**Unit Kompetensi : Melakukan Tahapan Pramenulis Naskah**

1. Buatlah templat naskah dengan tema **Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan**pada aplikasi Word dengan ketentuan berikut ini.

a.    Ukuran kertas A4

b.    Ukuran margin: Normal

c.     Jenis huruf badan teks Times New Roman, ukuran: 12 pt

d.    Spasi/jarak antarbaris: 1,5 pt

e.    Gunakan fitur Style untuk menandai bagian bab, subbab, sub-subbab, dan badan teks.

**Jawab:**

1. Menentukan ide/topik/gagasan dengan tema Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan;
2. Mengembangkan ide/topik/gagasan dengan tema Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan;
3. Membuat judul buku;
4. Menentukan segmentasi pembaca/pasar;
5. Membuat *outline* buku;
6. Memastikan referensi lengkap, terbaru, dan relevan;
7. Menetukan pola naskah buku nonfiksi;
8. Memperhatikan dan menerapkan kaidah dan etika penulisan buku nonfiksi; dan
9. Menyusun naskah.

**Berikut ini naskah dengan tema Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan.**

**Meningkatkan Kewaspadaan Masyarakat Terhadap Serangan Pandemi di Masa Depan**

1. **Latar Belakang**

Pandemi Covid-19 telah berlangsung sekitar 3 tahun sejak diumumkannya penyebaran virus Covid-19 pada tahun 2019 silam. Meskipun situasi penanganan pandemi Covid-19 di Indonesia tampak semakin membaik, namun kewaspadaan harus tetap dijaga. Sejumlah indikator penangan dan pencegahan seperti tingkat tersedianya tempat tidur di rumah sakit (*bed occupancy ratio*/BOR), *positivity rate*, hingga laju reproduksi efektif (Rt) harus terus dipantau kendati sekarang telah berada di bawah standar yang ditetapkan WHO. Indonesia saat ini berada pada posisi yang baik, pada posisi yang cukup rendah tingkat penyebaran dan dampak virus Covid-19. Meski demikian, masyarakat harus tetap waspada dan menyadari bahwa virus ini belum sepenuhnya hilang. Perlu untuk menjadi perhatian bahwa sekecil apapun gejala dan situasi terkait pandemi Covid-19 tetap harus diwaspadai.

Dalam beberapa waktu terakhir WHO mencatat, dalam sepekan terakhir, tren kasus positif di dunia secara rata-rata mengalami kenaikan meski hanya sekitar 1-2%. Di Amerika Serikat, kenaikan terjadi hingga 13%. Bahkan, di Eropa angkanya melambung hingga 23% (mediaindonesia.com). Hal inilah slaah satunya yang bisa menjadi penngingat bahwa masyarakat harus tetap waspada dunia masih dihadapkan pada ketidakpastian. Di Indonesia, perkembangan kasus harian telah menurun drastis jika dibandingkan dengan masa-masa puncak penularan pada Juni tahun 2021 lalu yang sempat mencapai puluhan ribu pasien yag harus dirawat bahkan Sebagian meninggal dunia.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan kondisi pandemi Covid-19 pada latar belakang diatas, maka tulisan ini mendeskripsikan mengenai beberapa hal yang perlu diwaspadai mengenai penularan dan penyebaran virus Covid-19 serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi penularan virus Covid-19.

1. **Metode Analisis**

Metode yang digunakan dalam mengumpulkan dan mengolah data hingga menarik kesimpulan dalam tulisan ini adalah menggunakan metode kualitatif, dimana dipaparkan secara mendalam mengenai beberapa hal yang perlu diwaspadai mengenai penularan dan penyebaran virus Covid-19 serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi penularan virus Covid-19 sehingga masyarakat menjadi lebih *aware* dalam menjaga Kesehatan khususunya di masa pandemi Covid-19 dalam era *new normal*.

1. **Pembahasan**

Kondisi pandemi COVID-19 di Indonesia masih belum pulih secara sempurna. Kasus penularan masih muncul, obat atau vaksin spesifik juga belum tersedia. Hal ini membutuhkan kesadaran setiap masyarakat untuk tetap waspada dan berupaya mengurangi risko penularan, baik bagi kesehatan diri sendiri maupun lingkungan. Upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari dan memutus rantai penularan Covid-19 serta upaya menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan, berikut ini beberapa tips yang dapat dilakukan untuk tetap sehat di masa pandemi Covid-19

1. Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir

Cara yang tepat untuk mencuci tangan adalah dengan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalit, gosok tangan hingga timbul busa sabun, bersihkan tangan dan jari sampai bagian bawah kuku, cuci setidaknya selama 20 detik. Cuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan kamar mandidan toilet, setelah mengganti popok, setelah bermain dengan binatang, serta sebelum dan sesudah berada di sekitar orang yang sakit.

