

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*

1. Pengertian Covid 19

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus (SAR-Cov-2) yang baru ditemukan. Virus baru ini ditemukan di Wuhan, China pada bulan Desember 2019. Virus ini menular dengan cepat dan hampir menyebar semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan (Sulisnadewi et al., 2020). Beberapa jenis coronavirus dapat menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk, pilek, sesak nafas, pnemonia berat hingga yang lebih serius. (WHO, 2022b).

2. Penyebab Covid-19

Covid-19 merupakan virus RNA yang berasal dari genus betacoronavirus. Virus ini dinamakan SARS-CoV-2 atau biasa disebut coronavirus dan menggunakan ACE2 yang merupakan reseptor membran ekstraselular yang diekspresikan pada sel epitel tubuh inang sebagai jalan masuknya. Infeksi dari SARS-CoV-2 dapat menyebabkan badai sitokin yang berakibat pada kerusakan jaringan dan dapat menimbulkan Acute Respiratory Distress Syndrome bahkan bisa menyebabkan kematian (Fitriani, 2020).

3. Tanda Gejala Covid-19

Menurut (WHO, 2022a) Covid-19 mempengaruhi orang yang berbeda dengan cara yang berbeda. Kebanyakan orang yang terinfeksi akan

mengembangkan penyakit ringan sampai sedang dan sembuh tanpa rawat inap.

Adapun beberapa gejalanya yaitu :

a. Gejala yang paling umum

- 1) Demam
- 2) Batuk
- 3) Kelelahan
- 4) Hilangnya rasa atau bau (anosmia)

b. Gejala yang kurang umum:

- 1) Sakit tenggorokan
- 2) Sakit kepala
- 3) Sakit dan nyeri
- 4) Diare
- 5) Ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki
- 6) Mata merah atau iritasi

c. Gejala serius:

- 1) Kesulitan bernapas atau sesak napas
- 2) Kehilangan bicara atau mobilitas, atau kebingungan
- 3) Nyeri dada.

Rata-rata dibutuhkan 5-6 hari sejak seseorang terinfeksi virus untuk menunjukkan gejala, namun bisa memakan waktu hingga 14 hari.

4. Patogenesis Covid-19

Coronavirus atau Covid-19 termasuk dalam genus betacoronavirus, hasil analisis menunjukkan adanya kemiripan dengan SARS. Pada kasus Covid-19,

trenggiling diduga sebagai perantaranya karena genomnya mirip dengan coronavirus pada kelelawar (90,5%) dan SARS-CoV2 (91%). Coronavirus disease 2019 Covid-19 atau yang sebelumnya disebut SARS-CoV2. Covid-19 pada manusia menyerang saluran pernapasan khususnya pada sel yang melapisi alveoli. Covid-19 mempunyai glikoprotein pada enveloped spike atau protein S. Untuk dapat meninfeksi “manusia” protein S virus akan berikatan dengan reseptor ACE2 pada plasma membrane sel tubuh manusia. Di dalam sel, virus ini akan menduplikasi materi genetik dan protein yang dibutuhkan dan akan membentuk virion baru di permukaan sel. Sama halnya SARS-CoV setelah masuk ke dalam sel selanjutnya virus ini akan mengeluarkan genom RNA ke dalam sitoplasma dan golgi sel kemudian akan ditranslasikan membentuk dua lipoprotein dan protein struktural untuk dapat bereplikasi. Faktor virus dengan respon imun menentukan keparahan dari infeksi Covid-19 ini. Sistem imun yang tidak adekuat dalam merespon infeksi juga menentukan tingkat keparahan, di sisi lain respon imun yang berlebihan juga ikut dalam kerusakan jaringan (Levani et al., 2021).

