

**TUGAS AKHIR PERANCANGAN
BUKU VISUAL RESEP *SANDWICH*
ALA VEGETARIAN**



Anindyan Fitriati

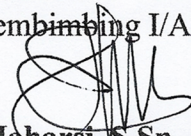
1112092024

**Tugas Akhir ini diajukan kepada Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai
Salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar sarjana S-1 dalam bidang
Desain Komunikasi Visual
2017**

Tugas Akhir Karya Desain berjudul:

PERANCANGAN BUKU VISUAL RESEP SANDWICH ALA VEGETARIAN diajukan oleh Anindyan Fitriati, NIM 111 2092 024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, telah disetujui Tim Pembina Tugas Akhir pada tanggal 13 Juli 2017 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

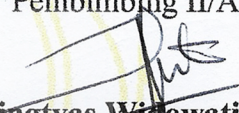
Pembimbing I/Anggota



Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn.

NIP: 19720909 200812 1001

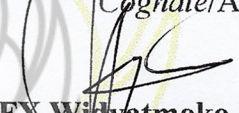
Pembimbing II/Anggota



Heningtyas Widowati, S.Pd.

NIP: 19770124 200212 2002

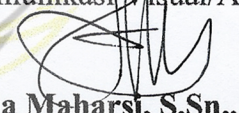
Cognate/Anggota



FX Widyatmoko, M.Sn.

NIP: 19750710 200501 1001

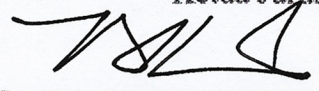
Ketua Program Studi S-1
Desain Komunikasi Visual/Anggota



Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn.

NIP: 19720909 200812 1001

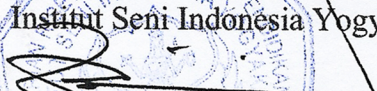
Ketua Jurusan Desain



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., MA.

NIP: 19770315 200212 1002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Dr. Suastiwi, M.Des.

NIP: 19590802 198803 2002



PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir yang berjudul **PERANCANGAN BUKU VISUAL RESEP SANDWICH ALA VEGETARIAN** merupakan hasil penelitian yang dipaparkan dengan pemikiran asli oleh penulis sendiri, dari sepengetahuan naskah yang dibuat dan laporan serta kegiatan yang telah dicantumkan dari Tugas Akhir ini. Adapun bagian-bagian karya orang lain yang terdapat di dalamnya, penulis akan mencantumkan sumber secara jelas sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Agustus 2017



Anindyan Fitriati

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk
Bapak dan Ibu
Karya ini kupersembahkan kepadamu..



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga Tugas Akhir yang berjudul Perancangan Buku Visual Resep *Sandwich* ala Vegetarian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Perancangan tugas akhir ini adalah salah satu syarat memperoleh gelar sarjana seni pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Tugas Akhir ini menjadi mata kuliah terakhir untuk mengaplikasikan ilmu-ilmu yang sudah dipelajari selama perkuliahan. Tentunya masih banyak kekurangan dalam karya Tugas Akhir ini. Keterbatasan wawasan, ketidaklengkapan isi, dan kekurangan santun dalam bertutur mungkin ditemukan dalam karya ini. Menyadari kekurangan ini saya sebagai penyusun dengan senang hati menerima segala kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Tugas Akhir ini.

Tugas Akhir ini juga tidak dapat terwujud tanpa peran serta dari berbagai pihak yang membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penyusun ucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran pengerjaan Tugas Akhir ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi seluruh akademika ISI Yogyakarta maupun masyarakat luas. Penulis secara khusus mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberi nikmat hidup dan kesehatan sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Suastiwi, M.Des., selaku Dekan Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Bapak Martino Dwi Nugroho, S.Sn., MA., selaku Ketua Jurusan Desain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia.
4. Bapak Indiria Maharsi., S.Sn., M.Sn., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual serta selaku Dosen Pembimbing I, atas segala bantuan,

bimbingan, semangat, dan motivasi sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.

