

Pelatihan dan Sosialisasi Budaya Hidup Ergonomis untuk n Mengimplementasikan *Hifzu Nafs* di Muhammadiyah *Boarding School* Tangerang

Anni Rohimah*¹, Wahyu Fajar Nugraha², Thoat Hamim³, Devi Nadia⁴, Nida Utami⁵

^{1,4}Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin

^{2,5}Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin

⁴Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin

*e-mail:annirohimah@unimar.ac.id

Abstract

Muhammadiyah Boarding School (MBS) Tangerang is one of the "Amal Usaha" that was established 2024 in Tangerang. The establishment of MBS is expected to produce a knowledgeable generation or children who have a lot of knowledge. One of the knowledge that needs to be known is related to health, both physical and mental. One of the efforts to improve health and comfort in work and activities is the implementation of ergonomics. Child-friendly, healthy, beautiful, safe and fun facilities are part of maqashid sharia or sharia objectives in order to protect the soul (Hifzu Nafs) The ergonomics approach encourages the creation of a learning and living environment that supports health that pays attention to physical, mental and spiritual well-being. The method used in this Community Service is Service Learning (SL) in the form of socialization and simulation of activities according to ergonomic principles. Participants in this activity are MBS students. In relation to the implementation of Islamic teachings, ergonomics because there is a culture of achievement and daily activities of students. Ergonomics culture is expected to be applied not only in pesantren but also at home.

Keywords: ergonomi, hifzu nafs, MBS, service learning, simulation

Abstrak

Muhammadiyah Boarding School (MBS) Tangerang adalah salah satu Amal Usaha Persyarikatan yang berdiri tahun 2024 di Tangerang. Berdirinya MBS diharapkan mencetak generasi yang knowledgeable atau anak yang memiliki banyak pengetahuan. Salah satu pengetahuan yang perlu diketahui adalah adalah terkait kesehatan, baik fisik maupun mental. Salah satu upaya meningkatkan kesehatan dan kenyamanan dalam bekerja dan beraktivitas adalah implementasi ergonomi. Fasilitas ramah anak, sehat, asri, aman dan menyenangkan merupakan bagian dari maqashid syariah atau tujuan syariah dalam rangka memelihara jiwa (Hifzu Nafs) Pendekatan ergonomi mendorong terciptanya lingkungan belajar dan hidup yang mendukung kesehatan yang memperhatikan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual. Metode yang digunakan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Service Learning (SL) berupa sosialisasi dan simulasi aktivitas sesuai prinsip ergonomi. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa MBS. Dalam kaitannya dengan implementasi ajaran agama Islam, ergonomi karena ada budaya prestasi dan kegiatan sehari-hari siswa. Budaya ergonomi diharapkan tidak hanya diterapkan di pesantren tapi juga di terapkan di rumah masing masing.

Kata kunci: ergonomi, hifzu nafs, MBS, service learning, simulasi

1. PENDAHULUAN

Muhammadiyah *Boarding School* (MBS) Tangerang adalah salah satu Amal Usaha Persyarikatan yang berdiri tahun 2024 dan berlokasi di Jl. Perum Margasari – Sodong, Kec. Tigaraksa, Kabupaten Tangerang. Saat ini MBS Tangerang menyelenggarakan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan sistem *boarding school* atau asrama. Fasilitas yang ada di MBS Tangerang adalah ruang kelas, ruang ustad, laboratorium komputer, asrama santri, musala, kamar mandi, kantor, dan dapur. Berdirinya MBS diharapkan mencetak generasi yang *knowledgeable* atau anak yang memiliki banyak pengetahuan. Salah satu pengetahuan yang perlu diketahui adalah adalah terkait kesehatan, baik fisik maupun mental. Salah satu upaya meningkatkan kesehatan dan kenyamanan dalam bekerja dan beraktivitas adalah implementasi ergonomi. Aktivitas yang tidak mempertimbangkan faktor ergonomis dapat berdampak buruk