1. Memakai masker dan hindari orang sakit

Upayakan selalu memakai masker dalam setiap aktifitas. Jika mengetahui ada orang yang sakit, walaupun orang penting, atau teman, keluarga, maka menjauhlah dari mereka; kecuali jika memang benar benar perlu maka pakai masker dan gunakan protokol kesehatan. Dan jika harus berinteraksi dengan mereka, jangan berdiri terlalu dekat. Pastikan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah berada disekitar orang yang sakit. Segera bersih bersih jika disekitar ada orang sakit yang bersin atau batuk.

1. Menjaga jarak dan menjauhi kerumunan

Selalu menjaga jarak diatas 1,5 meter untuk upaya menghindari penularan. Virus COVID-19 menyebar lebih mudah di tempat-tempat dengan lalu lintas padat seperti sekolah, transportasi umum, kantor, dan tempat umum lainnya. Jika memungkinkan, hindari berlama lama tinggal di tempat-tempat seperti ini, tetap tinggal di rumah jika tidak terlalu penting.

1. Selalu menjaga kebersihan

Bersihkan semua permukaan benda disekitar dengan menggunakan desinfektan; seperti: dinding, lantai, meja, kursi, furnitur lainnya, kunci mobil, handphone; dll. Hindari penggunaan barang yang memungkinkan virus atau mikroorganisme tetap hidup; seperti karpet, keset yang tidak dibersihkan; masker yang sudah lama digunakan, dan sebagainya.

1. Hindari menyentuh area wajah dengan tangan saat beraktivitas diluar rumah

Virus dan mikroorganisme paling sering menyebar ketika tangan menyentuh sesuatu yang terkontaminasi dengan kuman dan kemudian dilanjutkan dengan menyentuh wajah, seperti mata, hidung, atau mulut. Dengan demikian kurangi frekuensi tangan menyentuh wajah; dan pastikan tangan dalam keadaan bersih jika akan menyentuh wajah.

1. Konsumsi makanan sehat

Diet degan makan makanan sehat dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan membuat tetap sehat. Upayakan untuk mengikuti pedoman Gizi Seimbang, perbanyak makan buah-buahan, dan sayuran. Hindari makanan yang tidak sehat dan jangan merokok, serta jangan minum minuman beralkohol.

1. Perbanyak aktifitas fisik

Luangkan waktu untuk berolahraga sekitar tiga hingga empat kali seminggu. Aktifitas fisik berupa latihan aerobik, jogging, bersepeda, dan sejenisnya dalam jumlah sedang dapat membantu meningkatkan pertahanan tubuh terhadap terhadap virus dan bakteri.

1. Siapkan Hand Sanitizer

Mencuci tangan masih dipandang sebagai cara yang lebih efektif untuk mencegah virus Covid-19 dan penyakit lainnya, tetapi pembersih tangan Hand Sanitizer akan berguna dan dapat membantu jika tidak memungkinkan untuk melakukan cuci tangan menggunakan sabun.

1. Mengelola stress

Berupaya agar tetap tenang dan berpikiran positif sangat penting untuk menghindari penyakit. Dengen pengendalian stress yang baik maka Kortisol; yaitu hormon yang dilepaskan saat seseorang stres; akan terkendali dan dapat membantu tubuh melawan peradangan dan penyakit. Berupayalah untuk tetap tenang melalui berbagai cara; antara lain dengan meluangkan waktu untuk menekuni hobi. Upayakan untuk tidur setidaknya selama tujuh jam setiap malam, dan jika mulai merasa sakit, tambahlah waktu istirahat.

1. Hindari Berbagi Barang Pribadi

Hindari berbagi barang-barang pribadi dengan siapapu; karena ada kemungkinan terkontaminasi dengan Virus atau mikrooragnisame lainna, seperti parlatan makan, perlatan mandi, dan peralatan lainnya. Kondisi seperti ini, harus lebih ditingkatkan jika berada dilingkungan orang yang sakit.

1. **Kesimpulan**

Beberapa hal diatas perlu diwaspadai dan dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan di era new normal di masa pandemic Covid-19.