5. Ibu Heningtyas Widowati, S.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, atas segala bantuan, bimbingan, semangat, dan motivasi sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
6. M. Faizal Rochman, S.Sn., M.T., selaku Dosen Wali Kelas Desain Komunikasi Visual Reguler Angkatan 2011.
7. Seluruh Dosen Desain Komunikasi Visual dan staff, atas semua ajaran ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama kuliah.
8. Orang Tuaku; Bapak Nurmiadi Haryodiman dan Ibu Siti Nurhayati, atas dorongan semangat, motivasi, arahan, kesabaran, doa, tenaga, serta cinta dan kasih sayangnya yang telah diberikan.
9. Kakakku; Mas Nandyang Mahiswara yang selalu memberikan semangat.
10. Ibu Yanti, Bapak Widodo, atas dukungan dan bimbingannya selama berkuliah di Kota Yogyakarta ini.
11. Lula dan Intan yang selalu menyemangati dan turut serta membantu menyelesaikan Tugas Akhir ini.
12. Semua keluarga Nano's atas dukungan dan semangatnya selama ini.
13. Semua keluarga Ambardi atas dukungan dan semangatnya selama ini.
14. Mas Yuni Nur Ikhwanto yang selalu memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, semangat, tenaga dan menjadi teman diskusi selama ini.
15. Sahabat-sahabat di Bekasi yang selalu menyemangati.
16. Teman-teman DKV ISI angkatan 2011.
17. Teman-teman Kelompok "Anak Ayam"; Fiera, Eno, Yosefine.

18. Berbagai Instansi yang telah membantu proses pengumpulan data, seperti Komunitas vegetarian, Vegan Fest, dan beberapa restoran vegetarian yang ada di Yogyakarta.
19. Seluruh pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Yogyakarta, 14 Agustus 2017

Anindyan Fitriati



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Pernyataan Keaslian.....	iii
Halaman Persembahan.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	viii
Daftar Gambar	xi
Abstrak.....	xv
<i>Abstract</i>	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Perancangan	7
D. Lingkup Perancangan.....	7
E. Manfaat Perancangan	8
F. Metode Perancangan	8
G. Metode Analisis	10
H. Sistematika Perancangan	11
BAB II. IDENTIFIKASI DAN ANALISIS	12
A. Identifikasi Data.....	12
1. Tinjauan Perancangan	12
2. Tinjauan Tentang Buku.....	12
a. Pengertian Buku.....	12
b. Tinjauan Buku Visual.....	12
c. Buku Visual di Indonesia.....	14
d. Buku Kuliner	14
3. Tinjauan Tentang Resep dan <i>Sandwich</i>	16
a. Pengertian Resep.....	16
b. Pengertian <i>Sandwich</i>	16

c. Jenis-jenis <i>Sandwich</i>	18
4. Tinjauan Tentang Vegetarian	18
a. Pengertian Vegetarian	18
b. Pola Makan Vegetarian.....	19
c. Manfaat Pola Makan Vegetarian.....	24
5. Tinjauan Tentang Desain	26
a. Ilustrasi.....	26
b. Teknik Ilustrasi	27
c. Tipografi	32
d. <i>Layout</i>	33
e. Warna.....	38
B. Analisis Data	39
C. Kesimpulan Analisis	42
BAB III. KONSEP PERANCANGAN	45
A. Konsep Media	45
1. Tujuan Media	45
2. Strategi Media	45
a. Media Utama.....	45
b. Media Pendukung	47
3. Target Audiens	48
B. Konsep Kreatif	49
1. Tujuan Kreatif	49
2. Strategi Kreatif	49
a. Isi Pesan	49
b. Bentuk Pesan	49
c. Gaya Bahasa	50
3. Program Kreatif.....	50
a. <i>Storyline</i>	52
4. Biaya Kreatif	81
BAB IV. VISUALISASI	83
A. Data Visual	83

1. Data visual Roti dan Bahan Resep	83
2. Data Visual <i>Sandwich</i> Vegetarian	84
B. Studi Visual	86
1. Studi Visual Roti.....	86
2. Studi Visual Bahan Resep	88
3. Studi Visual <i>Sandwich</i> Vegetarian	103
a. Sketsa <i>Rough</i>	103
b. Final Desain	104
4. Studi <i>Layout</i>	104
a. Sketsa <i>Rough Cover</i>	104
b. Sketsa <i>Rough Isi</i>	105
c. Studi Tipografi.....	105
C. Final Desain	107
1. <i>Cover</i>	107
2. <i>Sub cover</i>	108
3. <i>Isi</i>	109
D. Media Pendukung	120
1. Poster	120
2. <i>Tote Bag</i>	121
3. <i>Sticker</i>	121
4. Pembatas Buku	122
BAB V. PENUTUP	123
A. Kesimpulan	123
B. Saran	123
DAFTAR PUSTAKA	125
LAMPIRAN	127

