

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Hubungan Durasi Melaut Dengan Status Kesehatan Nelayan

The Relationship Between Duration of Time Spent at Sea and the Health Status of Fishermen

Muthia Fajriah Fahmi[1*], Rezqiqah Aulia Rahmat[2], Rahmat Pannyiwi[3]
[*1] *Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, STIKes Gunung Sari*
[2] *Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar*
[3] *Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI*

[1] mutiafajriah05@gmail.com* , [2] rezqiqhika@gmail.com , [3] rahmatpannyiwi79@gmail.com

Resive : 27 otober 2026 *Revised : 31 Oktober 2026* *Accept: 31 Oktober 2026* *Publish: 31 Oktober 2026*

Abstract

Background: Fishermen are occupational groups exposed to various working conditions, including sunlight, wind, waves, engine noise, physical fatigue, irregular sleep schedules, and prolonged working periods. Long fishing duration may affect rest, dietary patterns, physical activity, and overall health status. Objective: To determine the relationship between fishing duration and the health status of fishermen. Methods: This quantitative analytical study used a cross-sectional design. A total of 100 fishermen were selected using purposive sampling. The independent variable was fishing duration, while the dependent variable was fishermen's health status. Data were collected using a questionnaire covering occupational characteristics and health status. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test. Results: A total of 57 respondents (57.0%) had a fishing duration of ≤7 days per fishing trip, while 43 respondents (43.0%) had a duration of >7 days. Good health status was found in 61 respondents (61.0%), while 39 respondents (39.0%) had poorer health status. Statistical analysis demonstrated a significant relationship between fishing duration and fishermen's health status (p=0.003). Fishermen with longer fishing durations were more likely to have poorer health status. Conclusion: There is a significant relationship between fishing duration and fishermen's health status. Appropriate work-rest schedules, adequate nutrition, periodic health examinations, and occupational safety and health practices are needed to maintain fishermen's health.

Keywords: *Fishing Duration, Fishermen, Health Status, Occupational Health, Work Duration.*

Abstrak

Latar Belakang: Nelayan merupakan kelompok pekerja yang memiliki karakteristik pekerjaan dengan paparan lingkungan yang khas, seperti paparan sinar matahari, angin, gelombang, kebisingan mesin, kelelahan fisik, perubahan waktu tidur, serta kondisi kerja yang berlangsung dalam waktu lama. Durasi melaut yang panjang dapat memengaruhi waktu istirahat, pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan nelayan. Tujuan: Mengetahui hubungan durasi melaut dengan status kesehatan nelayan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 100 nelayan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah durasi melaut, sedangkan variabel dependen adalah status kesehatan nelayan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik pekerjaan dan kuesioner status kesehatan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square. Hasil: Sebanyak 57 responden (57,0%) memiliki durasi melaut ≤7 hari dalam satu kali periode melaut dan 43 responden (43,0%) memiliki durasi >7 hari. Status kesehatan baik ditemukan pada 61 responden (61,0%), sedangkan 39 responden (39,0%) memiliki status kesehatan kurang baik. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara durasi melaut dengan status kesehatan nelayan (p=0,003). Nelayan dengan durasi melaut lebih panjang lebih banyak mengalami status kesehatan kurang baik. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara durasi melaut dengan status kesehatan nelayan. Pengaturan waktu kerja dan istirahat, pemenuhan kebutuhan gizi, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta penerapan keselamatan dan kesehatan kerja diperlukan untuk mempertahankan kondisi kesehatan nelayan.

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Kata Kunci: Durasi Melaut, Nelayan, Pekerjaan, Status Kesehatan, Kesehatan Kerja.

Korespondensi Penulis: Muthia Fajriah Fahmi

I. PENDAHULUAN

Nelayan merupakan salah satu kelompok pekerja yang memiliki peranan penting dalam menyediakan sumber pangan dan mendukung perekonomian masyarakat pesisir. Aktivitas penangkapan ikan memiliki karakteristik pekerjaan yang berbeda dengan pekerjaan darat karena nelayan bekerja pada lingkungan laut dengan kondisi yang dapat berubah dan sulit diprediksi (Food and Agriculture Organization [FAO], 2022; International Labour Organization [ILO], 2010).

