PRAKATA

Sungguh suatu kebanggan dan rasa syukur dari penulis ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa kerena dapat menyelesaikan buku yang berjudul Mengatasi Kecemasan di Era Pandemi Covid-19, ini ditulis sebagai salah satu sumber belajar untuk mempelajari tentang materi kecemasan masyarakat dalam masa pandemic Covid-19.

Pada akhir Desember 2019, dunia dihebohkan dengan munculnya penyakit oleh jenis baru coronavirus di Wuhan, China. Penyakit ini dengan mudah menular antar manusia melalui droplet, dengan gejala yang tidak langsung tampak, yang lambat laun menyerang sistem pernafasan hingga dapat menyebabkan individu meninggal dunia. Penyebaran penyakit ini terus meluas. hingga di awal bulan Maret 2020 telah diindentifikasi masuk di Indonesia. World Health Organization (WHO) pada akhirnya mengumumkan bahwa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) sebagai penyakit pandemi, yang telah menyebar di berbagai negara dan di luar kendali. Tercatat hingga saat ini, kasus COVID-19 terus meningkat. Bahkan menurut Sagita (2020) Indonesia merupakan salah satu dari 10 negara di dunia dengan kasus COVID-19 tertinggi

Pandemi covid-19 telah menimbulkan dampak yang luas bagi seluruh masyarakat. Meningkatnya angka kejadian masyarakat terpapar dan terkonfirmasi corona virus membuat semua orang merasakan kesemasan, takut, khawatir dan stress. Kondisi ini dapat menurunkan kesehatan secara fisik, psikososial dan mental. Berbagai upaya telah dilakukan guna menjaga kesehatan di kalangan masyarakat. Kecemasan yang dirasakan akan dapat teratasi bia ada upaya yang dilakukan secara optimal dan efektif. Kegiatan mengatasi kecemasan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang covid-19 dan latihan nafas dalam serta relaksasi otot progresif.

Semoga buku ini dapat memberikan inspirasi untuk pembaca untuk bisa memahami cara mengatasi kecemasan masalah Pandemi Covid-19, buku ini saya tulis dari hasil observasi saya selama adanya wabah pandemic Covid-19 yang melanda di seluruh penjuru Dunia. Dengan demikian, buku ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dan pembaca lainnya dalam memperoleh pengetahuan. Penulis menerima saran dan kritik yang membangun agar buku yang sederhana ini dapat menjadi sumbangsih pengetahuan.