# Prakata

Siapa yang akan menyangka tahun 2020 menjadi tahun luar biasa dengan adanya pandemi. Kalau kita kilas balik rentang waktu antara pandemi sekarang dengan pandemi yang terjadi di masa lalu adalah siklus 100 tahunan.

Penulis menulis buku ini atas dasar alasan melihat banyak keluarga yang memang tidak siap melewati pandemi ini. Banyak keluarga yang melupakan protokol kesehatan dan menganggap pandemi sudah berlalu padahal pandemi masih ada.

Bila memang siklus pandemi kurang lebih berkisar pada rentang waktu 100 tahunan, maka kita perlu menyadari dan menyiapkan kemungkinan yang terjadi di masa depan. Buku ini akan membahas tentang cara-cara sederhana yang bisa kita lakukan sebagai upaya preventif apabila di masa depan pandemi kembali menyapa.

Buku ini disajikan dengan gaya bahasa yang santai agar tidak terkesan memprovokasi atau menakuti akan kemungkinan pandemi masa depan. Tujuan dibuatnya buku ini adalah agar setiap orang tua bisa menerapkan gaya pengasuhan yang sehat secara fisik maupun mental. Sehingga apabila ada pandemi kembali maka bisa beradaptasi lebih cepat.

Dalam buku ini akan lebih banyak memberikan tips-tips sederhana sekaligus cara praktis pengasuhan anak yang sehat secara fisik maupun mental. Tips dan cara yang diberikan dalam buku ini bisa dilakukan oleh orang tua sendiri tanpa perlu barang-barang atau hal yang merepotkan. Semua cara bersumber pada hal yang ada di sekitar rumah.

Orang tua bisa membaca buku ini dari bab mana saja yang mereka sukai. Tak melulu harus mulai dari bab pertama. Ada dua puluh bab yang dibahas dengan ulasan menarik, cerita inspiratif keluarga yang sukses melewati pandemi karena menerapkan protokol kesehatan yang ketat, tips sederhana sehat dari rumah, dan terdapat bonus resep masakan sehat ala pandemi yang lezat.

Semoga dengan adanya buku ini bisa menjadi sarana edukasi para orang tua untuk selalu menjaga kesehatan diri dan keluarga mulai dari rumah saja. Buku ini menjadi saksi adanya pandemi 2020 ini dan bukti preventif untuk pandemi di masa datang.

Penulis

Nabila Ghaida Zia