

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nelayan merupakan kelompok masyarakat yang memegang peranan strategis dalam mendukung ketahanan pangan nasional, khususnya dalam sektor perikanan tangkap yang menjadi salah satu tulang punggung perekonomian maritim Indonesia (Dewi, 2023). Namun, di balik kontribusi besar tersebut, profesi nelayan memiliki risiko kesehatan yang tinggi akibat kondisi kerja yang berat dan lingkungan kerja yang sering kali ekstrem (Lin, 2022). Aktivitas nelayan umumnya dilakukan dalam jangka waktu panjang dan melibatkan gerakan fisik yang intensif serta berulang, seperti mengangkat jaring, menarik tali, membawa hasil tangkapan, hingga memindahkan peralatan perahu yang berat. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk cedera musculoskeletal dan kelelahan (Al Noman, 2020). Beban kerja fisik ini tidak hanya menimbulkan kelelahan muskulotendinous, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap munculnya keluhan musculoskeletal, salah satunya adalah nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) (Mastuti, E. R., & Husain, H. 2023). Dalam jangka panjang, LBP dapat menurunkan produktivitas kerja, kualitas hidup, bahkan berisiko menyebabkan kecacatan apabila tidak ditangani secara optimal. (Wieland et al. 2020).

Berdasarkan data dari World Health Organization (2022) dalam Mastuti & Husain (2023) menyatakan bahwa gangguan musculoskeletal di dunia berjumlah 1,71 miliar sedangkan kejadian low back pain merupakan masalah

kesehatan ketiga di dunia dan low back pain berjumlah 17,3 juta orang. Menurut RISKESDAS (2021) penderita low back pain di Indonesia sebanyak 12.914 orang atau 3,71%. Sedangkan di Jawa Timur diperkirakan prevalensinya sebanyak 58,33%. (Harahap et al 2019). Untuk wiayah Kota Surabaya menunjukkan tingkat prevalensi LBP pada nelayan yang sangat tinggi sekitar 62,5% (Rinarto, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Tambak Wedi Surabaya bulan Juli 2025 didapatkan beberapa nelayan yang pernah mengalami *low back pain* sebanyak 25 % (15 orang).

LBP pada nelayan merupakan permasalahan kesehatan yang bersifat multifaktorial, di mana faktor ergonomi, postur kerja yang tidak ideal, kurangnya istirahat, serta paparan terhadap getaran dan kondisi cuaca yang tidak menentu turut memperparah kondisi tersebut (Wieland et al. 2020). Faktor-faktor lain seperti usia, lama kerja, dan sikap kerja yang tidak ergonomis telah diidentifikasi sebagai determinan utama terjadinya Low Back Pain (LBP) pada nelayan. Usia yang semakin bertambah cenderung disertai dengan penurunan elastisitas otot, kekuatan ligamen, dan kemampuan regeneratif jaringan, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan muskuloskeletal. Selain itu, lama kerja yang panjang mengindikasikan akumulasi paparan terhadap beban fisik berat dan aktivitas berulang, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan kelelahan struktur otot dan sendi punggung bawah (Hatta, 2023). Sikap kerja yang cenderung membungkuk, mengangkat beban berat secara tiba-tiba, atau bekerja dalam posisi yang tidak tepat secara berulang juga turut memperparah risiko terjadinya LBP (Silitonga, 2021).

Yoga telah berkembang sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan dalam penanganan Low Back Pain (LBP), khususnya sebagai terapi komplementer yang berfokus pada pemulihan fungsi muskuloskeletal dan peningkatan kualitas hidup penderita. Praktik yoga secara sistematis menggabungkan elemen latihan fisik (*asana*), teknik pernapasan terkontrol (*pranayama*), serta meditasi yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Latihan-latihan ini secara ilmiah terbukti mampu meningkatkan fleksibilitas otot, memperkuat struktur penyangga tubuh, memperbaiki postur, serta mengurangi ketegangan otot dan stres psikologis yang sering memperburuk gejala LBP. Berbagai studi dalam basis data ilmiah seperti menunjukkan bahwa intervensi berbasis yoga dapat mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan mobilitas fungsional, serta memberikan efek jangka panjang dalam menurunkan kekambuhan LBP (Sherman. 2017)