5. Pencegahan Covid-19

Ada beberapa pencegahan yang dilakukan dengan disiplin menerapkan protokol kesehatan menurut (World Health Organization, 2022) yaitu:

a. Pakai masker

Media penularan covid-19 adalah melalui udara. Udara akan membawa droplet pindah dan menyebar dari orang yang terinfeksi ke orang lain. Akibatnya, orang lain akan terinfeksi dan penyebarannya semakin luas. Oleh

karena itu, penggunaan masker berguna untuk mengurangi penularan dan mencegah penyebaran dari orang tanpa gejala. Penggunaan masker harus dilakukan saat berada di tempat umum dengan penggunaan masker ini maka dapat memperkecil risiko penularan covid-19.

b. Hindari menyentuh area wajah

Virus masuk serta menginfeksi tubuh melalui mulut, hidung, dan mata. Jika menyentuh suatu permukaan yang terinfeksi virus covid-19 kemudian langsung menyentuh area wajah dan virus bisa masuk ke bagian tubuh. Oleh karena itu, jika tangan kotor sebaiknya hindari menyentuh area wajah. Jika memang terpaksa, gunakan tisu atau cucilah tangan terlebih dahulu sebelum menyentuh wajah. Sementara tidak menggigit kuku juga termasuk dalam upaya pencegahan agar virus tidak masuk ke mulut.

c. Menjaga jarak fisik

Penularan dapat terjadi saat tidak menjaga jarak dengan orang lain, terutama dengan orang yang telah terpapar virus covid-19. Sebab, virus dapat pindah dengan cepat ke tubuh dan menginfeksi tubuh. Oleh karena itu disarankan untuk setiap orang agar selalu menjaga jarak ketika di luar rumah. Dengan menjaga jarak, maka akan mencegah agar tidak tertular atau menularkan virus kepada orang lain. Terutama bagi yang memiliki risiko sakit parah dan memiliki penyakit bawaan. Karena beberapa orang bisa saja menyebarkan virus covid-19 meski tidak menunjukkan gejala apapun. Pastikan jarak aman untuk mencegah penularan setidaknya 1 meter dari orang lain.

d. Hindari keramaian dan ruang berventilasi buruk

Berada di keramaian seperti pasar, restoran, atau mal berisiko tinggi tertular virus covid-19. Sebab, keramaian dapat memicu penyebaran dan penularan virus. Disarankan untuk menghindari keramaian dan tidak keluar rumah jika bukan karena kondisi darurat. Selain itu, ruangan dengan ventilasi buruk juga bisa menjadi tempat penyebaran virus covid-19. Misalnya, ruang tertutup atau ruangan yang tidak ada sirkulasi udaranya. Jadi, bukalah pintu atau jendela di ruangan tersebut agar udara segar dapat masuk ke ruangan.

e. Sering mencuci tangan

Sering mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Terutama usai dari tempat umum atau melakukan kontak dengan orang yang sakit. Karena virus covid-19 dapat pindah dari permukaan ke tubuh. Selain itu, mencuci tangan direkomendasikan sebelum makan, menyentuh wajah, atau setelah menggunakan kamar kecil, dan setelah menyentuh hewan. Tata cara mencuci tangan minimal 20 detik menggunakan sabun dan air mengalir hingga bersih. Jika tidak ada sabun dan air, gunakan handsanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60%.

f. Melakukan vaksinasi

Vaksinasi adalah langkah penting yang dapat membantu melindungi diri dari virus covid-19. Vaksin memberikan banyak manfaat bagi tubuh, sekalipun tidak membuat kita kebal dari virus covid-19. Efektivitas dari vaksin yang diterima bermanfaat untuk menstimulasi kekebalan tubuh.

Kekebalan tubuh yang sudah terbentuk akan melawan virus di dalam tubuh dan melindungi dari infeksi.

g. Melakukan disinfektan

Melakukan disinfektan bisa menjadi langkah pencegahan covid-19. Bersihkan permukaan dengan melakukan disinfektan yang mengandung alkohol. Langkah ini akan membunuh virus covid-19 yang menempel dan bertahan pada benda. Menyemprotkannya pada pegangan pintu, mainan, ponsel, laptop, atau benda lainnya. Lakukan penyemprotan disinfektan ini beberapa kali sehari untuk upaya pencegahan Covid-19.

h. Tutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin

Virus Covid-19 banyak ditemukan pada hidung dan mulut. Ketika batuk dan bersin virus akan terbawa keluar ke udara dan dapat menular ke orang lain. Oleh karena itu menutupi mulut dan hidung saat batuk atau bersin dapat menggunakan tisu atau masker untuk menutupinya.

i. Mencuci bahan makanan segar sebelum dikonsumsi

Sebaiknya cuci bahan makanan segar seperti buah atau sayuran. Sebab, permukaan dari bahan makanan segar seperti buah atau sayuran bisa menjadi tempat bersarang virus covid-19. Cuci bahan tersebut di bawah air mengalir sebelum dimakan atau disiapkan akan membantu untuk menghilangkan virus pada permukaannya. Tidak direkomendasikan untuk mencuci buah dan sayuran menggunakan sabun, detergen, atau produk lainnya. Karena dapat membahayakan tubuh saat di konsumsi.

