

TUGAS OBSERVASI VERSI 6

SKEMA PENULISAN BUKU NONFIKSI

2. Susunlah prakata sebanyak 300 kata berdasarkan salah satu judul naskah di bawah ini!

- a. *Jurus Jitu Mengajar Daring & Luring di Perguruan Tinggi*
- b. *Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19*
- c. *Ibuku adalah Guruku*
- d. *Kiat Mengatasi Kesulitan Ekonomi di Masa Pandemi*
- e. *Jejak Langkah Pahlawan Keluarga*

Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Pandemi covid-19 telah menimbulkan dampak yang luas bagi seluruh masyarakat. Meningkatnya angka kejadian masyarakat terpapar dan terkonfirmasi corona virus membuat semua orang merasakan kesemasan, takut, khawatir dan stress. Kondisi ini dapat menurunkan kesehatan secara fisik, psikososial dan mental. Berbagai upaya telah dilakukan guna menjaga kesehatan di kalangan masyarakat. Kecemasan yang dirasakan akan dapat teratasi bila ada upaya yang dilakukan secara optimal dan efektif. Kegiatan mengatasi kecemasan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang covid-19 dan latihan nafas dalam serta relaksasi otot progresif. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring, yaitu dengan kegiatan Situasi pandemi covid-19 telah membuat perubahan besar dalam kehidupan saat ini. Dampak yang timbul meliputi berbagai aspek di kehidupan, khususnya dari segi kesehatan dengan adanya peningkatan jumlah kasus positif covid-19 dan jumlah kasus meninggal dunia. Hal ini telah menimbulkan rasa khawatir dan kecemasan di kalangan masyarakat. Banyaknya informasi penyebaran virus dan jumlah pasien positif dan yang meninggal dunia menyebabkan tingkat kecemasan masyarakat bertambah. Kecemasan merupakan respon psikologis dan fisiologis individu terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam. Hasil survey studi psikososial masyarakat Indonesia di masa pandemi covid-19, Pandemi covid-19 tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, namun juga mempengaruhi kesehatan jiwa masyarakat. Kecemasan merupakan sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu namun bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan menguranginya agar tidak menimbulkan hambatan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kecemasan juga dapat dijadikan motivasi seseorang untuk menjadi lebih baik dan positif. Kegiatan ini meningkatkan kemampuan masyarakat untuk dapat mengatasi kecemasan yang terjadi pada masa pandemic covid-19 dengan menggunakan tehnik relaksasi. Tehnik relaksasi yang dapat

digunakan dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami adalah dengan melakukan latihan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Melalui latihan relaksasi secara rutin akan dapat memberikan ketenangan pada masyarakat agar dapat menjalani kehidupan baru akibat situasi pandemik covid-19 saat ini dengan lebih rileks sehingga mampu menghadapi segala kemungkinan yang ada. Kondisi ini akan semakin baik dengan kepatuhan terhadap berbagai aturan, pedoman dan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah.