**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

Covid-19 atau lebih dikenal dengan sebutan virus Corona telah menjadi pendemi global yang menjangkit ribuan orang di seluruh penjuru dunia. Kondisi ini tanpa disadari mengakibatkan kepanikan dan stress mendalam yang dialami oleh masyarakat.

Bagaimana cara yang bisa ditempuh untuk mengatasi dan mengelola stress, terutama karena Covid-19?

Pakar Promosi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FKKMK) UGM, dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., Ph.D., menyebutkan rasa cemas, khawatir, serta stress sering dialami banyak orang saat menghadai situasi kritis, termasuk menghadapi Covid-19 yang penyebarannya merebak di berbagai negara.

Lalu bagaimana cara untuk mengelola stress ini? Untuk mengurangi stress ini dapat dilakukan melalui berbagai cara. Salah satunya dengan mulai membicarakan perasaan yang tengah dialami dengan orang terdekat atau orang yang dapat dipercara untuk membatu.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan ini yaitu dengan mengelola kecemasan individu dan keluarga dengan membatasi paparan informasi yang membuat semakin tertekan atau cemas. Dalam mengelola stress dan kecemasa saat pandemic berlangsung dapat dilakukan dengan menggunakan memfilter tontonan dan berita yang ada sehingga tidak menambah tekanan.

Bagaimana mengatur dan menangani kecemasan dalam menghadapi pandemi, dalam buku ini akan dibahas lebih detail. Buku ini juga akan membahas cara mengelola tekanan dan kecemasan yang berlebih menurut para ahli dan pakar dibidangnya.

Semoga buku ini dapat memberikan solusi untuk pembaca dan masyarakat pada umumnya, agar bisa menangani kecemasan berlebih di masa pandemi ini. Tidak lupa untuk tetap menerapkan protokol kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, langkah lain yang dapat ditempuh adalah mempertahankan gaya hidup sehat dengan makan makanan bergizi dan seimbang, istirahat yang cukup, aktivitas fisik serta olahraga rutin.