6. Penatalaksanaan Covid-19

Penatalaksanaan untuk pasien coronavirus disease 2019 menurut (Levani et al., 2021) dibagi menjadi tatalaksana orang tanpa gejala (OTG), orang dengan gejala ringan, sedang, dan berat, adapun penjelasan yaitu :

a. Orang tanpa Gejala (OTG)

Untuk orang tanpa gejala, isolasi mandiri di rumah selama 14 hari dan dipantau oleh Fasilitas Kesehatan Tingkat Primer (FKTP) Jika terdapat penyakit penyerta (komorbid), lanjutkan mengonsumsi obat - obatan yang telah rutin dikonsumsi. Jika obat rutin pasien adalah Angiotensin Reseptor Blocker dan Ace-inhibitor, harap berkonsultasi pada dokter spesialis dalam dan dokter spesialis jantung. Dianjurkan meminum vitamin C, B, E, dan Zink selama 14 hari.

b. Orang dengan Gejala Ringan

Untuk pasien dengan gejala ringan, melakukan isolasi mandiri di rumah selama 14 hari dan ditangani serta dikontrol oleh FKTP (puskesmas) selama 14 hari sebagai pasien rawat jalan. Untuk pilihan terapi yang dapat digunakan pada orang gejala ringan yaitu:

- 1) Minum multivitamin berupa vitamin C, B, E, dan Zink.
- 2) Vitamin C tablet isap 500 mg per 12 jam oral selama 30 hari
- 3) Klorokuin fosfat 500mg per 12 jam oral untuk lima hari / Hidroksiklorokuin (sediaan 200mg) 400mg per 24 jam per oral dalam 5 hari
- 4) Azitromisin 500mg per 24 jam per oral untuk 5 hari
- 5) Simptomatik bila demam beri paracetamol

- 6) Antivirus berupa oseltamivir 75 mg per 12 jam per oral atau favipiravir 600 mg per 12 jam per oral dalam waktu 5 hari.

c. Orang dengan Gejala Sedang

Harus dirujuk ke rumah sakit rujukan Covid- 19 dan diisolasi selama 14 hari. Untuk pilihan terapi yang dapat digunakan pada orang gejala sedang yaitu:

- 1) Konsumsi vitamin C 200-400 mg per 8 jam (100 cc NaCl 0,9%) habis 1 jam (drip intravena).
- 2) Klorokuin fosfat 500 mg per 12 jam oral selama 5-7 hari /Hidroksiklorokuin (sediaan 200 mg) sebanyak 400 mg per 12 jam per oral dilanjutkan 400 mg per 24 jam per oral dalam 5-7 hari.
- 3) Azitromisin 500 mg per 24 jam per intravena atau peroral dalam 5-7 hari alternative menggunakan levofloxacin 750 mg per 24 jam per intravena atau peroral dalam waktu 5-7 hari.
- 4) Simtomatik bila demam beri paracetamol
- 5) Antivirus berupa oseltamivir 75 mg per 12 jam oral atau favipiravir (sediaan 200 mg) dengan 1600 mg per 12 jam per oral pada hari pertama dan dilanjutkan 2x600 mg pada hari ke 2-5.

d. Orang dengan Gejala Berat

Harus isolasi diri di rumah sakit rujukan serta dirawat secara kohorting (ruang isolasi). Untuk pilihan terapi yang digunakan pada orang dengan gejala berat adalah :