bagi kesehatan (Siregar Anggi Pramono et al., 2023). Ergonomi berpengaruh di masyarakat untuk peningkatan kualitas hidup (Sartono et al., 2024). Ergonomi adalah keilmuan yang memanfaatkan informasi terkait karakter, kemampuan dan keterbatasan manusia untuk merancang sistem kerja ENASE (efektif, nyaman, aman, sehat dan efisien). Implementasi ergonomi untuk anak usia sekolah diantaranya adalah di perpustakaan (Septyaningrum et al., 2023). Di ruang belajar, implementasi ergonomi bisa meningkatkan hasil belajar dan energi dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk kegiatan belajar (I Made Sutajaya, 2016). Contoh penerapan budaya belajar ergonomis yaitu pemakaian masker saat pandemi Covid-19 (Sutadji et al., 2020). Implementasi ergonomi di industri bermanfaat membuat pekerja merasa nyaman dalam bekerja (Pratiwi et al., 2024). Implementasi ergonomi bermanfaat dalam peningkatan produktivitas (Sartono et al., 2022). Metode ergonomi, seperti *Rapid Entire Body Assessment* REBA dimanfaatkan dalam peningkatan produktivitas kerja operator (Isma Wahyu Yunian et al., 2024) Pemanfaatan ergonomi dilakukan dalam pembuatan stasiun kerja di area produksi (Naim, 2024). Implementasi ergonomi di sekolah diantaranya perancangan ruang kelas yang dimanfaatkan menjadi ruang laboratorium komputer (Rohimah et al., 2024) Prinsip ergonomi diterapkan juga dalam penyediaan sarana prasarana untuk aktivitas masyarakat, misalnya sarana pemeriksaan kesehatan gratis (Sulistyo et al., 2024).

Terkait kesehatan, Majelis Ulama Indonesia (MUI) menyatakan bahwa Islam mengutamakan *hifzun nafs* terkait pelaksanaan ibadah, yaitu dengan kesehatan yang baik, maka seorang Muslim bisa menjalankan dan menikmati ibadahnya secara optimal. Dalam konteks ajaran Islam, *hifzun nafs* merupakan bagian dari *maqashid syariah* atau tujuan dari hukum Islam sebagai kebutuhan yang bersifat *daruriyah* atau primer yang wajib harus dipenuhi oleh setiap muslim (Mutholingah & Zain, 2021).

Hifzun Nafs dalam konteks pendidikan Islam adalah setiap manusia wajib memperoleh pendidikan yang layak dengan sarana prasarana yang menunjang baik fisik maupun mental yang dapat mencegah terjadinya kemudharatan. Dengan demikian, sekolah yang memiliki fasilitas ramah anak, sehat, asri, aman dan menyenangkan merupakan bagian dari *maqashid syariah* atau tujuan syariah dalam rangka memelihara jiwa (*Hifzu Nafs*).

Al Quran menegaskan tentang kewajiban memelihara Jiwa (*Hifzun Nafs*) sebagaimana tersirat dalam surat Al Maidah ayat 32 : "Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya."

Terkait dengan peningkatan pengetahuan kesehatan dan pencapaian *hifzu nafs*, tujuan pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan penerapan gaya hidup ergonomis kepada seluruh personil di MBS Tangerang, baik santri, ustadz maupun guru. Dengan penerapan gaya hidup ergonomis, diproyeksikan terjadi peningkatan kualitas kesehatan dan ketercapaian *hifzu nafs*. Peningkatan kesehatan dan pencapaian *hifzu nafs* akan mendorong tercapainya kualitas belajar dan ibadah yang baik bagi seluruh personil MBS Tangerang.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah *Service Learning* (SL). Implementasi SL ini adalah mengintegrasikan pembelajaran ke dalam pengabdian masyarakat. Pembelajaran yang dimaksud adalah Ergonomi Perancangan Sistem Kerja dan Al Islam Kemuhammadiyah IV. Aktivitas dalam kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi kepada 10 santri MBS. Tahap awal yang dilakukan adalah diskusi dengan pimpinan (Masrul & Nurdin, 2025). Dalam kegiatan pelatihan dan sosialisasi ini akan diterapkan beberapa aktivitas yang sesuai yaitu (Sulistyorini et al., 2019):

1. **Ceramah**, isi ceramah dalam sosialisasi dan pelatihan gaya hidup ergonomis adalah terkait 3 (tiga) topik yaitu pengenalan ergonomi, implementasi ergonomi, dan resiko ergonomi dalam aktivitas di MBS Tangerang. Dalam ketiga topik tersebut akan dibahas standar

fasilitas yang ergonomis, misalnya tentang pencahayaan di dalam kelas, dan beban yang bisa di bawa oleh manusia sesuai jenis kelamin dan umurnya. Ceramah selanjutnya adalah mengenai Ergonomi dan Hifzu Nafs. Ceramah dengan tema ergonomi akan disampaikan ketua tim pengabdian sedangkan ceramah tentang keterkaitan ergonomi dan hifzu nafs disampaikan oleh dosen anggota tim.

2. **Simulasi**, dalam kegiatan sosialisasi dan pelatihan gaya hidup ergonomis akan dilakukan simulasi gerakan atau posisi duduk yang sesuai prinsip ergonomis. Simulasi juga dilakukan ketika siswa belajar di kelas, seperti bagaimana melakukan gerakan peregangan di jeda waktu antara aktivitas belajar. Selanjutnya dilakukan simulasi mengangkat atau memindahkan barang sesuai prinsip ergonomis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi budaya ergonomi yang diadakan di MBS Tangerang merupakan bagian dari langkah strategis untuk menanamkan nilai-nilai *Hifzu Nafs*, yaitu menjaga kehidupan atau mengamankan kehidupan manusia yang berdiri sebagai prinsip tunggal yang memandu Maqashid Syariah. Pendekatan ergonomi mendorong terciptanya lingkungan belajar dan hidup yang mendukung kesehatan yang memperhatikan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual. Dalam kaitannya dengan implementasi ajaran agama Islam, ergonomi karena ada budaya prestasi dan kegiatan sehari-hari siswa. Budaya ergonomi diharapkan tidak hanya diterapkan di pesantren tapi juga di terapkan di rumah masing masing.



Gambar 1. Simulasi mengangkat beban



Gambar 2. Penyampaian materi *Hifzu Nafs*



Gambar 3. Diskusi dengan peserta



Gambar 4. Dokumentasi bersama

Praktek ergonomi yang dicontohkan dalam kegiatan ini adalah senam ergonomis yaitu peregangan badan sesuai beraktivitas, praktek mengangkat beban sesuai prinsip ergonomi, jarak pandang terhadap gawai, dan waktu menggunakan gawai. Peserta antusias mengikuti praktek senam ergonomi dan simulasi mengangkat beban disertai kuesioner yang diberikan, 100% peserta menjadi lebih paham tentang implementasi ergonomi dalam aktivitas sehari-hari.

