**Prakata**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan buku ini mengenai “DAMPAK STRES PANDEMI CORONA PADA KESEHATAN MENTAL DAN FISIK” ini tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan buku ini adalah untuk memenuhi studi. Selain itu, makalah ini juga bertujuan untuk menambah wawasan tentang wabah penyakit Coronavirus disease 19 yang berkaitan dengan kesehatan mental dan fisik masyarakat bagi para pembaca dan juga bagi penulis.

Situasi pandemic yang kita hadapi termasuk pemicu stress ekstrem. Kondisi ini rentann mengganggu kesehatan tubuh dan pikiran kita. Dalam kondisi pandemic seperti ini, wajar jika beberapa diantara kita mungkin merasa gelisah, susah tidur, pusing, mual, tidak berselera makan atau sering mimpi buruk. Belakangan banyak ketidakpastian. Kondisi itu membuat orang sulit merencanakan masa depan dan terlebih jika sebelumnya seseorang memiliki riwayat gangguan, seperti cemas, depresi dan serangan panik

Namun, bagi orang yang merasakan gejala tersebut berlangsung lebih dari satu bulan, dan sampai mempengaruhi hubungan pribadi dan pekerjaan bisa jadi stress mulai mempengaruhi kesehatan mental. Dengan demikian buku ini telah memaparkan bagaimana pandemic dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental kita. Dalam buku ini pula dipaparkan bagaimana cara mengantisipasi dan mencegah hal tersebut terjadi. Pemaparan cara meminimalkan stess dalam menghadapi pandemic telah disesuaikan dengan sarah dari WHO. Hal yang tak kalah penting adalah bagaimana melindungi diri anda dan bantu orang lain yang membutuhkan anda untuk mengurangi dan mengelola stress.

Saya mengucapkan terima kasih kepada beberapa narasumber yang telah berperan dan kepada semua pihak yang telah membagi sebagian pengetahuannya sehingga saya dapat menyelesaikan buku ini. Harapan saya buku ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang wabah penyakit akibat Coronavirus Disease 19 dan bagaimana pengaruh nya terhadap kesehatan mental dan fisik untuk kedepannya. Buku ini disusun maka masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan saya nantikan demi kesempurnaan buku ini.

Garut, 08 September 2020

Nopi Rantika