- 1) Klorikuin fosfat 500mg per 12 jam per oral pada hari ke 1-3 selanjutnya 250 mg per 12 jam per oral pada hari ke 4-10 atau hidrosiklorokuin 400 mg per 24 jam per oral dalam 5 hari dan control EKG setiap 3 hari sekali
- 2) Azitromisin 500 mg per 24 jam dalam 5 hari atau levofloxacin 750 mg per 24 jam per intravena dalam 5 hari
- 3) Jika terjadi sepsis, pemberian antibiotik disesuaikan dengan kondisi klinisnya serta fokus pada infeksi dan faktor risiko pasien
- 4) Antivirus menggunakan oseltamivir 75 mg per 12 jam per oral atau favipiravir (sediaan 200 mg) dengan loading dose 1600 mg per 12 jam per oral pada hari pertama dan dilanjutkan dengan 2 x 600 mg pada hari ke 2-5
- 5) Konsumsi vitamin C dosis 200-400 mg per 8 jam (100 cc NaCl 0,9%) dan habis dalam waktu 1 jam (drip intravena)
- 6) Vitamin B1 1 ampul per 24 jam per intravena
- 7) Hydroxycortison 100 mg per 24 jam per pada 3 hari pertama per intravena
- 8) Meneruskan obat-obatan penyakit penyerta (komorbid) dan obat komplikasi (jika terjadi komplikasi)

7. Pemeriksaan Covid-19

Di Indonesia ada beberapa tes untuk mendeteksi infeksi COVID-19. Jadi sejauh ini pemerintah sudah memiliki tiga jenis pemeriksaan, yakni tes cepat molekuler (TCM), *polymerase chain reaction* (PCR), dan *rapid test*. Kenali perbedaan ketiganya berikut menurut (Fadhli Rizal Makarim, 2022) :

a. Tes Cepat Molekuler (TCM)

Tes ini digunakan untuk mendiagnosis penyakit tuberkulosis (TB) dengan berdasarkan pemeriksaan molekuler. Metode pemeriksaan COVID-19 ini menggunakan dahak dengan amplifikasi asam nukleat berbasis *cartridge*.

Virus SARS-CoV-2 diidentifikasi pada RNA-nya yang menggunakan *cartridge* khusus. Hasil tes ini terbilang cukup cepat, karena bisa diketahui hasilnya dalam waktu kurang lebih dua jam. Kamu bisa melakukan pemeriksaan TCM ini di 132 rumah sakit dan beberapa puskesmas yang ditunjuk pemerintah.

b. *Polymerase Chain Reaction* (PCR)

Jenis pemeriksaan ini menggunakan sampel lendir dari hidung atau tenggorokan. Dua lokasi ini dipilih karena menjadi tempat virus akan mengandakan dirinya. Namun, beberapa sampel seperti sampel cairan dari saluran pernapasan bawah atau mengambil sampel tinja juga bisa jadi pilihan untuk tes ini. Metode pemeriksaan ini membutuhkan waktu lebih lama untuk mendapatkan hasilnya karena melalui dua kali proses yaitu, ekstraksi dan amplifikasi.

c. Rapid Test

Pemeriksaan *rapid test* menggunakan sampel darah untuk diuji. Darah digunakan untuk mendeteksi imunoglobulin, yakni antibodi yang terbentuk saat tubuh mengalami infeksi. *Rapid test* bisa dilakukan di mana saja dan waktu untuk melakukannya juga singkat, yakni hanya 15-20 menit untuk mendapatkan hasilnya. Tes ini memiliki kelemahan, karena bisa

menghasilkan '*false negative*' atau kondisi saat hasil tes tampak negatif meski sebenarnya positif. Biasanya, hal ini terjadi saat tes dilakukan kurang dari 7 hari setelah infeksi.

B. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Menurut Sulistyoningsih (2011), Pengertian pola makan adalah karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan.

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu masyarakat tertentu. Pola makan yang baik adalah pola makan yang mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi dibutuhkan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, maka berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Muchlisin Riadi, 2019).