DAFTAR GAMBAR

BAB I

Gambar 1 Piramida Makanan Vegetarian	5
--	---

BAB II

Gambar 2 Buku <i>The Art of Star Wars: The Force Awakens</i>	14
Gambar 3 Buku Jalan2 & Jajan Jawa Tengah	15
Gambar 4 Buku Berwisata Kuliner dengan <i>Commuter Line</i>	16
Gambar 5 Contoh Karya Lukisan dengan Teknik <i>Aquarel</i>	28
Gambar 6 Contoh Karya dengan Lukisan <i>Opaque/Plakat</i>	28
Gambar 7 Contoh Teknik Arsir Karya Kemal Sabilla Rusdiantama.....	29
Gambar 8 Contoh Karya dengan Teknik <i>Pointilis</i>	29
Gambar 9 Contoh Teknik <i>Contour-Outline</i>	30
Gambar 10 Nova Efendi Melukis Menggunakan Teknik <i>Airbrush</i>	30
Gambar 11 Contoh Teknik Gambar Siluet	31
Gambar 12 Contoh Teknik Kolase dan Montase.....	31
Gambar 13 Lingkaran warna <i>hue, shades of color in value</i> dan warna <i>tint</i>	39

BAB III

Gambar 14 Contoh Warna	51
Gambar 15 Jenis-jenis Huruf	52
Gambar 16 Socrates	78
Gambar 17 Dewi Dee Lestari	79
Gambar 18 Albert Einsten	79
Gambar 19 Adele	80
Gambar 20 Carl Lewis.....	80

BAB IV

Gambar 21 Beragam Jenis Roti dan Selada Hijau	83
Gambar 22 Timun dan Tomat.....	83
Gambar 23 Bawang Merah, Bawang Putih, Bawang Bombay.....	84
Gambar 24 Tahu dan Tempe.....	84
Gambar 25 <i>Sandwich</i> Kentang Brokoli dan Falafel Burger	84

Gambar 26 Burger Tempe dan Burger Tahu	84
Gambar 27 <i>Spinach</i> Burger dan <i>Sandwich</i> ala Kamboja	85
Gambar 28 Croissant Tahu dan <i>Corn</i> Burger	85
Gambar 29 Duapuluh Menu <i>Sandwich</i> Vegetarian	85
Gambar 30 Roti Panini dan Studi Visualnya	86
Gambar 31 Baguette dan Studi Visualnya	86
Gambar 32 Roti Tawar Pandan dan Studi Visualnya	86
Gambar 33 Roti Bun dan Studi Visualnya	86
Gambar 34 Bagel Biji Poppy dan Studi Visualnya	87
Gambar 35 Roti Tawar dan Studi Visualnya	87
Gambar 36 Croissant dan Studi Visualnya	87
Gambar 37 Roti Tawar Gandum dan Studi Visualnya	87
Gambar 38 Selada Hijau dan Studi Visualnya.....	88
Gambar 39 Tepung Terigu dan Studi Visualnya	88
Gambar 40 Daun Bawang dan Studi Visualnya	88
Gambar 41 Garam dan Studi Visualnya	88
Gambar 42 Telur Ayam dan Studi Visualnya.....	89
Gambar 43 Bawang Putih dan Studi Visualnya.....	89
Gambar 44 Minyak Goreng dan Studi Visualnya.....	89
Gambar 45 Merica Bubuk dan Studi Visualnya	89
Gambar 46 Jamur Kancing Kaleng dan Studi Visualnya	90
Gambar 47 Ketan dan Studi Visualnya.....	90
Gambar 48 Tomat dan Studi Visualnya.....	90
Gambar 49 Bawang Bombay dan Studi Visualnya	90
Gambar 50 Daun Seledri dan Studi Visualnya	91
Gambar 51 Kacang Merah Kaleng dan Studi Visualnya.....	91
Gambar 52 Tepung Roti, Sendok dan Studi Visualnya	91
Gambar 53 Timun dan Studi Visualnya	91
Gambar 54 Kentang dan Studi Visualnya.....	92
Gambar 55 Brokoli dan Studi Visualnya.....	92
Gambar 56 Tempe dan Studi Visualnya.....	92

