Prakata

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. Yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan penulisan buku ini. Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw. beserta para sahabatnya.

Kondisi di masa pandemi menjadikan setiap orang mau tidak mau untuk memperhatikan kondisi kesehatannya masing-masing. Melalui buku yang berjudul Menjadi Keluarga Tangguh di Masa Pandemi ini, harapannya bisa menjadi salah satu rujukan agar setiap keluarga sehat dan tangguh menghadapi kehidupan di musim pandemi.

Masyarakat umum yang seperti tidak peduli dengan masa pandemi yang masih berlangsung, menjadi hal yang mengkhawatirkan bagi semua pihak. Untuk itu perlu adanya sebuah kesadaran yang bermula dari diri sendiri dan keluarga terdekat khususnya untuk melakukan pencegahan.

Pandemi yang mulai menyerang cluster keluarga menjadikan setiap anggota keluarga waspada akan kondisi kesehatannya masing-masing. Kebersamaan, kepedulian, dan rasa saling menjaga dari setiap anggota keluarga menjadi salah satu bagian penting untuk mewujudkan keluarga yang tangguh di masa pandemi. Sebuah himbauan akan menjadi sebuah kebaikan yang berwujud bila setiap keluarga mulai lebih memperhatikan kesehatan.

Setiap kita tidak akan tahu kapan pandemi akan berakhir. Namun, dengan sebuah kesigapan melakukan pencegahan yang dimulai dari keluarga menjadi sebuah harapan baru agar pandemi tidak semakin meluas. Lebih dari itu, setiap keluarga yang masih utuh bisa tangguh dengan sendirinya bila kesadaran akan kesehatan mulai bersemi dan diwujudkan bersama.

Buku ini disajikan dengan bahasa yang ringan dan mudah dipahami. Selain itu juga disertai dengan contoh-contoh keluarga yang tetap menjaga kesehatannya dan masih beraktifitas dengan mobilitas yang tinggi. Di bagian akhir buku ini disampaikan mengenai tips gaya hidup sehat dan membuat apotik hidup yang diperlukan selama masa pandemi.

Sebuah buku dapat disusun dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua narasumber yang telah bersedia memberikan waktu dan informasi yang dibutuhkan dalam penyusunan buku ini.