Prakata

Memiliki tubuh yang sehat merupakan dambaan setiap orang. Untuk itu setiap orang harus selalu memperhatikan hal-hal yang sangat mempengaruhi kesehatan, misalnya kebersihan, rutin melakukan olah raga, dan menjaga asupan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Menjaga kebersihan, melakukan olah raga rutin, dan menjaga asupan makanan sangat penting terutama di dalam kondisi dan situasi saat ini yaitu adanya pandemi Covid 19.

Covid 19 merupakan virus yang dapat menyerang siapa pun tanpa mengenal usia, golongan, ras, dan lainnya. Siapapun yang tidak dapat menjaga kebersihan, malas berolahraga, dan makan makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan virus tersebut akan menyerang tubuh kita. Walaupun tidak dapat dipungkiri bahwa penyakit bawaan (komorbit ) yang ada di dalam tubuh seseorang pun sangat mempengaruhi pertahanan seseorang dalam mengatasi covid 19 ini.

Seperti yang telah dilakukan pemerintah Indonesia, dimana kita semua diwajibkan untuk melaksanakan 3 M dan tetap berkegiatan di rumah sebagai salah satu upaya untuk memutus mata rantai penyebaran Covid 19 ini. 1 tahun lebih Indonesia berada di dalam situasi dan kondisi yang membuat semua orang memiliki kekhawatiran dan kepanikan yang luar biasa akan virus ini. Untuk itu setiap orang harus dapat memahami kondisinya sendiri agar tetap bisa bertahan dalam kondisi saat ini.

Di masa depan bukan merupakan suatu hal yang tidak mungkin jika virus covid 19 ini akan menjadi virus yang lebih berbahaya. Kita tidak pernah tahu kapan pandemi ini akan segera berakhir dan hilang dari permukaan bumi ini. Pandemi ini telah sangat mempengaruhi perkembangan dan pembangunan di negara Indonesia. Selain memmpengaruhi perkembangan dan pembangunan di negara ini, juga sangat mempengaruhi perkembangan mental seseorang, dimana ada rasa takut dan kekhawatiran yang demikian besar dalam kondisi dan situasi seperti saat ini.

Dari latar belakang tersebutlah diharapkan pemerintah dapat menemukan cara yang lebih efektif untuk mewaspadai pandemi ini di masa yang akan datang. Apa yang sudah dilakukan saat ini merupkan hal yang sudah sangat baik agar dapat memutus mata rantai penyebaran covid 19 ini. Masyarakat pun diharapkan tetap melaksanakan 3 M dan tetap melakukan kegiatan di rumah saja jika memang tidak terlalu diperlukan keluar rumah. Kesehatan diri sendiri merupakan hal terpenting yang dapat menyelamatkan keselamatan orang lain, minimal keluarga kita. Untuk itu, tetaplah menjaga kebersihan lingkungan, melakukan kegiatan olah raga rutin, menjaga asupan makanan agar tetap sehat, menjaga jarak, dan mengurangi kegiatan di luar rumah.