

**Peran Komunikasi Petani dan Beribadah dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh  
Masa *New Normal* di Aceh Barat, Aceh Dan Sumatera Utara**

***The Role of Farmers' Communication and Worship in Increasing the Immunity of  
the New Normal Period in Aceh Barat, Aceh and North Sumatera***

<sup>1</sup>Ameilia Zuliyanti Siregar, <sup>2</sup>Mukhsinuddin

<sup>1</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Utara,  
Jl. Dr. A. Sofyan No 3 Medan, 20155, Sumatera Utara

<sup>2</sup>STAIN Teungku Dirundeng Meulaboh,

Jl. Sisingamangaraja No 99, Meulaboh, Aceh Barat, Prov. Aceh

e-mail: <sup>1</sup>Ameilia@usu.ac.id, <sup>1</sup>ameiliazuliyanti@gmail.com, <sup>2</sup>muhmuhsin@gmail.com

Diterima : 26 September 2020

Disetujui : 4 Desember 2020

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi peran komunikasi petani dan beribadah dalam meningkatkan imunitas tubuh melalui metode kualitatif. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *sample random sampling* dengan kuisioner kepada 30 petani padi di Langkat, Sumatera Utara dan Meulaboh, Aceh Barat. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 22 orang petani berkelamin pria dengan 8 orang petani berkelamin wanita. Sebanyak 73.33% petani mempersiapkan diri dan peralatan (cangkul dan bekal makanan), selanjutnya 20% petani membersihkan rumah dan halaman serta 6.66% melakukan mandi, berpakaian dan bermasker. Dari data menunjukkan 90% beraktivitas ibadah khusus, seperti menjaga wudhu, sholat dhuha dan berdoa sebelum berangkat ke lahan, hanya 10% beribadah saat istirahat di ladang. Selanjutnya komunikasi petani dengan tenaga penyuluh dilakukan intensif dan berkelanjutan (83.33%) dan 16.66% menyatakan jika ada waktu luang dan masalah di lahan maka bertemu dengan penyuluh pertanian. Petani secara umum, 100% petani membawa bekal makanan dari rumah yang telah disiapkan seperti nasi, sayuran, lauk dan buah, manakala aktivitas transaksi jual beli di ladang/pasar dilakukan dengan berkomunikasi, bermasker, jaga jarak dua meter antara petani dan penyuluh pertanian sebesar 86.66%, hanya 13.33% tidak menggunakan masker atau berbicara sangat dekat tanpa jarak. Dari interaksi saat menggumpulkan kuisioner, petani menyatakan istirahat-tidur yang cukup, berkomunikasi sesuai protokol kesehatan, berwudhu dan beribadah tepat waktu meningkatkan imunitas tubuh petani sehingga tercapai kualitas hidup yang optimal di masa *New Normal*. Peran para petani sebagai penyedia bahan pangan perlu didukung dan didampingi oleh akademisi, penyuluh pertanian, instansi terkait dalam menjaga ketahanan pangan di wilayah Sumatera Utara dan Aceh Barat.

**Kata Kunci:** Komunikasi, petani, beribadah, imunitas, Normal Baru.

### **ABSTRACT**

*This study aims to identify the role of farmer communication and worship in increasing body immunity through qualitative methods. The sampling technique was carried out using purposive random sampling with a questionnaire to 30 rice farmers in Langkat, North Sumatra and Meulaboh, West Aceh. The results showed that there were 22 male and female farmers with 8 female androgynous farmers. As many as 73.33% of farmers prepare themselves and equipment (hoes and food supplies), then 20% of farmers clean their houses and yards and 6.66% do bathing, dressing and masking. The data shows that 90% of the activities of special worship, such as maintaining ablution, praying and praying before leaving for the land, only 10% worship when resting in the fields. Furthermore, the communication between farmers and extension workers was carried out intensively and continuously (83.33%) and 16.66% stated that if there was free time and problems on the land, then met with agricultural extension workers. Farmers in general, 100% of farmers bring food from home that has been prepared such as rice, vegetables, side dishes and fruit, when buying and selling transactions in the field/market are carried out by communicating, working with masks, keeping a distance of two meters between farmers and agricultural extension workers at 86.66 %, only 13.33% don't use masks or talk very close without distance. From interactions when collecting questionnaires, farmers stated that they had adequate rest-sleep, communicated according to health protocols, ablution and worship on time to improve the immunity of the farmer's body so that optimal quality of life was achieved in the New Normal period. The role of farmers as providers of food needs to be supported and accompanied by academics, agricultural extension workers, related agencies in maintaining food security in North Sumatra and West Aceh.*