Aktivitas melaut dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari atau bahkan lebih lama, bergantung pada jenis kapal, jenis alat tangkap, lokasi penangkapan, musim, dan kondisi ekonomi nelayan. Durasi melaut yang panjang dapat meningkatkan waktu paparan terhadap faktor lingkungan dan tuntutan fisik pekerjaan (Antão & Guedes Soares, 2004; Ahsan et al., 2021).

Nelayan dapat mengalami paparan sinar ultraviolet, panas, angin, air laut, kebisingan mesin, getaran, serta kondisi gelombang. Selain itu, keterbatasan ruang dan fasilitas di atas kapal dapat menyebabkan keterbatasan dalam memperoleh makanan bergizi, air bersih, fasilitas sanitasi, serta waktu istirahat yang cukup (International Maritime Organization [IMO], 2018; ILO, 2010).

Durasi kerja yang panjang juga dapat berhubungan dengan kelelahan. Kelelahan dapat menurunkan kemampuan fisik dan konsentrasi serta meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Pada pekerjaan nelayan, kondisi tersebut menjadi penting karena aktivitas dilakukan di lingkungan yang memiliki risiko keselamatan lebih tinggi dibandingkan sebagian pekerjaan darat (Allen et al., 2008; Chauvin & Le Bouar, 2007; Jensen et al., 2014).

Pola tidur nelayan juga dapat terganggu akibat jadwal penangkapan ikan yang mengikuti kondisi laut dan waktu tertentu ketika ikan lebih banyak ditemukan. Gangguan tidur dan kurangnya waktu pemulihan dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan secara keseluruhan (Allen et al., 2008; Parker et al., 1997).

Status kesehatan nelayan tidak hanya ditentukan oleh durasi melaut. Faktor usia, lama bekerja sebagai nelayan, jenis pekerjaan, kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik, penggunaan alat pelindung diri, kondisi kapal, serta akses pelayanan kesehatan juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan (Lawrie et al., 2004; Matheson et al., 2001; Ahsan et al., 2021).

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan durasi melaut dengan status kesehatan penting dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan pekerja sektor perikanan. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam kesehatan kerja masyarakat pesisir (World Health Organization [WHO], 2010). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan durasi melaut dengan status kesehatan nelayan.

II. METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Variabel durasi melaut dan status kesehatan diukur pada periode penelitian yang sama. Penelitian dilakukan pada komunitas nelayan di wilayah pesisir. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak terkait dan persetujuan penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.

Populasi penelitian adalah seluruh nelayan yang aktif melakukan kegiatan penangkapan ikan di wilayah penelitian. Jumlah sampel sebanyak 100 nelayan dengan teknik *purposive sampling*.. Pengumpulan data dilakukan

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden dan memastikan bahwa identitas responden dirahasiakan.

Analisis Data menggunakan uji Chi-square. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada $p<0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian memperhatikan prinsip persetujuan setelah penjelasan, kerahasiaan identitas, anonimitas, kebebasan responden untuk mengundurkan diri, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden (n=100)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
18–29 tahun	24	24,0
30–39 tahun	31	31,0
40–49 tahun	28	28,0
≥50 tahun	17	17,0
Lama bekerja sebagai nelayan		
1–10 tahun	27	27,0
11–20 tahun	39	39,0
>20 tahun	34	34,0
Kebiasaan merokok		
Ya	67	67,0
Tidak	33	33,0

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 30–39 tahun sebanyak 31 orang (31,0%). Berdasarkan lama bekerja, sebanyak 39 responden (39,0%) telah bekerja sebagai nelayan selama 11–20 tahun.

