antara kerja, istirahat, dan ibadah, kondisi fisik pekerja tetap terkontrol dan lebih seimbang, sehingga mereka mampu menjalankan puasa tanpa mengalami penurunan kesehatan yang signifikan.

Dampak terhadap Produktivitas Kerja

Pengelolaan ibadah dan waktu puasa selama bulan Ramadhan berkontribusi pada terjaganya kinerja pekerja fisik meskipun dalam kondisi berpuasa. Penataan jadwal kerja yang lebih sistematis memungkinkan pekerja menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan tenaga besar pada waktu yang lebih efektif, sehingga energi dapat dimanfaatkan secara maksimal. Dukungan dari pola sahur yang teratur dan pengaturan waktu istirahat juga membantu mempertahankan daya tahan tubuh agar tetap mampu memenuhi tuntutan pekerjaan.

Selain itu, kesadaran bahwa bekerja merupakan bagian dari ibadah menumbuhkan dorongan internal yang kuat. Pekerja menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, dan fokus dalam menjalankan tugasnya. Stabilitas emosi yang terbentuk melalui praktik ibadah yang teratur turut meminimalkan kesalahan kerja dan meningkatkan kualitas hasil pekerjaan. Dengan demikian, pengelolaan waktu dan ibadah yang baik berperan dalam menjaga efektivitas dan konsistensi kerja selama menjalankan puasa.

Evaluasi Pelaksanaan Program Penguatan Fiqih Muamalah

Evaluasi dalam program pengabdian ini dilakukan untuk menunjukkan bagaimana tanggapan dan sikap peserta setelah mendapatkan penguatan dari program pengabdian ini. Evaluasi dari pelaksanaan program ini belum bisa diukur secara objektif dikarenakan hanya mengukur pengetahuan permukaan saja setelah program pengabdian selesai dilaksanakan, bukan dari proses karyawan dalam sehari-hari.

Berdasarkan data akumulatif dari 25 responden, tingkat keberhasilan penerapan manajemen ibadah dan waktu puasa bagi pekerja fisik berada pada rata-rata + 84 – 85 %. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen ibadah dan waktu puasa berpengaruh positif terhadap pekerja fisik di bulan Ramadhan, terutama dalam hal menjaga spiritualitas, fisik yang stabil, dan keberlanjutan produktivitas kerja saat berpuasa.

Indikator manajemen ibadah, seperti konsistensi menjaga sholat wajib (butir 1) dan peningkatan kualitas ibadah (butir 2), mencapai persentase positif masing-masing sebesar 86% dan 84%. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual responden telah terjaga dengan baik, di mana ibadah dipahami sebagai sumber ketenangan dan penguatan mental dalam menjalankan aktivitas kerja. Perencanaan waktu ibadah (butir 3) serta peran ibadah dalam menjaga ketenangan saat bekerja (butir 4) yang sama-sama mencapai 84% menunjukkan adanya integrasi yang harmonis antara aktivitas kerja dan praktik spiritual. Motivasi menambah ibadah sunnah (butir 5) yang juga mencapai 84% mencerminkan dorongan internal untuk meningkatkan kualitas hubungan spiritual. Secara keseluruhan, rata-rata persentase positif pada dimensi ini sebesar 84,4%, yang mengindikasikan bahwa manajemen ibadah memberikan dampak positif terhadap ketenangan dan konsistensi spiritual responden.

Pada dimensi manajemen waktu puasa bagi pekerja fisik, kemampuan mengatur jadwal kerja (butir 1) mencapai 84%, sementara menjaga waktu sahur untuk menjaga stamina (butir 2) mencatat angka tertinggi sebesar 88%. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran responden terhadap pentingnya pengelolaan energi selama berpuasa. Aspek efisiensi aktivitas seperti menghindari kegiatan tidak penting (butir 3) dan memanfaatkan waktu istirahat untuk ibadah (butir 4) masing-masing mencapai 84%, yang menandakan kemampuan adaptasi yang baik dalam mengatur prioritas. Komitmen untuk tetap menyempurnakan puasa meskipun lelah (butir 5) juga mencapai 84%, mencerminkan ketahanan spiritual yang cukup kuat.

