

- b. Menengah (14-16 tahun) masa remaja menengah ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, timbulnya keterampilan-keterampilan berpikir yang baru, peningkatan pengenalan terhadap datangnya masa dewasa dan keinginan untuk memapankan jarak emosional dan psikologis dengan orang tua.
- c. Akhir (17-19 tahun) masa remaja akhir ditandai dengan persiapan untuk peran sebagai seorang dewasa, termasuk klarifikasi dari tujuan pekerjaan dan internalisasi suatu sistem nilai pribadi.

### **3. Tugas Perkembangan Remaja**

Tugas-tugas perkembangan remaja menurut Monks (2004) antara lain:

#### **a. Perkembangan Fisik/ Biologis**

Pada saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama pada remaja putri ataupun perubahan suara pada remaja putra, secara biologis dia mengalami perubahan yang sangat besar. Pubertas menjadikan seorang anak tiba-tiba memiliki kemampuan untuk bereproduksi.

#### **b. Perkembangan Kognitif**

Perkembangan kognitif remaja merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*). Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berpikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya.

#### **c. Perkembangan Moral**

Kemampuan berpikir dalam dimensi moral (*moral reasoning*) pada remaja mulai berkembang karena mereka mulai melihat adanya kejangalan dan ketidakseimbangan antara yang mereka yakini dengan kenyataan yang ada di sekitarnya. Mereka lalu merasa perlu

mempertanyakan dan merekonstruksi pola pikir dengan kenyataan yang baru. Perubahan inilah yang seringkali mendasari sikap pemberontakan remaja terhadap peraturan atau otoritas yang selama ini diterima bulat-bulat.

d. Perkembangan Psikologis

Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Hasil penelitian menemukan bahwa remaja rata-rata memerlukan hanya 45 menit untuk berubah mood sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama. Perubahan mood (*swing*) yang drastis pada para remaja ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah.

e. Perkembangan Sosial

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan serta nilai-nilai yang baru dalam seleksi pemimpin.

#### **4. Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja**

Menurut Ali (2011), karakteristik perkembangan sifat remaja yaitu:

a. Kegelisahan

Sesuai dengan masa perkembangannya, remaja mempunyai banyak angan-angan, dan keinginan yang ingin diwujudkan di masa depan. Hal ini menyebabkan remaja mempunyai angan-angan yang sangat tinggi, namun kemampuan yang dimiliki remaja belum memadai sehingga remaja diliputi oleh perasaan gelisah.

b. Pertentangan

Pada umumnya, remaja sering mengalami kebingungan karena sering mengalami pertentangan antara diri sendiri dan orang tua. Pertentangan yang sering terjadi ini akan menimbulkan kebingungan dalam diri remaja tersebut.

c. Mengkhayal

Keinginan dan angan-angan remaja tidak tersalurkan, akibatnya remaja akan mengkhayal, mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalan mereka melalui dunia fantasi. Tidak semua khayalan remaja bersifat negatif. Terkadang khayalan remaja bisa bersifat positif, misalnya menimbulkan ide-ide tertentu yang dapat direalisasikan.

d. Aktivitas Berkelompok

Adanya bermacam-macam larangan dari orangtua akan mengakibatkan kekecewaan pada remaja bahkan mematahkan semangat para remaja. Kebanyakan remaja mencari jalan keluar dari kesulitan yang dihadapi dengan berkumpul bersama teman sebaya. Mereka akan melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat mereka atasi bersama.

e. Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*). Karena memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin berpetualang, menjelajahi segala sesuatu, dan ingin mencoba semua hal yang belum pernah dialami sebelumnya.

## **B. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan adalah keadaan ketika emosi negatif muncul akibat kekhawatiran akan bahaya yang tidak terduga yang mungkin terjadi di masa depan (Annisa & Ildil, 2017). Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan

disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Sebenarnya, kecemasan merupakan perasaan takut yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya. Rasa cemas dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, dan cemas berat sekali. Tingkat kecemasan yang dirasakan setiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menyesuaikan diri dan mengatasi situasi yang memicu kecemasan (Anissa, L. M., dkk 2018).

## **2. Tingkatan Kecemasan**

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut Peplau, dalam (Muyasaroh, 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu:

### **a. Kecemasan Ringan**

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

### **b. Kecemasan Sedang**

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

### **3. Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan**

Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu

dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi Yang Ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab - sebab Fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

#### 4. Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005) dalam (Ildil, 2016) ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu:

a. Tanda-Tanda Fisik Kecemasan

Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, sulit menelan, tangan yang dingin dan lembab, dan merasa sensitif atau "mudah marah".

b. Tanda-Tanda *Behavioral* Kecemasan

Tanda-tanda *behavioral* kecemasan diantaranya yaitu: perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

### c. Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan

Tanda-tanda kognitif kecemasan diantaranya: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas), terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

## 5. Dampak Kecemasan

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur. (Jarnawi 2020).