**Keywords:** Communication, farmers, worship, immunity, New Normal.

### **PENDAHULUAN**

Di Indonesia, bidang pertanian berperan strategis dan sangat penting sebagai sumber mata pencaharian penduduk (Nugrayasa, 2013). Tercatat di Sumatera Utara (BPS Sumut, 2020) dan Aceh Barat (BPS Aceh Barat, 2020) memiliki komoditi pertanian unggulan, diantaranya adalah padi. Petani memiliki kecenderungan untuk tetap bekerja meskipun telah memasuki masa lanjut usia (lansia) (Govinda et al, 2018). Salah satu permasalahan yang dihadapi petani

padi lansia adalah beban kerja yang tinggi yang mengarah pada kemampuan petani lansia untuk melaksanakan semua kegiatan dalam usaha tani padi dengan teliti (Sarah et al., 2019). Menurut Eldo dkk (2018), pekerjaan bertani padi meliputi proses pembibitan, penanaman, pemeliharaan, pengairan, penyiangan, pemupukan, pemangkasan, pengendalian hama dan penyakit, panen dan pasca panen.

Tuntutan kerja yang tidak seimbang dengan kapasitas kemampuan dan status kesehatan yang dimiliki petani,

khususnya petani padi lansia sebagai individu yang rentan terhadap beban kerja (Intani, 2013), stres dan berpenyakit (Srinita, 2018), didukung datangnya pandemi Covid 19 hingga memasuki era *New Normal* saat ini mempengaruhi kehidupan petani kita. Budidaya tanaman padi jika menggunakan pestisida akan menempatkan petani pada resiko penyakit yang dapat mengancam kesehatan (Govinda et al., 2018). Hal ini dapat menyebabkan tekanan yang besar dan mempengaruhi kualitas hidup petani lansia.

Seorang penyuluh dan pemangku kepentingan pertanian (sebagai sumber/*source*) lainnya harus tetap aktif dan produktif membangun komunikasi dengan pelaku utama dan pelaku usaha pertanian (penerima/*receiver*). Berbagai informasi pertanian, mulai dari proses budidaya, panen hingga pasca panen, harus disampaikan secara baik dan efektif sehingga tidak ada pangan yang tertahan. Disamping itu, petani tetap harus menjalankan prosedur Kesehatan Standar Covid-19 di masa *New Normal*.

Disamping itu, dimasa pandemik, petani disarankan mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang, berladang sebagai sarana olah tubuh, dan beribadah dirumah ataupun dimesjid dapat dilakukan menggunakan konsep 3 M (Masker, Mencuci Tangan, dan Menjaga Jarak) dalam beribadah untuk meningkatkan imunitas tubuh (Hasbiyallah dkk, 2020).

Oleh karena itu, kita harus mencari cara atau strategi mengenai bagaimana kita menyampaikan pesan pertanian secara baik dan efektif. Jangan sampai pesan yang kita sampaikan dapat menimbulkan kesalahpahaman, sehingga mengakibatkan kegiatan pertanian tidak dapat berjalan dengan baik dan lancar. Berkaitan dengan permasalahan tersebut, peneliti perlu mengkaji perspektif komunikasi petani dan bagaimana strategi

komunikasi pertanian yang dapat dilakukan di Masa *New Normal*?

## MATERI DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif menggunakan kuisioner terbuka. Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang petani yang berasal Langkat, Sumatera Utara dan Aceh Barat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan kriteria responden yaitu petani padi berusia 25 tahun sampai 55 tahun dan dapat berbicara dalam Bahasa Indonesia. Penelitian dilaksanakan di Desa Hinai Kiri, Kecamatan Secanggang, Kabupaten Langkat dan beberapa desa di Aceh Barat, terdiri dari: Gampa, Leuhan, Peuleunteu, Gentong Klang, Suak Ribee di Aceh Barat. Pengambilan data kuisioner dilakukan sejak bulan Mei-Juni 2020. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah panduan pengisian kuisioner, catatan lapangan (*field notes*), dan kuisioner. Prosedur analisis data dilakukan dengan mendokumentasikan dan menganalisis kata-kata kunci dan semua jawaban yang muncul pada setiap responden ditabulasi, dikalkulasi, dihitung persentasenya, dibuat dalam diagram, kemudian data dianalisis dan diinterpretasikan didukung penelitian pendukung lainnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kuisioner Petani Padi

Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang petani padi, terdiri dari 15 orang petani di Langkat dan 15 orang petani di Aceh Barat Barat. Sebanyak 22 orang (73%) responden adalah lelaki dan hanya 27% (8 orang) responden

perempuan, dengan rentang usia antara 25 sampai 60 tahun dan pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA). **Gambar 1** diagram pie dibawah ini menunjukkan persiapan petani sebelum ke lahan/ladang, dimana sebanyak 73.33% petani mempersiapkan diri dan

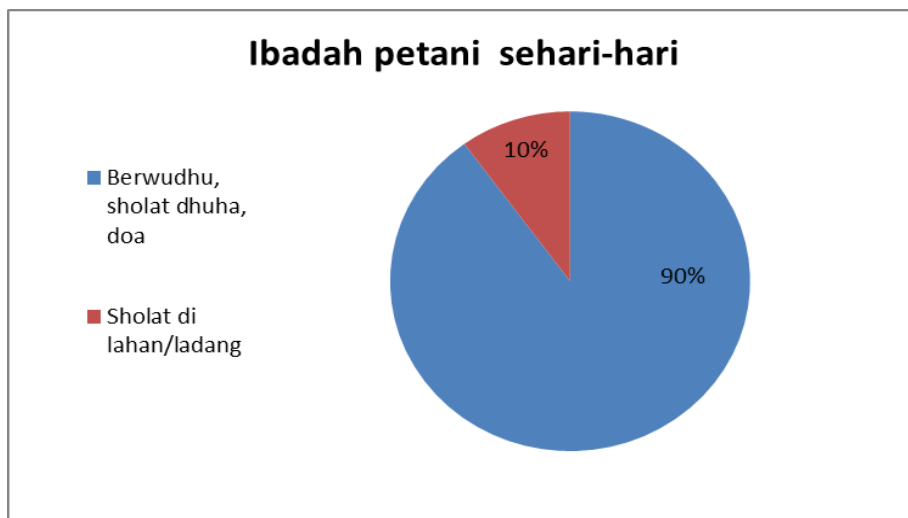
peralatan (cangkul dan bekal makanan) untuk dibawa ke lahan/ladang, selanjutnya 20% petani membersihkan rumah dan halaman serta 6.66% melakukan mandi, berpakaian dan bermasker.



Gambar 1. Persiapan petani sebelum ke lahan

Kemudian **Gambar 2** menunjukkan 90% petani melakukan aktivitas ibadah khusus, seperti berwudhu, sholat dhuha

dan berdoa sebelum berangkat ke lahan, hanya 10% melakukan ibadah saat istirahat di lahan/ladang.

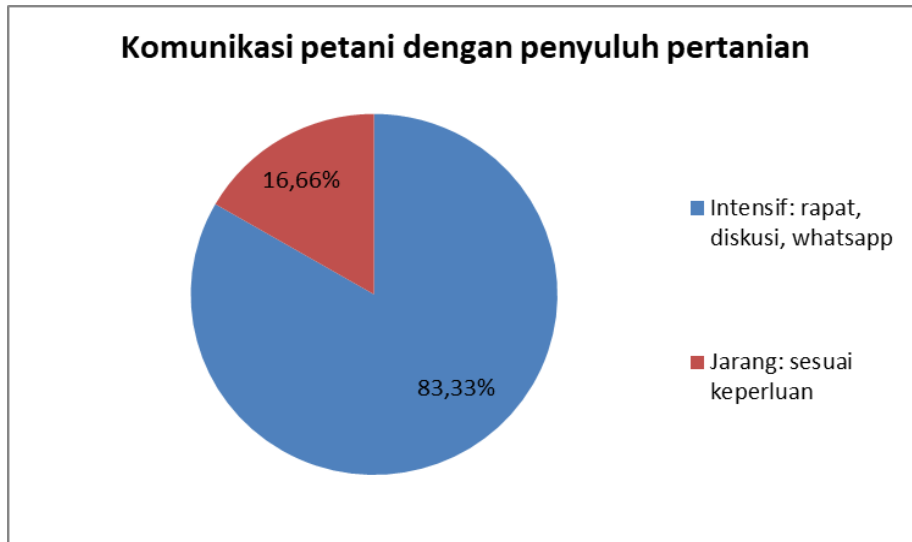


Gambar 2. Ibadah petani harian

Sebanyak 100% petani menyiapkan bekal makanan (nasi, sayuran, lauk, buah dan air minum) yang dimasak dan dibawa dari rumah.