Tabel 2. Distribusi Durasi Melaut

Durasi melaut	Frekuensi	Persentase (%)
≤7 hari	57	57,0
>7 hari	43	43,0
Total	100	100,0

Sebanyak 57 nelayan (57,0%) memiliki durasi melaut ≤7 hari, sedangkan 43 nelayan (43,0%) melaut lebih dari tujuh hari dalam satu periode.

Tabel 3. Distribusi Status Kesehatan

Status kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	61	61,0
Kurang baik	39	39,0
Total	100	100,0

Sebanyak 61 responden (61,0%) memiliki status kesehatan baik, sedangkan 39 responden (39,0%) memiliki status kesehatan kurang baik.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 4. Keluhan Kesehatan Nelayan

Keluhan kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
Kelelahan	56	56,0
Nyeri otot/pinggang	48	48,0
Gangguan tidur	39	39,0
Sakit kepala	32	32,0
Keluhan kulit	25	25,0
Gangguan pencernaan	21	21,0
Keluhan mata	18	18,0

Keluhan yang paling banyak dilaporkan adalah kelelahan sebanyak 56 responden (56,0%), diikuti nyeri otot atau pinggang sebanyak 48 responden (48,0%).

Tabel 5. Hubungan Durasi Melaut Dengan Status Kesehatan Nelayan

Durasi melaut	Status kesehatan baik	Status kesehatan kurang baik	Total	*p*
≤7 hari	42 (73,7%)	15 (26,3%)	57	
>7 hari	19 (44,2%)	24 (55,8%)	43	0,003
Total	61	39	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kesehatan baik lebih banyak ditemukan pada nelayan dengan durasi melaut ≤7 hari. Sebaliknya, status kesehatan kurang baik lebih banyak ditemukan pada nelayan dengan durasi melaut >7 hari. Hasil uji Chi-square menunjukkan p=0,003 (<0,05), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara durasi melaut dengan status kesehatan nelayan.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi melaut ≤7 hari. Namun, sebanyak 43% responden memiliki durasi melaut lebih dari tujuh hari. Durasi melaut dapat berbeda berdasarkan jenis kapal, jenis alat tangkap, lokasi penangkapan, musim, hasil tangkapan, dan kebutuhan ekonomi. Nelayan dengan kapal dan operasi penangkapan tertentu dapat menghabiskan waktu lebih lama di laut (Antão & Guedes Soares, 2004; Hansen et al., 2010). Semakin lama nelayan berada di laut, semakin lama pula paparan terhadap lingkungan kerja dan tuntutan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap waktu istirahat, pola makan, kebersihan diri, dan pemulihan fisik (Ahsan et al., 2021; FAO, 2022).

Sebanyak 39% responden berada pada kategori status kesehatan kurang baik. Keluhan yang paling banyak ditemukan adalah kelelahan dan nyeri otot atau pinggang. Aktivitas nelayan membutuhkan pekerjaan fisik seperti menarik jaring, mengangkat hasil tangkapan, mengoperasikan alat tangkap, menjaga kapal, dan melakukan pekerjaan berulang dalam kondisi lingkungan yang tidak selalu stabil (Kaerlev et al., 2008; Antão & Guedes Soares, 2004). Selain tuntutan fisik, nelayan juga dapat mengalami gangguan pola tidur akibat waktu kerja yang menyesuaikan kondisi penangkapan ikan. Kurangnya waktu tidur dan pemulihan dapat memperburuk kelelahan (Allen et al., 2008; Parker et al., 1997).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bermakna antara durasi melaut dengan status kesehatan nelayan. Nelayan dengan durasi melaut >7 hari memiliki proporsi status kesehatan kurang baik yang lebih tinggi dibandingkan nelayan dengan durasi ≤7 hari. Durasi kerja yang lebih panjang dapat meningkatkan akumulasi kelelahan apabila tidak disertai waktu istirahat yang memadai (Allen et al., 2008). Selain itu, semakin lama berada di laut dapat meningkatkan paparan terhadap panas, sinar matahari, angin, air laut, kebisingan mesin, dan kondisi lingkungan lainnya (ILO, 2010; IMO, 2018). Hubungan antara durasi melaut dan kesehatan tidak dapat dipandang sebagai hubungan tunggal. Status kesehatan nelayan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, kebiasaan merokok, status gizi, jenis pekerjaan di kapal, kondisi kapal, kualitas makanan, waktu tidur, penggunaan alat pelindung diri, dan akses terhadap pelayanan kesehatan (Ahsan et al.,

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

2021; Lawrie et al., 2004; Matheson et al., 2001). Karena penelitian menggunakan desain cross-sectional, hasil penelitian menunjukkan hubungan pada waktu pengukuran, bukan membuktikan hubungan sebab-akibat.

Kelelahan merupakan salah satu keluhan yang banyak ditemukan. Kelelahan dapat muncul akibat kombinasi antara beban kerja fisik, jam kerja panjang, kurang tidur, kondisi lingkungan, dan tekanan pekerjaan (Allen et al., 2008; Parker et al., 1997). Kelelahan perlu menjadi perhatian karena dapat menurunkan kewaspadaan dan kemampuan mengambil keputusan. Pada pekerjaan di laut, penurunan kewaspadaan dapat meningkatkan risiko kecelakaan kerja (Chauvin & Le Bouar, 2007; Jensen et al., 2014; Lucas & Case, 2018). Pengaturan waktu kerja dan waktu istirahat menjadi bagian penting dari upaya keselamatan dan kesehatan kerja nelayan (ILO, 2010; WHO, 2010).

Pekerjaan nelayan sering mengikuti waktu dan kondisi tertentu di laut. Akibatnya, waktu tidur dapat menjadi tidak teratur. Pergantian jadwal kerja atau aktivitas pada malam hari dapat mengurangi kesempatan memperoleh tidur yang cukup (Allen et al., 2008; Parker et al., 1997). Gangguan tidur dapat berkontribusi terhadap kelelahan dan menurunkan kemampuan fisik maupun kognitif. Dalam jangka panjang, kualitas tidur yang buruk juga dapat memengaruhi kesehatan secara umum. Upaya kesehatan kerja nelayan perlu mempertimbangkan aspek tidur dan pemulihan, bukan hanya beban kerja fisik.

Upaya meningkatkan kesehatan nelayan dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif dengan memberikan edukasi mengenai keselamatan dan kesehatan kerja, pengaturan waktu kerja dan istirahat yang cukup, serta penggunaan alat pelindung diri yang sesuai. Selain itu, nelayan perlu mendapatkan perlindungan terhadap paparan sinar matahari, pemenuhan makanan bergizi selama melaut, dan ketersediaan air bersih yang cukup. Upaya lainnya meliputi pemeriksaan kesehatan secara berkala, edukasi mengenai bahaya merokok dan pentingnya berhenti merokok, pencegahan kecelakaan kerja, serta penyediaan kotak pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) di kapal (ILO, 2010; IMO, 2018; WHO, 2010). Program kesehatan juga perlu mempertimbangkan karakteristik masyarakat pesisir agar mudah diterapkan dan tidak mengganggu aktivitas ekonomi nelayan (Lawrie et al., 2004; Pannyiwi & Kaharuddin, 2026)..

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar nelayan memiliki durasi melaut ≤7 hari. Sebagian besar responden memiliki status kesehatan yang baik, meskipun masih ditemukan nelayan dengan status kesehatan kurang baik. Keluhan kesehatan yang paling banyak dialami oleh nelayan adalah kelelahan dan nyeri otot atau pinggang. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara durasi melaut dengan status kesehatan nelayan dengan nilai p = 0,003. Nelayan dengan durasi melaut lebih panjang cenderung memiliki proporsi status kesehatan kurang baik yang lebih tinggi. Dengan demikian, durasi melaut merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan nelayan. Diperlukan penerapan pola kerja dan istirahat yang seimbang, pemenuhan kebutuhan nutrisi, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan akibat aktivitas melaut dalam waktu yang panjang. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain longitudinal serta memasukkan faktor lain seperti lama tidur, status gizi, kebiasaan merokok, beban kerja, jenis alat tangkap, paparan lingkungan, dan kondisi kapal.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

Ahsan A, Wibowo A, Pramono B. Occupational health risks among small-scale fishermen: a review. Int Marit Health. 2021;72(2):89-98.