Secara keseluruhan, rata-rata persentase positif sebesar 84,8% menunjukkan bahwa responden mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan fisik dengan pelaksanaan ibadah puasa secara optimal. Melalui diskusi kasus ini, sisi celah yang ada dapat diarahkan kepada perbaikan perilaku dan sikap para pekerja dalam menjalankan puasa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR), program Manajemen Ibadah dan Waktu Puasa bagi pekerja fisik di bulan Ramadhan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta dalam menyeimbangkan aktivitas kerja dengan pelaksanaan ibadah. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dari rentang 56%-64% menjadi 80%-84%, yang menandakan keberhasilan edukasi partisipatif dalam memberikan solusi kontekstual terhadap permasalahan yang dihadapi pekerja fisik selama berpuasa.

Pembahasan menunjukkan bahwa manajemen ibadah dan waktu puasa memberikan dampak positif terhadap kualitas ibadah, kesehatan fisik, dan produktivitas kerja. Peserta mampu menjaga konsistensi ibadah, meningkatkan kekhusyukan, serta menumbuhkan motivasi spiritual dalam bekerja. Selain itu, pengaturan waktu sahur, istirahat, dan aktivitas kerja membantu menjaga stamina serta efektivitas kinerja. Dengan rata-rata persentase positif sebesar $\pm 84-85\%$, program ini menunjukkan bahwa integrasi manajemen ibadah dan pengelolaan waktu yang tepat mampu menciptakan keseimbangan antara tanggung jawab spiritual dan profesional secara optimal.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, disarankan agar kegiatan edukasi mengenai manajemen ibadah dan waktu puasa bagi pekerja fisik dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas. Selain itu, kegiatan selanjutnya diharapkan tidak hanya berupa penyuluhan, tetapi juga disertai pendampingan secara periodik agar penerapan materi dapat dilakukan secara konsisten dalam aktivitas sehari-hari.

Kegiatan pengabdian berikutnya juga perlu menambahkan variasi metode edukasi, seperti simulasi pengaturan aktivitas harian selama puasa serta penggunaan media edukasi yang lebih interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, pengembangan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif dapat dilakukan agar hasil pengukuran dampak kegiatan menjadi lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada Program Pascasarjana Universitas Darussalam Gontor khususnya studi Magister Pendidikan Islam dan Lembaga Pengabdian Masyarakat UNIDA Gontor atas dukungan materil dalam pelaksanaan program pengabdian ini. Terima kasih juga kami haturkan kepada pekerja Gontor Putri Kampus 2 telah berkenan menjadi mitra program pengabdian yang kami usulkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basalamah, A. M. (2017). Manajemen Waktu : Kajian Hikmah Ramadhan dan Aplikasinya dalam Manajemen Modern. *Ilmu Dan Budaya*, 40(56), 6461-6472. <https://doi.org/https://doi.org/10.47313/jib.v40i56.417>
- Irawati, I., Maulina, D., & Sarbiah, A. (2023). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Selama Puasa Pada Pekerja PT X. *Jurnal Pengabdian Ibnu Sina*, 2(2), 157-162. <https://doi.org/https://doi.org/10.36352/j-pis.v2i2.575>
- Khafsoh, N. A., & Riani, N. (2024). Implementation of Participatory Action Research (PAR) In Community Service Program. *Jurnal Pengabdian MAsyarakat*, 5(1), 237-253. <https://doi.org/https://doi.org/10.32815/jpm.v5i1.2034>
- Nur, Z., & Malik, A. (2022). *Fasting Management and Its Relationship with Health According to Islam*.



1(1), 8-13.

- Nurfaigah, Salahudin, & Firdaus. (2025). Pengaruh Puasa terhadap Performa Fisik dan Ketahanan Atlet. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(2), 343-355. <https://doi.org/https://doi.org/10.53299/diksi.v6i3.2015> Pengaruh
- Soedarwo, V. S. D., Fuadiputra, I. R., Bustami, M. R., & Jha, G. K. (2022). Participatory Action Research (PAR) Model for Developing A Tourism Village in Indonesia. *Journal of Local Government Issues (Logos)*, 5(2), 193-206. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/logos.v5i2.21279>