Manakala komunikasi petani dengan tenaga penyuluh di masa *New Normal* dilakukan secara intensif dan berkelanjutan (83.33%) dan 16.66%

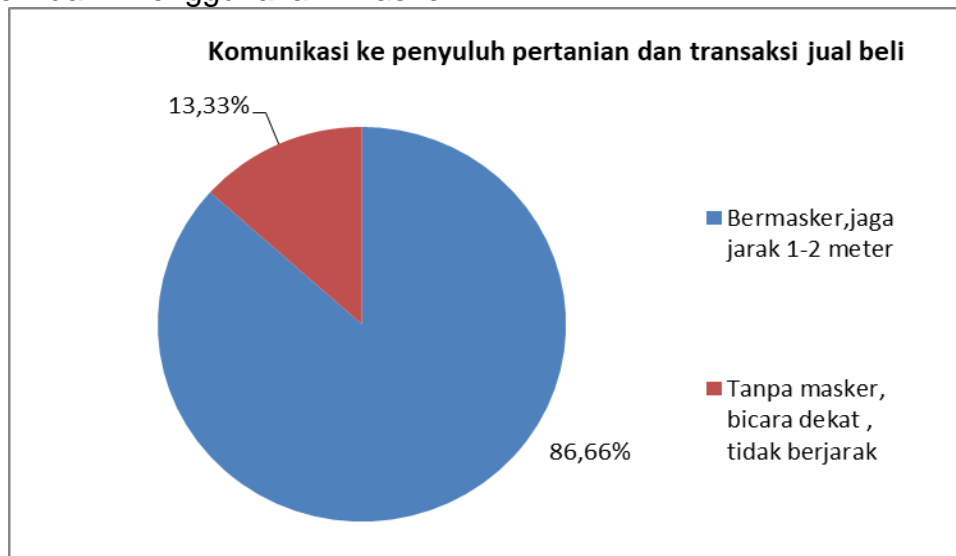
menyatakan jika ada waktu luang dan masalah di lahan maka bertemu dengan penyuluh pertanian (**Gambar 3**).



Gambar 3. Komunikasi petani dengan penyuluh pertanian

Manakala **Gambar 4** dibawah ini mendeskrisikan aktivitas transaksi jual beli di ladang/pasar serta komunikasi dilakukan dengan berdiskusi, jaga jarak satu meter dan menggunakan masker

sesama petani dan penyuluh pertanian sebesar 86.66%, hanya 13.33% tidak menggunakan masker atau berbicara sangat dekat tanpa jarak.



Gambar 4. Komunikasi ke penyuluh dan transaksi jual beli

Hal ini menunjukkan bahwa petani harus mempersiapkan diri saat ke lahan, dimulai dari mandi, menggunakan

masker, jaga jarak, membawa makanan sehat dan seimbang (Hasbiyallah, 2020)

serta beribadah (Bustomi, dkk, 2020) untuk mendukung imunitas tubuh.

## **2. Kualitas Kesehatan Fisik Petani Padi Lansia**

Responden menggambarkan kualitas kesehatan fisik petani. terdiri dari: kesehatan umum dan istirahat-tidur. Kesehatan umum menunjukkan indikator terhadap kesehatan, energi dan vitalitas. Keluhan penurunan kesehatan yang pernah dialami oleh responden petani usia 60 tahun, antara lain badan agak kurang sehat, kadang batuk atau sesak, sakit pada kaki, dan kadang panas atau sakit kepala.

Selain keluhan penurunan kesehatan, responden mengeluhkan penurunan energi dan vitalitas seperti penurunan kekuatan, capek dan pegal-pegal. Menurut WHO (2020), energi dan vitalitas merupakan aspek dari domain fisik dari kualitas hidup. Penurunan energi dan kondisi lelah dapat berdampak pada kualitas hidup. Responden yang memiliki keluhan fisik menggambarkan penyebab keluhan adalah faktor penuaan dan faktor pekerjaan seperti jam kerja dan kondisi yang tidak terbiasa dengan pekerjaan.

Responden dalam penelitian ini adalah petani padi lansia dengan rentang usia antara 50 sampai 60 tahun. Responden mempersepsikan dampak dari proses penuaan terhadap penurunan kesehatan dan kekuatan. Pada proses menua, kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya mulai menurun. Proses penuaan dapat berakibat pada kelemahan dan kemunduran fisik (Depkes RI, 2015). Penurunan fungsi fisik ditandai dengan ketidakmampuan lansia untuk beraktivitas atau melakukan kegiatan yang tergolong berat. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan secara fisik yang mempengaruhi kesehatan dan dapat

berdampak pada kualitas hidup lansia (Peres, 2012).

