**TUGAS OBSERVASI VERSI 6**

**SKEMA PENULISAN BUKU NONFIKSI**

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

1. Jurus Jitu Mengajar Daring & Luring di Perguruan Tinggi
2. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19
3. Ibuku adalah Guruku
4. Kiat Mengatasi Kesulitan Ekonomi di Masa Pandemi
5. Jejak Langkah Pahlawan Keluarga

**Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19**

**Prakata**

*Assalamualaikum. Wr. Wb*

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan naskah mengenai “Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19”. Penyusunan naskah ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan serta kemurahan hati dari berbagai pihak.

Menyebarnya virus corona di Indonesia menyebabkan kecemasan disetiap kalangan sehingga hal tersebut dapat menyebabkan sejumlah gejala fisik dan gangguan psikologis. Gejala fisik yang terjadi umumnya berupa jantung berdebar, napas pendek, sulit tidur, waktu tidur kurang atau berlebih, mual, kembung, diare, kepala pusing atau terasa berat, kulit gatal, hingga otot tegang. Gangguan kecemasan tersebut harus dikendalikan agar tidak menimbulkan stres dan depresi yang akhirnya menurunkan kekebalan tubuh. Kelurga yang merupakan orang terdekat harus memotivasi dan menjaga kesehatan setiap anggota kelurga agar bisa mengurangi tekanan dan ketakutan dengan tetap berolah raga, berdoa dan beribadah agar senantiasa diberi kesehatan dan keselamatan.

Selain hal tersebut, untuk mengurangi penyebaran virus, pemerintah telah memberlakukan bekerja di rumah *(Work From Home)* dan bagi masyarakat yang tetap beraktivitas di luar rumah harus tetap memperhatikan protokol kesehatan agar memotong persebaran virus corona. Kementerian Kesehatan dan Gugus Tugas Penanganan Covid-19 menghimbau agar senantiasa menjaga kebersihan dengan mencuci tangan dengan sabun, menggunakan *hand sanitizer*, menjaga kebersihan wajah atau jangan menyentuh wajah dan mata dalam keadaan tangan kotor, menggunakan masker, menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter (*physical distancing*), melakukan isolasi mandiri jika dalam keadaan yang tidak sehat dan tidak keluar rumah selama 14 hari.

Masyarakat harus taat dalam menjalankan protokol kesehatan tersebut, agar dapat menekan penyebaran virus corona di Indonesia, dan harus tetap berpikir positif agar terhindar dari berbagai kecemasan yang dapat berdampak pada menurunnya imunitas serta tetap berdoa agar terhindar dari segala macam penyakit.

Penulis menyadari bahwa naskah ini masih kurang sempurna sehingga kepada pembaca kiranya dapat memberikan saran yang sifatnya membangun agar dapat memperbaiki kekurangan naskah ini

     Akhir kata penulis ucapkan terima kasih atas kepercayaannya dan semoga naskah ini dapat berguna bagi masyarakat, bangsa dan agama dalam menghindari kecemasan di era pandemic covid 19.

*Waalaikumsalam. Wr. Wb*

Penulis

Agustus 2020