**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

b. Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 yang melanda seluruh dunia, membuat banyak perubahan dan mendatangkan kecemasan pada kehidupan kita sehari-hari. Kecemasan akan faktor ekonomi, kesehatan, dan kesadaran akan perilaku/kebiasaan baru. Perubahan ekonomi yang terjadi seperti banyaknya pekerja yang kehilangan pekerjaan dikarenakan banyak perusahaan yang gulung tikar, dan tidak dapat bertahan karena melemahnya daya beli masyarakat. Kecemasan akan kesehatan dikarenakan Covid-19 ini menular dengan sangat cepat dan belum ada vaksinnya. Kesadaran akan kebiasaan baru dalam penggunaan masker, cuci tangan, menjaga jarak dan menjauhi keramaian.

Kecemasan pada jaman pandemic ini dapat diatasi dengan cara; yang pertama mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa, seperti sholat, berdoa, mengaji, berpuasa sunah dan bersyukur atas kehidupan yang diberikan oleh Allah SWT. Selanjutnya yang kedua, mengatur pola makan yang sehat, minum air putih yang cukup, minimal delapan gelas per hari, konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang seperti sayur dan buah setiap kali makan dan sesuai porsi yang dianjurkan, tidak lupa makan cukup protein yang bisa didapatkan dari telur, ayam, ikan dan daging (protein hewani), jika anda vegetarian, dapat mengonsumsi tahu, tempe dan kacang-kacangan (protein nabati). Selanjutnya yang ketiga, melakukan olahraga secara teratur selama 30 menit setiap hari. Olahraga tidak harus dilakukan di luar rumah, anda dapat mengikuti kelas aerobic secara virtual dan jangan lupa sesuaikan dengan kemampuan tubuh anda dalam berolahraga. Anda juga dapat melakukan yoga sebelum tidur untuk menghilangkan kecemasan yang berlebihan, yang terakhir dan tidak kalah pentingnya adalah istirahat dan tidur yang cukup, minimal 8 jam sehari. Hilangkan pikiran buruk atau ketakutan yang terlalu berlebihan. Semoga pandemic ini segera berakhir, sehingga kita semua bisa beraktivitas, bersilaturahmi dengan keluarga dan teman seperti dulu lagi.