Kelelahan merupakan salah satu respon fisik yang muncul ketika tubuh mendapatkan beban kerja yang melebihi kapasitas (Napitupulu, 2020). Menurut Intan (2013), mayoritas penyebab munculnya dampak beban kerja adalah perilaku dari pekerja yang kurang memperhatikan *ergonomic* (pengaturan situasi dalam lingkungan kerja). Faktor yang perlu diperhatikan dalam perencanaan ergonomi adalah keterbatasan baik fisik ataupun mental yang dimiliki oleh manusia dan perbedaan keadaan fisik tiap orang berbeda. Jika faktor-faktor tersebut diabaikan dapat berdampak negatif pada kesehatan pekerja. Jam kerja bertani padi digambarkan oleh responden sebagai salah satu penyebab dari keluhan yang dirasakan.

Kapasitas, beban kerja dan lingkungan kerja merupakan tiga komponen penting dalam keselamatan kesehatan kerja yang saling berinteraksi dan tidak dapat dipisahkan. Kapasitas kerja yang baik serta kemampuan fisik yang baik diperlukan agar pekerja dapat melaksanakan pekerjaan dengan baik (Susanto, dkk., 2016).

Responden mempersepsikan bahwa keluhan yang dirasakan tidak berhubungan dengan efek dari bertani padi dan tidak disebabkan oleh kebiasaan merokok. Menurut pandangan responden, keluhan terjadi akibat tidak terbiasa dengan padi. Seseorang yang sudah terbiasa bekerja dengan padi tidak akan memiliki keluhan dan menjadi terbiasa dengan bau padi. Selanjutnya meningkatkan sistem imunitas tubuh petani di Era *New Normal* dilakukan dengan tahapan berikut ini.

### 3. Cara Petani Meningkatkan Sistem Imunitas Tubuh

#### 1. Menjalankan Gaya Hidup Sehat

Garis pertahanan pertama untuk meningkatkan sistem imun adalah dengan memilih gaya hidup sehat. Jika setiap bagian tubuh kita, termasuk sistem pertahanan tubuh berfungsi dengan baik tentu tubuh kita tak mudah diserang oleh virus. Maka petani laki-laki di Masa Pandemi Covid 19 dan di Era *New Normal* mengurangi bahkan memberhentikan aktivitas merokok (Huong, 2019). Petani dan keluarganya lebih banyak mengonsumsi makanan buah dan sayuran, istirahat yang cukup, meminimalkan stress, bermasker jika keluar serta lebih sering mencuci tangan, didukung penelitian yang dilakukan oleh Dongre and Deshmukh (2012).

#### 2. Konsumsi Makanan Sehat

Pejuang sistem kekebalan yang sehat membutuhkan makanan yang baik dan teratur. Ada beberapa bukti bahwa berbagai defisiensi mikronutrien misalnya defisiensi seng, selenium, besi, tembaga, asam folat dan vitamin A, B6, C dan E mengubah respons imun pada hewan, sebagaimana diukur dalam tabung reaksi. Namun, dampak dari perubahan sistem kekebalan ini pada kesehatan hewan kurang jelas, dan efek dari kekurangan serupa pada respon imun manusia belum dinilai. Sehingga yang perlu diperhatikan adalah mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu bisa juga mengonsumsi vitamin untuk menjaga kesehatan tubuh. Petani juga menerima asupan makanan lebih matang. Penelitian telah menunjukkan bahwa buah-buahan dan sayuran seperti beta karoten, vitamin C, dan vitamin E yang dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, terutama mengontrol mekanisme kerja virus Covid 19.

Dalam penelitian ini didapatkan upaya responden menjaga kesehatan antara lain melalui intake cairan dan nutrisi yang adekuat serta penggunaan alat perlindungan diri saat bertani seperti memakai baju panjang. Upaya dalam mengatasi keluhan diungkapkan oleh responden dalam beberapa cara seperti dengan minum minuman berenergi, memeriksakan diri, menggunakan obat tradisional, membeli obat di warung, dan menghentikan kebiasaan merokok sementara. Disamping itu, konsumsi sayuran, buah-buahan dan makanan nabati lainnya juga kaya antioksidan, mereka membantu mengurangi stres oksidatif.