Gambar 57 Tahu dan Studi Visualnya	92
Gambar 58 Jamur Putih/Jamur Tiram dan Studi Visualnya	93
Gambar 59 Bawang Merah dan Studi Visualnya.....	93
Gambar 60 Wijen dan Studi Visualnya	93
Gambar 61 Oatmeal dan Studi Visualnya.....	93
Gambar 62 Bayam dan Studi Visualnya.....	94
Gambar 63 Cabe Rawit dan Studi Visualnya	94
Gambar 64 Pala Bubuk dan Studi Visualnya.....	94
Gambar 65 Jamur Kuping dan Studi Visualnya	94
Gambar 66 Jamur Merang dan Studi Visualnya.....	95
Gambar 67 Daun Ketumbar dan Studi Visualnya	95
Gambar 68 Saus Botol dan Studi Visualnya.....	95
Gambar 69 Keju Lembar dan Studi Visualnya.....	95
Gambar 70 Minyak Wijen dan Studi Visualnya.....	96
Gambar 71 Oncom dan Studi Visualnya	96
Gambar 72 Jamur Shitake dan Studi Visualnya	96
Gambar 73 Cabe Merah dan Studi Visualnya	96
Gambar 74 Sereh dan Studi Visualnya.....	97
Gambar 75 Gula Merah dan Studi Visualnya.....	97
Gambar 76 Selada Merah dan Studi Visualnya	97
Gambar 77 Kelapa dan Studi Visualnya.....	97
Gambar 78 Tepung Polenta dan Studi Visualnya.....	98
Gambar 79 Tusuk Sate dan Studi Visualnya	98
Gambar 80 Lada Hitam dan Studi Visualnya	98
Gambar 81 Alpukat dan Studi Visualnya	98
Gambar 82 Gula Palem dan Studi Visualnya	99
Gambar 83 Jagung dan Studi Visualnya.....	99
Gambar 84 Pisang dan Studi Visualnya	99
Gambar 85 Stroberi dan Studi Visualnya	99
Gambar 86 Jamur Enoki dan Studi Visualnya.....	100
Gambar 87 Tuna Kaleng dan Studi Visualnya	100

Gambar 88 Susu Kental Manis dan Studi Visualnya.....	100
Gambar 89 Sup <i>Cream</i> Jagung dan Studi Visualnya.....	100
Gambar 90 Wortel dan Studi Visualnya.....	101
Gambar 91 Lobak Putih dan Studi Visualnya	101
Gambar 92 Jeruk Manis, Gelas Takar dan Studi Visualnya.....	101
Gambar 93 Tauge dan Studi Visualnya	101
Gambar 94 Basil dan Studi Visualnya.....	102
Gambar 95 Kiwi dan Studi Visualnya	102
Gambar 96 Gula Pasir dan Studi Visualnya	102
Gambar 97 Yogurt dan Studi Visualnya.....	102
Gambar 98 Maizena dan Studi Visualnya	103
Gambar 99 Sketsa <i>Rough Sandwich</i> Vegetarian.....	103
Gambar 100 Final Desain <i>Sandwich</i> Vegetarian.....	104
Gambar 101 Sketsa <i>Rough Layout Cover</i>	104
Gambar 102 Sketsa <i>Rough Layout Sub Cover</i>	105
Gambar 103 Sketsa <i>Rough Layout</i> Halaman Isi.....	105
Gambar 104 Final Desain <i>Cover</i>	107
Gambar 105 Final Desain <i>Sub Cover</i>	108
Gambar 106 Final Desain Halaman Isi.....	109
Gambar 107 Poster Buku Resep <i>Sandwich</i> ala Vegetarian	120
Gambar 108 <i>Tote Bag Pattern</i>	121
Gambar 109 <i>Sticker Sandwich</i> Vegetarian	121
Gambar 110 Pembatas Buku Resep <i>Sandwich</i> ala Vegetarian.....	122
LAMPIRAN	
Gambar 111 Mengikuti Kegiatan <i>Vegan Fest</i>	127
Gambar 112 Katalog dan Poster Pameran	128
Gambar 113 Foto Display Pameran Tugas Akhir.....	129
Gambar 114 Dokumentasi bersama keluarga	129
Gambar 115 Pengunjung Pameran	130

ABSTRAK

Makanan cepat saji digemari oleh banyak orang, terutama kalangan muda. Mereka memilih makanan cepat saji karena lebih praktis untuk dikonsumsi, namun jarang yang mepedulikan kesehatannya atau kandungan gizinya. Pola makan seperti inilah yang mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit.

