**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**

Sehat adalah keadaan terbebas dari ketidaksempurnaan fisik maupun rohani. Pandemi Covid-19 telah memberikan banyak dampak pada setiap manusia. Banyak hal berubah, mulai dari bagaimana cara bersosialisasi, beraktivitas, melakukan pekerjaan, dan upaya kita untuk hidup sehat. Dalam bersosialisasi, sebelumnya kita dapat dengan bebas melakukan banyak hal di luar. Saat ini diperlukan upaya protokol kesehatan dalam setiap pertemuan, di antaranya menggunakan masker, menjaga jarak, selalu mencuci tangan, menghindari berjabat tangan. Bahkan pada saat kenaikan kasus pada beberapa waktu lalu, kita dianjurkan untuk menggunakan masker ganda dengan masker medis dan masker kain.

Terdapat pembatasan aktivitas dari sebelumnya. Proses belajar dan mengajar dilakukan secara daring. Tidak ada pertemuan secara langsung antara guru dan murid atau dosen dan mahasiswa. Selain itu, terdapat istilah *work from home* untuk melakukan pekerjaan dari rumah. Terkadang beban kerja pun dapat semakin berat dan tidak dapat produktif melakukan pekerjaan seperti biasanya.

Upaya hidup sehat yang dilakukan semakin ketat. Suplemen menjadi hal yang kerap dicari dan tak jarang langka, karena banyak yang membutuhkannya. Banyak mitos mengenai gizi dan kesehatan yang berkembang, seperti mengonsumsi susu tertentu, memberikan tetesan minyak ke dalam air, dan melakukan diet ekstrem agar tidak terkena penyakit Covid-19. Banyak informasi berkembang di masyarakat bahwa dengan melakukan diet penurunan berat badan akan dapat membuat kita terhindar dari Covid-19 tersebut.

Semakin banyaknya hal yang berubah di era pandemi Covid-19, membuat kita dapat menjadi mudah cemas. Kita akan takut melakukan hal yang biasa kita lakukan sebelum era pandemi Covid-19 ini. Ada beberapa hal yang dapat kita coba untuk mengatasi hal tersebut. Pertama, mengonsumsi makanan sehat dengan pola gizi seimbang. Gizi seimbang mengacu pada isi piringku di mana dalam satu piring nasi terbagi menjadi dua. Sepertiga bagian adalah lauk pauk, dan sebagian lagi berisi makanan pokok. Di dalam setengah bagian piring kita harus terdiri dari sayur dan buah yang kaya antioksidan dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Kedua, kita dapat melakukan hal yang kita suka. Mengembangkan hobi dan kemampuan dapat membantu mengatasi kecemasan yang muncul di era pandemi ini. Memiliki waktu menyendiri dan mencoba bermeditasi dapat menjadi alternatif agar kita mudah melewati masa sulit di pandemi Covid-19.