#### 3. Mengelola Stres dan Fungsi Kekebalan Tubuh

Berbagai penyakit seperti sakit perut, gatal-gatal, dan bahkan penyakit jantung terkait dengan efek stres emosional. Disarankan pada masa menggumpulkan kuisioner, petani dapat mengelola stres secara baik, yang tentu saja akan membuat sistem imun meningkat pada petani padi. Kunci untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan di bidang pertanian adalah mengelola risiko dengan pengkajian secara sistematis dan menerapkan tindakan pencegahan berdasarkan pengkajian. Dalam manajemen risiko, sikap petani terhadap kesehatan dan keselamatan merupakan hal penting. Praktek pertanian yang aman misalnya mengenakan pakaian pelindung dan mengoperasikan mesin dengan aman menurunkan risiko cedera (Pyykkonen & Aherin, 2012).

Peningkatan kesadaran petani lansia terhadap efek dari bertani padi terhadap kesehatan perlu ditingkatkan sehingga petani dapat meminimalkan risiko, seperti: peningkatan perlindungan diri selama bertani.

#### 4. Istirahat/Tidur Cukup

Jam mulai tidur yang digambarkan oleh responden adalah antara jam 10 sampai jam 12. Responden menggambarkan lama tidur mereka antara 3 sampai 4 jam. Jika merasa capek atau jika ada waktu beristirahat, maka responden menggunakannya untuk beristirahat. Tubuh kita perlu istirahat dan memulihkan tenaga. Kurangnya tidur bisa meningkatkan risiko untuk mengembangkan masalah kesehatan yang serius seperti jantung, alzheimer dan obesitas. Beberapa studi menemukan bahwa mereka yang tidur kurang dari lima jam per malam lebih mungkin untuk menderita flu dibandingkan dengan mereka yang tidur cukup. Konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian dan kacang-kacang yang sehat ke dalam makanan. Salah satu studi menemukan bahwa diet yang kaya serat dan rendah lemak jenuh dapat menyebabkan tidur lebih berkualitas. Jadi, kita siapkan new normal dengan menjaga sistem imunitas agar terhindar dari virus Covid-19.

Istirahat dan tidur termasuk dalam aspek dari domain kesehatan fisik berdasarkan kualitas hidup (WHO, 2020). Waktu kerja dan istirahat merupakan salah satu indikator beban kerja yang menunjukkan pengorganisasian waktu untuk melakukan dan menyelesaikan pekerjaan yang dimiliki. Organisasi waktu yang baik ditunjukkan dengan waktu kerja dan istirahat seimbang. Hal ini berdampak bagi kesehatan petani, sebanyak 37,9% petani berpenyakit. Sebanyak 62,6% terkena anemia (gender dan kebiasaan merokok), 45,2% hipertensi sistolik dan 35,8% hipertensi diastolik yang disebabkan oleh bekerja melebihi masa waktu (*overload*). Pada penelitian ini didapatkan bahwa waktu total tidur responden digambarkan hanya 3 sampai 4 jam, bahkan terdapat responden yang

mengeluh tidak ada rasa kantuk (Susanto dkk., 2016).

Menurut Dugdale (2012), seiring dengan proses penuaan, pola tidur lansia cenderung berubah. Para lansia merasa bahwa penuaan menyebabkan mereka sulit untuk tertidur dan menjadi sering terbangun. Waktu tidur dirasa berkurang dibandingkan waktu muda. Keseimbangan antara waktu istirahat dan bekerja merupakan hal penting untuk mempertahankan kesehatan fisik yang merupakan bagian domain kualitas hidup, sehingga upaya kesehatan kerja perlu memperhatikan aspek tidur dan istirahat dari para petani padi lansia.

#### 5. Berkomunikasi dan Beribadah Secara Rutin dan Teratur

Aktivitas ibadah khusus, seperti menjaga wudhu, sholat dhuha dan berdoa sebelum berangkat ke lahan rutin dilakukan petani padi di Aceh dan Langkat, Sumatera Utara. Selanjutnya komunikasi petani dengan tenaga penyuluh pertanian dilakukan secara intensif dan berkelanjutan (dengan cara bertatap muka dengan menerapkan Protokol Kesehatan dan diskusi melalui whatsapp). Selanjutnya, aktivitas transaksi jual beli di ladang/pasar serta komunikasi dilakukan dengan berdiskusi, jaga jarak satu meter dan menggunakan masker sesama petani dan penyuluh pertanian.