Menurut Yustinus (2006) dalam (Arifiati 2019), membagi beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa symptom, antara lain:

### a. Symptom Suasana Hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

### b. Symtom Kognitif

Simtom kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah yang ada, sehingga individu sering tidak

bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya akan menjadi lebih merasa cemas.

c. **Symtom Motor**

Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

**C. Covid-19**

**1. Pengertian Covid-19**

Virus corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARSCoV-2)* adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Covid-19 atau yang lebih dikenal dengan nama virus corona adalah jenis baru dari corona virus yang menular ke manusia.

Menurut Kemenkes RI (2020), Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan, sedang sampai berat. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (*civetcats*) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia.

**2. Manifestasi Klinis**

Gejala klinis umum yang terjadi pada pasien Covid-19, diantaranya yaitu demam, batuk kering, dispnea, fatigue, nyeri otot, dan sakit kepala (Lapostolle dkk, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Huang dkk 2020), gejala klinis yang paling sering terjadi pada pasien Covid-19 yaitu demam (98%), batuk (76%), dan myalgia atau kelemahan (44%). Gejala lain yang terdapat pada

pasien, namun tidak begitu sering ditemukan yaitu produksi sputum (28%), sakit kepala 8%, batuk darah 5%, dan diare 3%, sebanyak 55% dari pasien yang diteliti mengalami dispnea.

Gejala klinis yang melibatkan saluran pencernaan juga dilaporkan oleh (Kumar dkk 2020). Sakit abdominal merupakan indikator keparahan pasien dengan infeksi Covid-19. Sebanyak 2,7% pasien mengalami sakit abdominal, 7,8% pasien mengalami diare, 5,6% pasien mengalami mual dan/atau muntah.

*Computerised Tomographytoraks* (CT toraks) pada pasien dengan Covid-19 pada umumnya memperlihatkan opasifikasi ground-glass dengan atau tanpa gabungan abnormalitas. CT toraks mengalami abnormalitas bilateral, distribusi perifer, dan melibatkan lobus bawah. Penebalan pleural, efusi pleura, dan limfadenopati merupakan penemuan yang jarang didapatkan.

Individu yang terinfeksi namun tanpa gejala dapat menjadi sumber penularan SARS-CoV-2 dan beberapa diantaranya mengalami progres yang cepat, bahkan dapat berakhir pada ARDS dengan *case fatality rate* tinggi (Meng dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Meng dkk tahun 2020) menunjukkan bahwa dari 58 pasien tanpa gejala yang dites positif Covid19 pada saat masuk RS, seluruhnya memiliki gambaran CT-Scan toraks abnormal. Penemuan tersebut berupa gambaran opasitas ground-glass dengan distribusi perifer, lokasi unilateral, dan paling sering mengenai dua lobus paru. Setelah *follow up* dalam jangka waktu singkat, 27,6% pasien yang sebelumnya asimtomatik mulai menunjukkan gejala berupa demam, batuk, dan fatigue.

### **3. Penularan**

Penularan Covid-19 umumnya terjadi melalui *droplet* dan kontak dengan virus kemudian virus dapat masuk ke dalam mukosa yang terbuka. Suatu analisis mencoba mengukur laju penularan berdasarkan masa inkubasi, gejala dan durasi antara gejala dengan

pasien yang diisolasi. Analisis tersebut mendapatkan hasil penularan dari 1 pasien ke sekitar 3 orang di sekitarnya, tetapi kemungkinan penularan di masa inkubasi menyebabkan masa kontak pasien ke orang sekitar lebih lama sehingga risiko jumlah kontak tertular dari 1 pasien mungkin dapat lebih besar.

#### **4. Patofisiologis**

Kebanyakan Covid-19 menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. Covid-19 menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. Covid-19 disebut dengan virus *zoonotik* yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Banyak hewan liar yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor untuk penyakit menular tertentu. Kelelawar, tikus bambu, unta dan musang merupakan host yang biasa ditemukan untuk Covid-19. Covid-19 pada kelelawar merupakan sumber utama untuk kejadian *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan *Middle East respiratory syndrome* (MERS).