2. Pola Makan pada Remaja yang terpapar Covid-19

Pola makan remaja pada saat ini sedang mengalami perubahan yang disebabkan oleh meningkatnya aktivitas pada kehidupan sosial, keinginan dalam menjaga penampilan, bersenang-senang agar tidak kehilangan status di sosial

media sehingga membuat remaja sering makan di luar, mengikuti hal-hal trend yang berlaku tidak terkecuali mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (*fast food*), hal ini dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu, dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat makan dan penyajian yang higienis, harga terjangkau, jenis makanannya sesuai keinginan (porsi kecil) dan kerap dianggap makanan bergensi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda meskipun sedikit bahkan tidak ada sama sekali kandungan zat gizinya.

Menurut (Muchlisin Riadi, 2019) pola makan terdiri dari 3 komponen diantaranya yaitu :

a. Jenis makan, yaitu sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Jenis makanan yang harus dikonsumsi pada pasien saat terpapar Covid-19 yaitu :

1) Makanan dengan tinggi protein

Makanan dengan tinggi protein dapat membantu memperbaiki sel tubuh yang rusak karena terserang virus. Protein juga berfungsi sebagai zat pembangun sel dan menjaga sel imun tubuh. Makanan yang baik dikonsumsi yaitu sumber makanan dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani contohnya seperti daging merah, ikan, ayam, telur, dan susu sedangkan protein nabati bisa didapatkan dari kacang-kacangan.

2) Makanan tinggi vitamin dan mineral

Makanan kaya akan vitamin dan mineral didapat dari sumber nabati, sayuran dan buah-buahan serta pastikan buah tidak mengandung kadar gula yang tinggi karena beresiko memperburuk peradangan. Peranan vitamin dan mineral sangat penting untuk mencegah agar imunitas tidak menurun dan untuk menunjang kinerja tubuh.

3) Makanan yang mengandung karbohidrat kompleks

Sumber karbohidrat kompleks bisa diperoleh dari biji dan umbi-umbian seperti beras, singkong, talas, kentang, dan oat gandum sebagai sumber energi saat terpapar virus.

4) Konsumsi cairan yang cukup

Air putih adalah cairan terbaik yang harus dikonsumsi karena tubuh manusia terdiri dari 70% air. Tubuh akan kehilangan air dengan cepat saat terinfeksi virus dan mengalami demam sehingga dapat menyebabkan dehidrasi yang dapat memperparah gejala covid-19 seperti mual, muntah, diare dan kehilangan nafsu makan.

- b. Frekuensi makan, yaitu beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Frekuensi makan pada pasien Covid-19 dianjurkan tinggi protein dan memiliki asupan kalori lebih banyak dari biasanya karena ada penambahan porsi kalori dan protein dari total yang harus dikonsumsi sehari-hari itu maka ada penambahan frekuensi makan. Makanan yang biasanya tiga kali makan dan dua kali cemilan dalam

sehari namun ada penambahan menjadi tiga kali makan dan tiga kali cemilan dalam sehari untuk penderita Covid-19.

- c. Jumlah makan, yaitu banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah makan yang dikonsumsi penderita Covid-19 sebaiknya jauh lebih banyak ketimbang dari biasanya untuk mendukung kesehatan dan mempertahankan status gizi yang seimbang merupakan hal yang sangat penting, terlebih di masa ketika sistem kekebalan tubuh mungkin perlu melawan saat pandemi seperti ini begitupun dengan anak remaja yang masih memasuki masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa tentu status gizi yang diperlukan harus sesuai dengan kebutuhan.

3. Pengaturan Pola Makan Sehat

Menurut (Muchlisin Riadi, 2019) pola makan yang sehat yaitu:

- a. Cukup Kuantitas

Banyaknya makanan yang dimakan setiap orang tergantung pada berat badan, jenis kelamin, usia dan jenis kesibukan orang tersebut.

- b. Cukup Kualitas

Perlu mempertimbangkan kualitas makanan, seperti kadar proporsionalnya, rasa dan penampilannya.