Menurut Moon and Kim Do (2013), makna hidup merupakan aspek dari domain kepercayaan individu/spiritualitas dari kualitas hidup. Kegiatan ibadah digambarkan oleh Saenong dkk (2020) dan dilakukan oleh responden diantaranya dalam bentuk menjalankan sholat dirumah dan di mesjid serta mengikuti kegiatan pengajian menjalankan konsep 3M.

Motivasi untuk beribadah digambarkan responden dipengaruhi oleh



manajemen waktu, iman, dan tidak berhubungan dengan pekerjaan bertani padi. Responden menyampaikan pentingnya manajemen waktu agar dapat menjalankan ibadah. Faktor iman juga digambarkan memiliki pengaruh terhadap motivasi mereka dalam beribadah. Agama/spiritual/kepercayaan individu menjadi domain dari kualitas hidup.

Penelitian Dongre & Deshmukh (2012) pada lansia menunjukkan bahwa berdoa kepada Tuhan dan berpartisipasi dalam kegiatan doa dapat mengatasi perasaan negatif. Di area pedesaan, kegiatan keagamaan dapat mengumpulkan orang dan membuat lebih aktif secara sosial. Keagamaan dan spiritualitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup pada lansia (Moon & Kim Do, 2013).

Spiritualitas memiliki peran penting pada lansia (Udhayakumar & Ilango, 2012). Perubahan spiritual pada lansia ditandai dengan semakin matangnya lansia dalam kehidupan keagamaan. Agama dan kepercayaan terintegrasi dalam kehidupan dan terlihat dalam pola berfikir dan bertindak sehari-hari (Setyoadi dkk., 2012). Spiritualitas dapat membantu mengembangkan perilaku dan gaya hidup sehat; menemukan dukungan psikososial; mengatasi masalah kehidupan dan emosi negatif (Udhayakumar & Ilango, 2012).

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan sebesar 22 orang petani berkelamin laki-laki dengan 8 orang petani perempuan di dua lokasi, Aceh Barat dan Sumatera Utara. Petani mempersiapkan diri dan peralatan (cangkul dan bekal makanan) sebesar 73.33%, selanjutnya 20% petani membersihkan rumah dan halaman serta 6.66% melakukan mandi, berpakaian dan

bermasker. Selanjutnya, sebesar 90% petani beribadah dengan berwudhu, sholat dhuha dan berdoa sebelum berangkat ke lahan, dan hanya 10% melakukan ibadah saat istirahat di ladang. Komunikasi petani dengan tenaga penyuluh pertanian secara tatap muka dan beribadah kontiniu menggunakan Protokol Kesehatan, menjalankan 3M (Menggunakan Masker, Mencuci Tangan dan Menjaga Jarak) akan meningkatkan imunitas tubuh petani sehingga tercapai kualitas hidup yang optimal di masa *New Normal*.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS Aceh Barat, 2020, *Aceh Barat Dalam Angka 2020*, Diakses dari <https://acehbaratkab.bps.go.id/>, diakses pada tanggal 20 Juni 2020.
- BPS Sumatera Utara, 2020, *Sumatera Utara Dalam Angka 2020*, Diakses dari [https://sumut.bps.go.id](https://sumut.bps.go.id/), diakses pada tanggal 24 Juni 2020.
- Bustomi, J., S Sanah, ZU Siregar, 2020, Menyikapi wabah penyakit Covid-19 dalam bertasawuf, [digilib.uinsgd.ac.id](http://digilib.uinsgd.ac.id). Diakses pada tanggal 28 Juni 2020.
- Departemen kesehatan RI, 2015, Pedoman Pembinaan Kesehatan Lansia Bagi Petugas Kesehatan I. Departemen Kesehatan, Jakarta.
- Dongre, A. R. , Deshmukh, P. R., 2012, Social Determinants of Quality of Elderly Life in a Rural Setting of India, *Indian Journal of Palliative Care*, No.18, Vol.3 181–189. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573472/>
- Dugdale, D. C., 2012, Aging changes in sleep, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/004018.htm>.