Covid 19 hanya bisa memperbanyak diri melalui sel host-nya. Virus tidak bisa hidup tanpa sel host. Berikut siklus dari Covid 19 setelah menemukan sel host sesuai tropismenya. Pertama, penempelan dan masuk virus ke sel host diperantarai oleh Protein S yang ada dipermukaan virus. Protein S penentu utama dalam menginfeksi spesies host-nya serta penentu tropisnya. Pada studi SARS-CoV protein S berikatan dengan reseptor di sel host yaitu enzim ACE-2 (*angiotensin-converting enzyme 2*). ACE-2 dapat ditemukan pada mukosa oral dan nasal, nasofaring, paru, lambung, usus halus, usus besar, kulit, timus, sumsum tulang, limpa, hati, ginjal, otak, sel epitel alveolar paru, sel enterosit usus halus, sel endotel arteri vena, dan sel otot polos. Setelah berhasil masuk sel selanjutnya translasi replikasi gen dari RNA genom virus. Selanjutnya replikasi dan transkripsi dimana sintesis virus RNA melalui translasi dan

perakitan dari kompleks replikasi virus. Tahap selanjutnya adalah perakitan dan rilis virus.

Setelah terjadi transmisi, virus masuk ke saluran napas atas kemudian bereplikasi di sel epitel saluran napas atas (melakukan siklus hidupnya). Setelah itu menyebar ke saluran napas bawah. Pada infeksi akut terjadi peluruhan virus dari saluran napas dan virus dapat berlanjut meluruh beberapa waktu di sel gastrointestinal setelah penyembuhan. Masa inkubasi virus sampai muncul penyakit sekitar 3-7 hari (PDPI, 2020).

## **5. Diagnosis**

### **A. Kasus Suspek**

Seseorang yang memiliki salah satu dari kriteria berikut:

1. Seseorang yang memenuhi salah satu kriteria klinis dan salah satu kriteria epidemiologis dan kriterian klinis. Kriteria Klinis: demam akut  $\geq 380C$ /riwayat demam dan batuk, atau terdapat 3 atau lebih gejala/tanda akut berikut: demam/riwayat demam, batuk, kelelahan (fatigue), sakit kepala, nyeri tenggorokan, coryza/ pilek/ hidung tersumbat, sesak nafas, anoreksia/mual/munta, diare, penurunan kesadaran. Kriteria Epidemiologis: pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memilikirwayat tinggal atau bekerja di tempat berisiko tinggi penularan;, atau pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat tinggal atau berpergian di negara/wilayah Indonesia yang melaporkan transmisi local, atau pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala bekerja difasilitas pelayanan kesehatan, baik melakukan pelayanan medis, dan non-medis, serta petugas yang melaksanakan kegiatan investigasi, pemantauan kasus dan kontak, pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala memiliki riwayat kontak dengan kasus konfirmasi/probable Covid-19 (Handayani, 2020).
2. Seseorang dengan infeksi saluran pernafasan atas berat

3. Seseorang dengan gejala akut anosmia (hilangnya kemampuan indra penciuman) atau ageusia (hilangnya kemampuan indra perasa) dengan tidak ada penyebab lain yang dapat diidentifikasi.

B. Kasus Probable

Kasus suspek yang meninggal dengan gambaran klinis yang meyakinkan Covid 19 dan memiliki salah satu kriteria sebagai berikut: tidak dilakukan pemeriksaan laboratorium RT-PCR, hasil pemeriksaan laboratorium RT-PCR satu kali negatif dan tidak dilakukan pemeriksaan laboratorium RT-PCR yang kedua.

C. Kasus Konfirmasi

Seseorang yang dinyatakan positif terinfeksi virus Covid19 yang dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium RT-PCR. Kasus konfirmasi dibagi menjadi 2 yaitu Kasus konfirmasi dengan gejala (simptomatik) dan Kasus konfirmasi tanpa gejala (asimptomatik) (Handayani, 2020).

D. Kontak Erat

Orang yang memiliki riwayat kontak dengan kasus probable atau konfirmasi Covid19. Riwayat kontak yang dimaksud antara lain (Handayani, 2020):

1. Kontak tatap muka/berdekatan dengan kasus probable atau kasus konfirmasi dalam radius 1 meter dan dalam jangka waktu 15 menit atau lebih.
2. Sentuhan fisik langsung dengan kasus probable atau konfirmasi (seperti bersalaman, berpegangan tangan, dan lain-lain).
3. Orang yang memberikan perawatan langsung terhadap kasus probable atau konfirmasi tanpa menggunakan APD yang sesuai standar.
4. Situasi lainnya yang mengindikasikan adanya kontak berdasarkan penilaian risiko lokal yang ditetapkan oleh tim penyelidikan epidemiologi setempat.

