**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

**PRAKATA**

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan karunianya sehingga terselesaikannya buku ini. Buku yang berjudul ‘ Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19’ ini merupakan pengalaman dalam pengelolaan pasien yang dating diruang praktek penulis. Pasien datnag bukan dengan gejala penyakit sebenarnya, akan tetapi pengaruh dari gencarnya pemberitaan di media masa mengenai pandemic Covid.

Buku ini merupakan hasil pengamatan, observasi, telaah klinis serta penulusuran jurnal penelitian yang penulis tuangkan, sebagai sarana berbagi informasi dengan rekan sejawat yang merawat pasien dengan gejala klinik, maupun keluhan yang sama. Dalam buku ini digambarkan dengan jelas dan lengkap berbagai gejala klinis, maupun hasil pemeriksaan laboratorium dari pasien-pasien dengan gejala psikosomatis akibat pemberitaan bombastis mengenai Covid-19. Bagaiamana pemberitaan tersebut menimbulkan ketakutan akut, mempengaruhi homeostasis dan perubahan metabolism, maupun kinerja hormone dalam tubuh, yang pada akhirnya menimbulkan berbagai keluhan psikosomatis pada pasien. Dopamine yang keluar akibat katkutan tersebut menyebabkan kinerja jantung yang berlebihan, dengan berbagai manifestasi klinisnya. Disertai kenaikan produksi asam khlorida membuat pH lambung semakin asam, hingga terjadi refluk oesophagus, akan dikupas tuntas dalam buku ini.

Penulis juga akan memaparkan berbagai langkah pengelolaan terhadap hal tersebut, dengan menggunakan alternative tanpa obat. Hal ini dilakukan untuk menghindari adanya ketergantungan dan efek samping obat. Tehnik meditasi, spiritual serta olah raga juga akan disinggung dalam buku ini.

Buku merupakan buku yang akan memberikan informasi lengkap bagi sejawat dalam penanganan pasien psikosomatis, tanpa menggunakan medikamentosa. Dibandingkan buku lain, buku ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait gangguan biomolekuler yang diakibatkan oleh katakutan dan kepanikan serta gambaran laboratoriumnya. Kelebihan buku ini juga memberikan alternative penanganan pasien secara holistic, tidak hanya secara klinis, namun juga secara spiritual dan social.

Besar harapan penulis, buku ini mampu memberikan sumbang sih untuk kemajuan dunia kedokteran, terutama kedokteran keluarga. Terima kasih.

Surakarta, OKtober 2020

Penulis