Meta-analisis yang dilakukan oleh Wieland (2020) memberikan bukti yang kuat bahwa intervensi yoga secara signifikan dapat memperbaiki intensitas nyeri dan tingkat disabilitas akibat Low Back Pain (LBP) dalam jangka pendek. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga, sebagai terapi integratif, berpotensi menjadi alternatif yang efektif dan aman dalam pengelolaan LBP, terutama bagi individu yang mengalami nyeri kronis dan ingin menghindari ketergantungan terhadap obat-obatan analgesik. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa mayoritas penelitian mengenai efektivitas yoga terhadap LBP masih didominasi oleh studi yang dilakukan di negara-negara Barat, dengan populasi responden yang sebagian besar merupakan masyarakat urban dan non-pekerja fisik berat. Hal ini menyisakan celah penelitian yang

signifikan, terutama terkait efektivitas yoga dalam konteks budaya dan jenis pekerjaan yang berbeda, seperti pada populasi nelayan di Indonesia yang memiliki karakteristik kerja unik dan risiko LBP yang tinggi (Wieland. 2020). Sampai saat ini, kajian ilmiah yang secara spesifik mengevaluasi dampak yoga terhadap LBP pada nelayan Indonesia masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi manfaat dan penerapan yoga sebagai intervensi yang relevan dan kontekstual dalam populasi tersebut.

Berdasarkan data di Puskesmas Tambak Wedi, Kecamatan Kenjeran, Surabaya, belum ada program intervensi berbasis yoga yang ditujukan untuk nelayan dengan LBP. Penulis tertarik untuk meneliti permasalahan nelayan yang terjadi setiap bulannya. Peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul "Penerapan pemberian yoga terhadap Penurunan Nyeri pada Nelayan dengan Low Back Pain (LBP) dipuskesmas Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di ambil rumusan masalah, "Apakah ada Pengaruh pemberian yoga terhadap Penurunan Nyeri pada Nelayan dengan Low Back Pain (LBP) dipuskesmas Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh pemberian yoga terhadap Penurunan Nyeri pada Nelayan dengan Low Back Pain (LBP) dipuskesmas Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum diberikan terapi senam yoga.
2. Menilai respon nelayan pada saat dilakukan pemberian senam yoga.
3. Mengidentifikasi tingkat nyeri sesudah diberikan terapi senam yoga.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan Pengaruh pemberian yoga terhadap Penurunan Nyeri pada Nelayan dengan Low Back Pain (LBP) dipuskesmas Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya, sehingga dapat digunakan referensi dalam permasalahan nyeri LBP dengan terapi non farmakologis dengan teknik yoga.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada nelayan di wilayah Kelurahan Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Surabaya, sehingga masyarakat nelayan dapat mengurangi permasalahan nyeri LBP dengan terapi non farmakologis dengan teknik yoga.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi profesi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan secara optimal khususnya pada bidang kesehatan masyarakat nelayan sebagai fokus intervensi keperawatan sehingga kualitas kesehatan masyarakat pesisir tercapai dengan baik.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu keperawatan peneliti mengenai Pengaruh Terapi non farmakologi dengan teknik yoga terhadap kejadian intensitas nyeri pada masyarakat pesisir yang berprofesi sebagai nelayan serta dapat dijadikan sebagai sumber data untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk menjaga kondisi kesehatan akibat adanya faktor-faktor *Low Back Pain* yang di alami oleh masyarakat pesisir yang bekerja sebagai nelayan dengan melakukan Terapi non farmakologi dengan teknik yoga agar bisa mengurangi nyeri LBP yang lebih baik untuk masyarakat itu sendiri.