## 6. Pola Diet dan Istirahat Pasien Covid – 19

Tujuan pengaturan diet pada pasien Infeksi Virus Corona yaitu untuk memberikan makanan lebih banyak dari keadaan biasa untuk memenuhi kebutuhan kalori dan protein yang meningkat, mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh, dan mencegah terjadinya malnutrisi dan komplikasi lebih lanjut.

- Syarat Pengaturan Makanan Pada Pasien Covid – 19
  - a. Tinggi kalori, karena ada infeksi.
  - b. Tinggi protein, terutama protein biologi tinggi (50% dari protein hewani) dan BCAA (*Brain Chain Amino Acid*/ asam amino rantang cabang), untuk mencegah pemecahan protein otot.
  - c. Tinggi vitamin terutama vit A, C, E, B6 untuk meningkatkan sistem imun. Vit B1, asam folat, Vit B12 membantu dalam pembentukan protein.
  - d. Tinggi mineral, terutama zinc dan selenium sebagai antioksidan.
  - e. Lemak cukup terutama lemak esensial: omega 3 dan 9 dapat menurunkan risiko infeksi dan meningkatkan fungsi imun dan liver.
  - f. Mudah dicerna.
  - g. Diberikan secara bertahap bila penyakit dalam keadaan berat.
  - h. Pemberian makanan diperhatikan juga dengan penyakit penyerta.
  - i. Makanan yang dapat mengurangi nafsu makan tidak diberikan dekat waktu makan.
- Pola makan yang disarankan WHO untuk pasien Covid – 19

Konsumsi Makanan Segar Setiap Hari, minum Air Secukupnya, seimbangkan asupan minyak dan lemak, kurangi garam dan gula, hindari makan di luar.

## 7. Varian Covid – 19

Berikut beberapa varian baru Covid-19 yang menjadi konsen Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan gejala akibat infeksiya.

### a. Varian Alpha

Varian alpha memiliki kode varian B.1.1.7, dimana kasus pertama kalinya ditemukan di Inggris, September 2020. Infeksi varian alpha dapat memicu gejala seperti berikut: Demam, batuk dan sakit tenggorokan, Kehilangan indera perasa, Indera penciuman hilang, Sesak napas, Sulit berpikir jernih, Pusing, Malaise, Mual, Kelelahan dan nyeri otot

### b. Varian Beta

Varian Beta memiliki kode varian yaitu B.1.351, dengan kasus pertama kali ditemukan di Afrika Selatan, pada Mei 2020. Infeksi varian Beta dapat memicu gejala seperti berikut: Demam, Indera penciuman hilang, sakit kepala, batuk terus – menerus, Sakit tenggorokan, Sakit perut (Gejala Khusus)

### c. Varian Gamma

Varian gamma memiliki kode varian P.1, dengan kasus pertama kali ditemukan di Brazil, November 2020. Tingkat keparahan infeksi varian ini diketahui cenderung kebal terhadap pengobatan covid – 19. Infeksi varian Gamma dapat memicu gejala sebagai berikut: Demam, Batuk kering, Kelelahan ekstrem, Hilangnya daya penciuman

### d. Varian Delta

Varian delta memiliki kode varian B.1.617.2, dengan kasus pertama kali ditemukan di India, Oktober 2020. Tingkat Penularan varian Delta diketahui, 30-100 persen lebih mudah menular dibanding varian alpha, dan tingkat keparahan infeksi memiliki peningkatan resiko pasien mengalami rawat inap hamper dua kali lipat disbanding varian alpha. Dalam situs WebMD, penyedia informasi tentang kesehatan menyebut bahwa gejala varian Delta mirip

dengan jenis virus corona asli maupun varian lainnya sebagai berikut : Demam, Sakit kepala, Sakit tenggorokan, Batuk terus – menerus, Flu parah, Sakit perut, Muntah, Mual, Nyeri sendi, Gangguan Pendengaran, Kehilangan Indera penciuman, Hilang selera makan.

e. Varian Lambda

Varian Lambda memiliki kode varian C.37, dan kasus pertama kali ditemukan di Peru, Desember 2020. Melansir Sciencefocus, gejala Varian Lambda sebenarnya tidak jauh berbeda dengan gejala varian corona awal yakni: Demam, Batuk terus – menerus, Kehilangan Indera penciuman, Kehilangan indera pengecap.