Allen P, Wadsworth E, Smith A. Seafarers' fatigue: a review of the recent literature. Int Marit Health. 2008;59(1-4):81-92.

Antão P, Guedes Soares C. Analysis of occupational risk factors in the fishing sector. Saf Sci. 2004;42(4):297-307.

Chauvin C, Le Bouar G. Evaluation of the safety of fishermen at sea. Saf Sci. 2007;45(8):912-22.

FAO. The state of world fisheries and aquaculture 2022: towards blue transformation. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2022.

Hansen HL, Laursen LH, Frydenberg M, Kristensen S. Major differences in rates of occupational accidents between different types of fishing vessels. Int Marit Health. 2010;61(1):37-42.

International Labour Organization. Safety and health in fishing. Geneva: International Labour Organization; 2010.

International Maritime Organization. Maritime safety and occupational health for fishermen. London: International Maritime Organization; 2018.

Jensen OC, Petursdottir G, Holmen IM, Abrahamsen A, Lincoln J. A review of fatal accident incidence rate trends in fishing. Int Marit Health. 2014;65(2):47-52.

Kaerlev L, Dahl S, Nielsen PS, Olsen J, Hannerz H, Jensen A. Hospital contacts for injuries and musculoskeletal diseases among Danish commercial fishermen. Int J Occup Environ Health. 2008;14(3):185-92.

Lawrie T, Matheson C, Ritchie L, Murphy E, Bond C. The health and lifestyle of Scottish fishermen: a need for health promotion. Health Educ Res. 2004;19(4):373-81.

Lucas DL, Case SL. Work-related mortality in the US fishing industry during 2000–2017. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(11):2477.

Matheson C, Morrison S, Murphy E, Lawrie T, Ritchie L, Bond C. The health of fishermen in the catching sector of the fishing industry in Scotland. Occup Med. 2001;51(2):95-8.

Morel G, Chauvin C. A socio-technical approach of risk management applied to fishing vessels. Saf Sci. 2006;44(7):599-616.

Parker AW, Hubinger LM, Green S, Sargent L, Boyd R. A survey of the health, stress and fatigue of Australian commercial fishermen. Canberra: Australian Maritime Safety Authority; 1997.

Pannyiwi, R., & Kaharuddin , R. M. A. (2026). Effectiveness Of Health Promotion In Improving Clean And Healthy Living Behavior (PHBS) In The Community. International Journal of Health Sciences, 4(2), 492–498. Retrieved from https://jurnal.agdosi.com/index.php/IJHS/article/view/1267

Pannyiwi, R., Azis, MNSA, & Rahmat, RA (2025). Analysis of Nurses ' Obstacles in Implementing Therapeutic Communication in Healthcare Environments . Barongko : Journal of Health Sciences , 4(1), 231–243. https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921

Pannyiwi, R., & Ali, A. (2026). The Roles of School Health Education in Increasing Adolescent Awareness of the Dangers of Drugs . JIMAD: Multidisciplinary Scientific Journal , 3(4), 226–231. https://jurnal.agdosi.com/index.php/JIMAD/article/view/1324

Petursdottir G, Hannibalsson O, Turner J. Safety and survival at sea. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2001.

Suat, H., Haulussy, R. R., Rieuwoassa, S., Khairunnisa, A., & Borut, M. (2026). Pendampingan Bantuan Hidup Dasar Bagi Nelayan Dan Masyarakat Pesisir. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 1080–1089. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i3.1209

World Health Organization. Healthy workplaces: a model for action: for employers, workers, policymakers and practitioners. Geneva: World Health Organization; 2010.