**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

Pandemi Covid-19 telah membawa dampak yang cukup signifikan pada kehidupan kita. Tidak jarang kita terutama lansia dilanda kecemasan. Kecamasan yang sering menghantui diri erat berkait dengan rentannya kesehatan terhadap virus Covid-19. Kecemasan yang tidak mengada-ada, karena sudah banyak orang, meninggal karena virus Covid-19. Lalu kiat apakah yang harus kita terapkan untuk mengatasi kecemasan di era pandemic Covid-19?

Kecemasan memang sesuatu hal yang manusiawi dalam menghadapi wabah yang terus memakan korban. Sebagai makhluk Tuhan yang dikarunia akal budi, tentu tidak boleh hanya larut pada kecemasan. Selain kita harus berdoa berserah diri pada Tuhan, tentu kiat mengatasi kecemasan perlu dilakukan. Salah satu mengatasi kecemasan adalah dengan menerapkan hidup sehat dan mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan oleh Pemerintah.

Di era pandemic Covid-19, pola hidup sehat merupakan hal yang dapat memberi rasa aman karena kondisi fisik yang tidak mudah terpapar Covid-19. Seperti diketahui, orang yang mudah terpapar Covid-19 adalah orang yang kurang sehat. Namun, orang yang sehat tanpa mematuhi protocol kesetan juga mudah terpapar virus Covid-19. Oleh karena itu pola hidup sehat dan mematuhi protocol kesehatan merupakan dua kunci utama dalam mengatasi kecemasan terpapar virus Covid-19.

Mengatasi kecemasan di era pandemi Covid-19 sesungguhnya berkaitan erat bagaimana cara kita menerapkan hidup sehat dan mematuhi protocol kesehatan. Protokol kesehatan yang dihimbau pemerintah dengan lima M, yaitu: memakai masker, menghindari kerumunan, mencuci tangan, menjaga jarak sangat berguna . Oleh karena itu, mengatasi kecemasan di era pandemic Covid-19 bukan hal yang sulit, apabila kita memahaminya.