- c. Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat seimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, dan cukup kebutuhan vitamin, air dan mineral.

d. Sehat dan Higienis

Maksudnya, makanan harus steril atau bebas dari kuman penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan yaitu dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.

e. Makanan segar dan bukan suplemen

Maksudnya, sayur-sayuran dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik, junk food, ataupun fast food.

f. Cara masak jangan berlebihan

Sayur yang direbus terlalu lama dengan suhu tinggi justru menyebabkan kehilangan vitamin dan mineral pada sayur tersebut.

g. Teratur dalam penyajian

Penyajian makan tetap teratur setiap hari. Jangan membiasakan makan kapan ingat karena bisa menyebabkan gangguan pencernaan, seperti maag atau buang air tidak lancar.

h. Frekuensi lima kali sehari

Misalnya, tiga kali makan utama dan dua kali makan selingan. Ingat, makanan yang dikonsumsi tetap disesuaikan dengan kapasitas lambung.

i. Minum enam gelas air sehari

Tubuh membutuhkan 2.550 liter air/hari. Kebutuhan air tersebut diperoleh dari makanan sebanyak 100 ml, sisa metabolisme sebanyak 350 ml dan yang berasal dari air minum sebanyak 1.200 liter (6 gelas). Untuk itu, dianjurkan meminum air sebanyak gelas air setara dengan 1.200 liter.

4. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut (Surijadi et al., 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan diantaranya yaitu:

a. Budaya

Budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi, juga letak geografis mempengaruhi makanan yang diinginkan. Sebagai contoh, nasi untuk orang Asia dan Orientalis, pasta untuk orang Italia, curry (kari) untuk orang India merupakan makanan pokok. Makanan laut banyak disukai oleh masyarakat sepanjang pesisir Amerika Utara, sedangkan penduduk Amerika bagian Selatan lebih menyukai makanan goreng-gorengan.

b. Agama/Kepercayaan

Agama/kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Sebagai contoh, agama Islam dan Yahudi Orthodox mengharamkan daging babi. Agama Roma Katolik melarang makan daging setiap hari, dan beberapa aliran agama (Protestan) seperti Adven melarang pemeluknya mengkonsumsi teh, kopi atau alkohol.

c. Status Sosial Ekonomi

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya.

d. Personal Preference

Hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Sebagai contoh, ayah tidak suka makan ikan patin begitu pula dengan anak laki-lakinya. Ibu tidak suka makan ayam begitu pula anak perempuannya. Perasaan suka dan tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung asosiasinya terhadap makanan tersebut.

e. Rasa Lapar, Nafsu Makan dan Rasa Kenyang

Rasa lapar merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat, yaitu hipotalamus.

f. Kesehatan

Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau sakit gigi seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut, tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar daripada makan.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut unicef Indonesia adalah 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja memiliki sifat keinginan tahu yang sangat besar, menyukai petualang dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. (Pusdatin Kemkes, 2017)

2. Tahap Perkembangan Remaja

Yusuf (2008) secara umum perkembangan masa remaja dibagi menjadi tiga bagian, yaitu :

a. Masa remaja awal (10-15 tahun)

Masa seorang remaja mulai mengurangi peran dirinya sebagai anak-anak, mulai berusaha untuk mengembangkan pribadi yang unik, dan mulai merasakan adanya perubahan-perubahan secara fisik.

b. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Masa remaja pertengahan biasanya ditandai dengan adanya perubahan pola pikir, kemampuan mengendalikan tingkah laku, mampu mengambil dan mempertimbangkan keputusan yang diinginkan, dan menjadikan teman sebaya memiliki peran yang sangat penting pada masa ini.

c. Masa remaja akhir (18-22 tahun)

Masa di mana remaja mulai berganti peran menjadi peran orang dewasa, memiliki keinginan kuat untuk menjadi lebih dewasa, keinginan untuk bisa diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa.

3. Karakteristik Masa Remaja

Menurut (Wulandari, 2014) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja meliputi beberapa aspek yaitu:

a. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (10-15 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 15-18 tahun) dan pada tahap remaja akhir (18-22 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

b. Kemampuan berpikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

c. Identitas

Pada tahap awal ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap tubuh serta peran jender hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

d. Hubungan dengan orang tua

Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orangtua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal. Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik utama terhadap kontrol orang tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

e. Hubungan dengan sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat; pertemanan lebih dekat dengan jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mereka berjuang untuk mengambil tempat didalam kelompok; standar perilaku dibentuk oleh kelompok sebaya sehingga penerimaan oleh sebaya adalah hal yang sangat penting.