Dengan pengabdian ini, pengetahuan santri mengenai ergonomi meningkat dan memberikan stimulus agar melakukan improvement terkait ergonomi dan *hizfu nafs* di MBS Tangerang. Dari hasil kuesioner yang dibagikan, 8 santri menjawab sangat mengerti tentang implementasi ergonomi dalam mendukung *hizfu nafs*, dan 2 santri menjawab mengerti tentang implementasi ergonomi dalam mendukung *hizfu nafs*. Keunggulan fokus utama dalam kegiatan ini adalah antusiasme dalam mengenal ergonomi yang masih belum familiar di kalangan santri MBS. Kesulitan pelaksanaan kegiatan ini adalah menjaga konsistensi implementasi ergonomi dan intergasinya dengan *hizfu nafs* dalam aktivitas sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Kelebihan pengabdian ini adalah menjadi solusi untuk potensi masalah kesehatan terutama pencegahan resiko ergonomi bagi para santri MBS. Kelemahan pengabdian ini adalah belum ada program yang terjadwal rutin untuk monitoring pelaksanaan budaya hidup ergonomi bagi para santri MBS. Rencana berikutnya adalah pengabdian secara rutin per semester ke MBS Tangerang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Majelis Diktilitbang PP Muhammadiyah atas hibah Risetmu dalam skema Pengabdian di Lingkungan Persyarikatan tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- I Made Sutajaya, P. W. M. (2016). Ergonomi dalam Pembelajaran menunjang Profesionalisme Guru di Era Global. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(1), 82. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i1.8933>
- Isma, W.Y., Sartono, A. N., Nirfison, A. D.V., & Purwani Husodo. (2024). Analysis of the Effect of Ergonomics on Increasing Work Productivity in Welding Operators at PT. TRSS uses Rapid Body Entire Assessment (REBA) Method. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 3(5), 1407–1418. <https://doi.org/10.55927/fjmr.v3i5.9521>
- Masrul, W., & Nurdin, A. H. (2025). Pendampingan Desain Pengembangan Pondok Pesantren Tahfizul Quran Syech Achmad Chatib Al Minangkabawi Dengan Pendekatan Green Arsitektur. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1).
- Mutholingah, S., & Zain, B. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *journal Ta'limuna*, 10(1), 69–83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
- Naim, A. (2024). Desain sistem kerja ergonomi pada pembuatan krupuk ikan pada umkm sinar mutiara di desa karang serang tangerang. *Jurnal Sistem Informasi dan Teknologi*.6(2).
- Pratiwi, A. F., Alsa, A., & Yunisa, K. (2024). Hubungan Penerapan Ergonomi dengan Produktivitas Kerja Karyawan pada CV Satu Hati Perkasa. *Psychodynamic: jurnal kajian psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.36490/jputnd.v1i1.1118>
- Rohimah, A., Saputra, R., Zuhro, S. F., & Atmaja, S. (2024). Desain Layout Ruang Kelas dengan Pendekatan Ergonomis Human-Centered Approach. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 9(1), 90. <https://doi.org/10.28926/briliant.v9i1.1516>
- Sartono, S., Naim, A., Syamsudin, S., Sulistyo, S., Hernadi, R., Soerahman, S., Sapriyadi, S., & Setiyani, I. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat Baduy melalui Optimalisasi Ergonomi Dalam Kehidupan sehari-hari. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 6(3), 217. <https://doi.org/10.36722/jpm.v6i3.3210>
- Sartono, S., Soesilo, R., & Sulistyo, S. (2022). Pengaruh Tingkat Ergonomi Stasiun Kerja Operator Untuk Meningkatkan Produktifitas. *Jurnal Penelitian Teknik industri*, 1(1), 42–52. <https://doi.org/10.51999/jpti.v1i1.5>
- Septyaningrum, L., Pitana, T. S., & Sari, P. A. (2023). Penerapan Konsep Ergonomi. *Senthong: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Arsitektur*, 6(3).
- Siregar Anggi Pramono, Ulhaq Muhammad Zia, Azzahra Raudha, Ulfa Mahlia, Humayra, Halim Amanda Dwinata, Amna Nadila, Murida Eva, Afra Nurul, & Natasya Dea. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ergonomi Dan Kesehatan Lingkungan Pada Siswa Di Man 2 Bireun. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 3(3), 77–85. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v3i3.2484>
- Sulistyo, S., Sartono, S., Soerahman, S., Rasydy, L. O. A., Syamsudin, S., Candra, R., Fhatonah, N., Rohimah, A., & Istiyono, Y. P. (2024). Penyediaan Sarana Dan Prasarana Pemeriksaan Kesehatan Yang Ergonomis Pada Kegiatan Rapat Kerja PDM Di Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(1), 663–670. <https://doi.org/10.46306/jabb.v5i1.990>
- Sulistiyorini, S., Wulandari, D., Sunarso, A., & Abidin, Z. (2019). Artikel Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tematik Terpadu Megintegrasikan Penguatan Pendidikan Karakter (PPK), Literasi, dan HOTS pada Guru SD di kota Semarang.
- Sutadji, E., Nurmalasari, R., Nafiah, A., & Oktaviastuti, B. (2020). Peningkatan kualitas SDM Guru SMK dalam penerapan budaya belajar Ergonomis pada masa pandemic COVID-19. *Al Tijarah*, 6(3), 130. <https://doi.org/10.21111/tijarah.v6i3.5678>