Salah satu cara menerapkan pola hidup sehat yakni dengan bervegetarian. Vegetarian merupakan sebuah paham yang menjalankan pola hidup tanpa mengonsumsi makanan hewani, dan hanya mengonsumsi makanan nabati. Bervegetarian membawa dampak positif pada kesehatan.

Atas dasar itu, perancangan buku visual resep *sandwich* ala vegetarian dirancang untuk dapat memberikan panduan menyajikan makanan yang sehat berupa *sandwich* vegetarian dengan cara proses memasak yang singkat dan praktis. Melalui pendekatan ilustrasi diharapkan buku ini lebih mudah untuk dipahami dan menjadikan buku visual ini bacaan yang ringan serta memberikan wawasan bahwa kegiatan memasak merupakan hal yang menyenangkan.

Kata Kunci : *Sandwich*, Vegetarian, Buku Visual



ABSTRACT

Fast food is favoured by people, especially the youngsters. Many of them prefer fast food without minding its health and nutrition content because of its practical way of consumption. This dietary habit will lead to various diseases.

One of the ways to get into a healthy lifestyle is being a vegetarian. Vegetarian is a concept of lifestyle without animal consumption but instead, we just consume vegetables. Vegetarian brings positive impacts to our health.

From that idea, this visual book of vegetarian sandwich recipes project is designed for giving an instruction of healthy food serving in the form of vegetarian sandwiches with short and practical cooking steps. Through the illustrative approach, this book is expected to be light and easier to understand, and insightful as well in terms of persuading people to consider cooking as a fun activity.

Keywords : Sandwich, Vegetarian, Visual Book



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi kini semakin canggih, selain memberi dampak positif namun juga dapat membawa dampak negatif. Kemajuan teknologi ini juga ikut berdampak di bidang penyediaan pangan. Dewasa ini terdapat berbagai variasi menu kuliner yang dapat memanjakan manusia untuk memenuhi kebutuhannya, dengan adanya teknologi telah memungkinkan adanya distribusi massa berbagai jenis produk makanan.

Ketersediaan berbagai macam jenis menu kuliner yang melimpah ini secara tidak langsung mempengaruhi gaya hidup seseorang untuk cenderung membeli makanan di luar rumah daripada memasak sendiri, apalagi ditambahnya kesibukan segala aktivitas dan pekerjaan. Sebagian besar dari mereka lebih memilih makanan *fast food* (cepat saji) karena kepraktisannya. Artinya mereka tidak perlu repot memerlukan banyak waktu untuk memasak, dan biasanya diantaranya tidak memperdulikan kesehatan atau kandungan gizi yang terkandung di dalamnya. Gaya hidup modern yang seperti inilah yang mengakibatkan tingkat kesehatan manusia menurun.

Pola makan di kota-kota besar telah berubah dari pola tradisional yang banyak mengandung karbohidrat dan serat menjadi pola makan modern dengan kandungan protein, lemak, gula dan garam yang tinggi tetapi miskin serat (Muchtadi, 2001). Perubahan tersebut berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Pola makan yang tinggi lemak jenuh, gula dan rendah serat mengakibatkan masalah obesitas, kolesterol, dan diabetes.

Menurut pakar gizi dan nutrisi, Johannes Chandrawinata yang dikutip dari artikel “Penduduk Jakarta Rentan Kena Penyakit Berat” (www.beritajakarta.com, 2016) menyatakan bahwa warga Jakarta dan kota besar di Indonesia sebaiknya lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah agar kesehatannya tetap terjaga, sebab sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan senyawa lainnya yang bersifat

melindungi dari penyakit kronis seperti jantung koroner, kegemukan, diabetes, kanker, dan stroke.