- Eldo Ryan, Tinjung Mary Prihtanti, Hendrik Johannes Nadapdap, 2018, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adopsi Petani terhadap Penerapan Sistem Pertanian Jajar Legowo di Desa Barukan Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang. Prosiding Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Natalis UNS Ke 42 Tahun 2018 "Peran Keanekaragaman Hayati untuk Mendukung Indonesia sebagai Lumbung Pangan Dunia" Vol. 2, No.1,53-64.
- Govinda Bhandaria, Kishor Atreya, Xiaomei Yanga, Liangxin Fane Violette Geissen, 2018, Factors affecting pesticide safety behaviour: The perceptions of Nepalese farmers and retailers. *J. Science of Total Environment*, vol. , 631-632, 1560-1571.
- Hasbiyallah, H, R. Suntiiah, H. Ainisyifa, and T.Fatimah, 2020, Fikih Corona:Studi pandangan ulama Indonesia terhadap ibadah dalam kondisi darurat Covid-19. Diakses pada <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30568>.
- Intani, A. C., 2013, Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Pada Petani Lansia Di Kelompok Tani Padi Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember, Skripsi Universitas Jember, Tidak dipublikasikan.
- Moon, Y. S & Kim Do, H., 2013, Association between religiosity/spirituality and quality of life or depression among living-alone elderly in a South Korean city, Abstrak, *Asia Pac Psychiatri*, No.5, Vol 4, 87-96, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23857731#>
- Napitupulu, Imelda Icha, 2020, Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019.Koleksi KTI D3 Keperawatan. Diakses pada <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2169>.
- Nugrayasa,O., 2013, Tantangan dan Peluang Sektor Pertanian 2013, <http://setkab.go.id/en/artikel-6907-tantangan-dan-peluang-sektor-pertanian2013.html>
- Peres, K., 2012, Health and aging in elderly farmers: the AMI cohort. *BMC Public Health*12:558,<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/558>.
- Puguh, D., MR Mujianto, M Fazri, 2012, Covid 19: Menakar ketahanan Pangan di Desa, balilafpo. Pusat Penelitian dan Pengembangan Kajian Ketahanan Pangan. Kemendes.go.id. Diakses pada Tanggal 1 Juli 2020.
- Pyykkonen, P & Aherin, B., 2011, Occupational Health and Safety in Agriculture, [http://www.balticuniv.uu.se/index.php/component/docman/doc\\_download/1293-chapter-53-occupational-health-and-safety-in-agriculture](http://www.balticuniv.uu.se/index.php/component/docman/doc_download/1293-chapter-53-occupational-health-and-safety-in-agriculture).
- Saenong,F.F, Saefuddin Z., Hamka, H., Mas'ud H., Mulyono, L., A. Muid, N., Zainal, A., Amiruddin, K., Syahrulla, I., Naib, A., Rosita, T., Cucu, N., Hasanuddin, 2020, Fikih Pandemi Beribadah di Masa Wabah, NUO Publishing, Jakarta Selatan.
- Sahar Daghagh Yazd, Sarah Ann Wheeler, Alec Zuo, 2019, Key Risk Factors Affecting Farmers' Mental Health: A Systematic Review, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16(23),

4849; <https://doi.org/10.3390/ijerph16234849>.

Soekartawi, 2015, *Prinsip Dasar Komunikasi Pertanian*. UI Press, Jakarta.

Srinita, 2018. "Factors affecting the food security and community welfare of farmer households in Sumatera, Indonesia", *World Journal of Science, Technology and Sustainable Development*, Vol. 15 No. 2, pp. 200-212. <https://doi.org/10.1108/WJSTSD-10-2017-0037>.

Susanto Tantut, Retno Purwandari, Emi Wuri Wuryaningsih, 2016, Model Kesehatan Keselamatan Kerja Berbasis Agricultural Nursing: Studi Analisis Masalah Kesehatan Petani *Jurnal Ners* Vol. 11, No. 1., 45-50.

Udhayakumar, P., dan Ilango, P., 2012, Spirituality, Stress and Wellbeing among the Elderly practicing Spirituality, *Samaja Karyada Hejjevalu*, No. 2, vol. 10, 37-42, [http://www.academia.edu/4284164/Spirituality\\_Stress\\_and\\_Wellbeing\\_among\\_the\\_Elderly\\_Practising\\_Spirituality](http://www.academia.edu/4284164/Spirituality_Stress_and_Wellbeing_among_the_Elderly_Practising_Spirituality).

WHO, 2020, Health Promotion Glossary. [serial online]. Mempertahankan layanan kesehatan esensial: panduan operasional untuk konteks COVID-19. [https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/maintaining-essential-health-services---ind.pdf?sfvrsn=d8bbc480\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/maintaining-essential-health-services---ind.pdf?sfvrsn=d8bbc480_2). [2 Juli 2020].