**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

Judul: Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19

Dunia telah mengalami pandemi Covid-19 sejak tahun 2020 lalu. Covid-19 bukan hanya menyebabkan masalah pada kesehatan secara langsung, namun juga berdampak pada berbagai sektor dalam kehidupan, mulai dari masalah ekonomi hingga masalah kesehatan lain yang ditimbulkan seperti meningkatnya masalah gizi di masyarakat. Hal ini tentu saja akan menimbulkan banyak kecemasan di masyarakat.

Berbagai penelitian telah menyebutkan bahwa pandemi ini telah menyebabkan peningkatan kecemasan yang berlebihan di masyarakat. Salah satu bukti nyata peningkatan kecemasan tersebut adalah *panic buying. Panic buying* merupakan reaksi masyarakat dengan membeli bahan pangan secara berlebihan yang didorong atas rasa khawatir yang berlebihan akan terjadinya kelangkaan pangan selama masa pandemi. Bukan hanya itu, kecemasan yang berlebihan akan berdampak negatif pada kesehatan individu seperti daya tahan tubuh menurun bahkan dapat menyebabkan depresi.

Buku ini hadir dengan memberikan penjelasan tentang cara kreatif yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan kecamasan yang dialami selama masa pandemi Covid-19. Salah satu keunggulan buku ini adalah menampilkan gambar dan narasi yang mudah dipahami oleh masyarakat sehingga dapat melakukan relaksasi bersama keluarga di rumah. Relaksasi diyakini dapat mengurangi tingkat kecemasan seseorang.

Selain metode relaksasi, buku ini juga menyajikan berbagai resep masakan sehat yang mudah diolah bersama di rumah. Konsumsi makanan sehat dan bergizi selama pandemi akan membantu keluarga tetap sehat dan menjaga kestabilan emosi sehingga dapat mengurangi rasa stress akibat rasa cemas yang berlebihan.

Akhir kata, penulis menyampaikan terima kasih kepada segenap pihak yang telah membatu penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat membantu masyarakat mengurangi rasa cemas yang meningkat selama masa pendemi ini.

Terima kasih.