Sayuran sering dijadikan musuh oleh sebagian orang, padahal banyak manfaat positif bila menyantapnya. Sayur dan buah merupakan sumber alami yang bagus untuk memperoleh vitamin dan mineral yang penting untuk memelihara kesehatan tubuh. Beberapa sayuran yang berwarna hijau tua seperti bayam, daun singkong, dan kangkung dikenal sebagai sumber zat besi yang penting untuk pembentukan darah. Sudah saatnya masyarakat Indonesia kini menerapkan pola hidup yang sehat. Salah satu cara atau alternatif untuk menjalani pola hidup sehat adalah dengan bervegetarian.

Penerapan pola hidup sehat dengan vegetarian merupakan solusi tepat dalam mengatasi dan mencegah berbagai penyakit. Terlebih lagi, kondisi fisik dan mental seseorang juga dipengaruhi makanan. Pola hidup dengan pola makanan sehat dan seimbang yang mampu memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh akan menunjang kesehatan dan mencegah berbagai penyakit secara optima (Susianto, 2014:11).

Menurut Dr. Susianto, salah satu pembicara dalam seminar “Bulan 7 Penuh Berkah” yang diadakan pada Aula Jing Si, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara, menjelaskan ternyata masyarakat mempunyai paradigma yang salah mengenai protein hewani dan nabati. Masyarakat percaya bahwa protein tertinggi berasal dari produk hewani, padahal produk hewani hanya memiliki kandungan protein sekitar 18-20%, sementara produk nabati memiliki kandungan protein mencapai 34% (Buletin Tzu Chi, 2014:01).

Istilah vegetarian sudah sering didengar. Vegetarian merupakan sebuah aliran atau paham yang menjalankan pola hidup tanpa mengonsumsi makanan hewani dan memilih untuk mengonsumsi bahan makanan nabati (Padmasuri, 2015:12-13). Pola makan vegetarian ini pertama kali digunakan secara formal pada tahun 1847 oleh Joseph Brotherton dan lainnya di Northwood Villa, Kent, Inggris. Kata vegetarian sendiri berasal dari nama Latin *vegetus*, yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup. Vegetarian merupakan cara yang lebih modern, ilmiah dan lebih baik untuk

mempertahankan kesehatan tubuh ketimbang “makan-daging”. (Lakhotia, 2007:13)

Manfaat yang dapat dirasakan seseorang yang bervegetarian tentunya membawa dampak yang positif bagi tubuh. Bervegetarian dapat mencegah kanker, kolesterol, obesitas, hipertensi, memperkuat tulang dan berumur lebih panjang (Rejeki, 2013:35-39). Selain itu, bagi wanita yang menjelang *menopause*, dengan menjadi vegetarian, resiko menderita penyakit jantung, kanker endometrium, dan kanker payudara akan berkurang. Pola hidup vegetarian merupakan suatu upaya menyetatkan generasi bangsa ke depan. Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya berpola hidup vegetarian, terutama pada masyarakat yang mempunyai kesibukan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari membuat mayoritas masyarakat mengabaikan kesehatannya, terutama dalam mengatur pola makan.

