

PRAKATA

Bismillahirrahmanirrahim.

Saya mengucapkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT karena telah memberikan kemudahan dalam menyusun buku Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan. Saya juga mengucapkan terimakasih atas bantuan para tim penyusun, editor, dan pihak penerbit karena buku ini bisa sampai pada pembaca.

Buku ini lahir atas banyaknya peristiwa pilu yang terjadi saat COVID-19 melanda seluruh negara pada tahun 2020 hingga 2022. Saya melihat banyak hal yang bisa kita cegah bersama apabila kita sudah memahami bagaimana pandemi terjadi. Salah satu kejadian yang membuat penulis tergerak adalah ketika banyaknya korban COVID-19 berjatuh di ICU bahkan hingga memenuhi lorong-lorong rumah sakit. Selain itu, banyaknya peristiwa kematian yang terjadi hingga pemerintah perlu menyelenggarakan pemakaman massal membuat saya tergugah untuk segera menulis buku ini.

Buku ini terdiri dari beberapa bagian. Di Bab 1 saya menjabarkan pengertian pandemi dan sejarahnya kemudian pada Bab 2 saya menjelaskan bagaimana dampak pandemi terhadap kesehatan tubuh, mental, juga ekonomi disusul penjelasan mengenai apa saja hal yang perlu kita lakukan ketika pandemi melanda kembali. Dimulai dari meningkatkan imunitas dengan cara melakukan diet yang tepat, pola olahraga teratur, dan minum suplemen secara rutin. Tidak hanya itu, saya juga menghimbau para pembaca untuk mengikuti protokol kesehatan dari pemerintah agar masyarakat terhindar dari kerugian-kerugian saat pandemi. Kemudian di bagian selanjutnya saya mengingatkan pembaca untuk selalu mencari informasi terpercaya agar tidak termakan *hoax* seputar pandemi. Hal seputar *hoax* ini perlu saya uraikan karena banyaknya hal negatif yang terjadi selama pandemi dikarenakan masyarakat tidak memilah informasi dengan baik. Di bagian akhir, saya mengingatkan untuk tetap berdoa kepada Tuhan selama masa pandemi karena hal tersebut merupakan salah satu kunci bagaimana kita bisa menghadapi pandemi dengan tenang dan sadar.

Saya berharap buku ini bisa melengkapi kekosongan dan kekurangan terkait pemahaman mengenai pandemi yang benar. Hal ini dikarenakan banyaknya informasi simpang-siur terkait pandemi yang membuat masyarakat gelisah dan tidak percaya dengan adanya COVID-19 yang mengancam jiwa. Semoga dengan kita belajar di buku ini dari pengalaman pandemi COVID-19 kita mampu lebih siap ketika pandemi selanjutnya melanda.

Selamat membaca, salam sehat!

Maharhanie Septi