f. Varian Kappa

Varian Kappa memiliki kode varian 1.617.2, ditemukan kasus pertamanya di India, Oktober 2020. Dalam DNA India mengatakan, varian Kappa memiliki gejala yang mirip dengan varian Covid – 19 lainnya sebagai berikut : Flu, Demam Tinggi, Sakit kepala, Pegal – pegal, Batuk berkepanjangan, Mulut Kering, Kehilangan Indera penciuman dan pengecap, Ruam di sekujur tubuh, Pilek, Mata merah dan berair.

g. Varian Eta

Varian Eta memiliki kode varian B.1.525, dengan kasus pertama ditemukan pada desember 2020 di Inggris Raya atau Nigeria, Afrika Barat. WHO menggolongkan Eta sebagai variants of interest atau Vol. Di mana gejala – gejala yang diketahui merupakan ciri infeksi virus corona varian Eta yakni sebagai berikut: Suhu Tinggi, Batuk terus menerus, Kehilangan atau perubahan pada indera pengecap atau penciuman.

h. Varian Lota

Varian Lota memiliki kode varian B.1.526, dengan kasus pertamanya ditemukan di New York pada November 2020. Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular

Langsung Kementerian Kesehatan yang juga Juru bicara Vaksinasi Covid-19 Indonesia, Siti Nadia Tarmizi, gejala varian Iota juga sama dengan varian Covid-19 lainnya, tidak ada yang spesifik.

i. Varian Mu

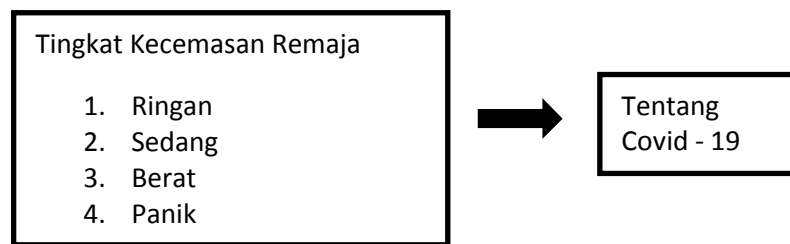
Varian Mu memiliki kode varian B.1.621. atau VUI-21-JUL-1, ditemukan kasus pertamanya di Kolombia, Januari 2021. Dalam situs resmi National Health Service (NHS), program layanan kesehatan masyarakat di Inggris Raya menyebut bahwa varian Mu tampaknya memiliki gejala yang sama dengan semua jenis virus corona lainnya yaitu seperti demam, batuk yang terjadi secara terus menerus, kehilangan atau perubahan pada indera pengecap atau penciuman.

j. Varian Omicron

Varian baru omicron memiliki kode B.1.1.529, di mana kasus pertamanya ditemukan di Afrika Selatan pada November 2021. Infeksi varian Omicron dapat memicu gejala seperti berikut : Sakit Kepala, Pilek, Bersin, Sakit Tenggorokan, Kehilangan Penciuman, Batuk terus menerus, Kelelahan, Tenggorokan Gatal, Demam Ringan, Keringat Malam.

#### D. Kerangka Konsep

Dari kerangka konsep penelitian tentang Gambaran Kecemasan Remaja Tentang Covid-19 Di SMA GKPI Padang Bulan Medan. Maka secara skematis kerangka konsep penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



#### KETERANGAN :

Variabel dalam penelitian ini ada satu yaitu variable independent :

##### 1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang bila ia berubah akan mengakibatkan perubahan variabel lain. Yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini adalah Usia dan Jenis kelamin

#### E. Defenisi Operasional +

Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Kecemasan Ringan	Kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada.	Kuesioner	Ordinal	Kategori tingkat kecemasan : 1. $\leq 14$ (tidak ada kecemasan) 2. 14-20 (Kecemasan

				Ringan)
Kecemasan Sedang	Kecemasan yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah.	Kuesioner	Ordinal	3. 21-27 (Kecemasan Sedang ) 4. 28-41 (Kecemasan Berat) 5. 42-56 (Panik)
Kecemasan Berat	Kecemasan yang cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain.	Kuesioner	Ordinal	
Panik	Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami	Kuesioner	Ordinal	

	kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan.			
Usia	Usia responden mulai dari lahir sampai penelitian.	Kuesioner	Ordinal	1. 15-17 tahun. 2. 18-20 tahun.
Jenis Kelamin	Karakteristik biologis yang dilihat dari penampilan luar.	Kuesioner	Ordinal	1. Laki - laki 2. Perempuan