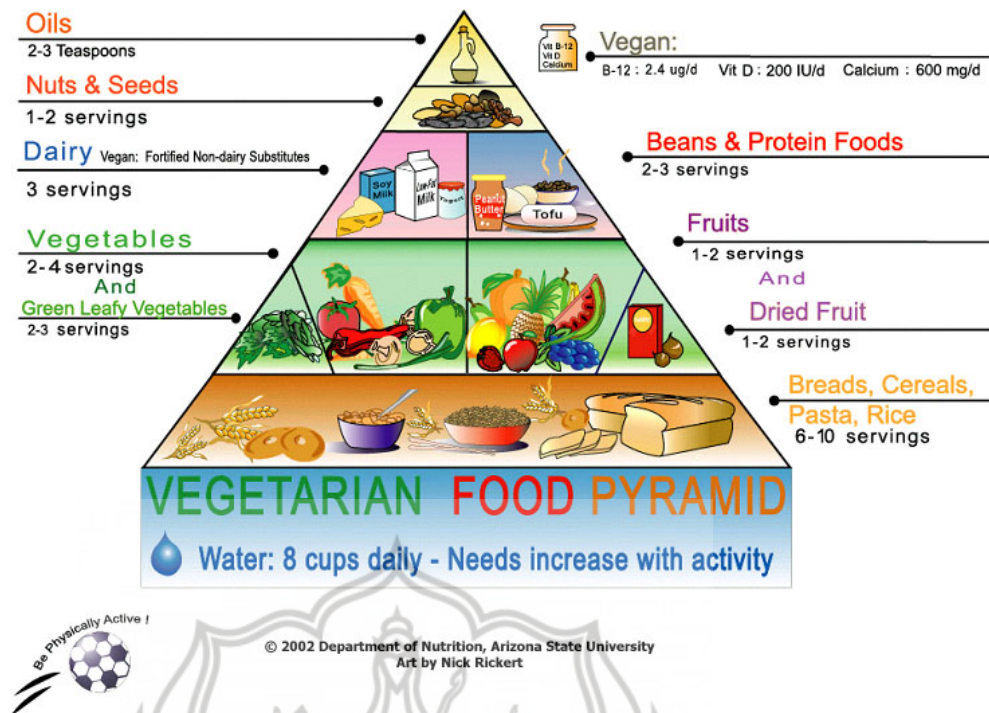
Beberapa masyarakat masih ada yang beranggapan bahwa menjadi vegetarian tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup dikarenakan makanan yang mereka terima terbatas. Pola makan yang benar, menyatakan seseorang yang bervegetarian mendapatkan gizi dari lima unsur zat, yaitu: (1) karbohidrat dari padi-padian seperti gandum, beras, serta ketan, (2) mineral berasal dari sayur-sayuran hijau seperti bayam, kangkung, brokoli dan daun singkong untuk membangun tulang, saraf, darah dan lain-lain, (3) vitamin yang dihasilkan dari buah-buahan untuk memelihara kesehatan dan pertumbuhan yang normal, (4) protein didapat dari kacang-kacangan seperti kedelai, kacang merah, kacang hijau, kacang polong dan lain-lain yang dapat menjaga kekebalan tubuh serta menggantikan sel yang rusak, (5) lemak nabati dapat diperoleh dari kacang tanah, minyak zaitun, kacang kedelai, dan alpukat. Jika pola makan tidak seimbang, penganut vegetarian akan kekurangan vitamin B12, omega-3, zat besi, *zinc*, kalsium, dan vitamin D (wisnuvegetarianorganic.wordpress.com).

Menjadi vegetarian membutuhkan pola makan yang terencana. Karena jika tidak, akan kekurangan kalori dan nutrisi terutama jika makanan yang dikonsumsi adalah makanan-makanan yang 100% mentah. Yang terpenting

jika menjadi vegetarian yakni memperhatikan asupan yang akan dimakan yang harus terdiri atas sayur, buah, kacang, biji-bijian, dan padi-padian yang utuh.

Pedoman yang paling sering digunakan ialah piramida makanan. Piramida panduan makanan dikembangkan untuk menunjukkan berapa banyak jumlah masing-masing jenis makanan yang diperlukan. Piramida makanan yang cukup dikenal adalah pedoman yang digunakan oleh *Departement of Nutrition, Arizona State University*. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Pada tingkat paling bawah adalah kelompok sumber karbohidrat seperti gandum, beras serta ketan dikonsumsi sebanyak 6-10 porsi.
2. Pada tingkat atasnya adalah kelompok mineral dan vitamin yang berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan. Sayur-sayuran dikonsumsi sebanyak 2-4 porsi, sedangkan buah-buahan dikonsumsi sebanyak 1-2 porsi.
3. Tingkat berikutnya adalah kelompok sumber protein yang didapat dari kacang-kacangan, dikonsumsi sebanyak 1-2 porsi setiap harinya.
4. Pada tingkat yang paling atas adalah kelompok lemak nabati yang diperoleh dari minyak kelapa, minyak zaitun, minyak *kanola* (berasal dari biji bunga kanola, lebih sehat dan baik untuk jantung) dan sebagainya. Bagian ini dikonsumsi pada jumlah yang paling sedikit yakni 2-3 sendok teh setiap harinya.



Gambar 1. : Piramida Makanan Vegetarian
 (Sumber: Departemen of Nutrition, Arizona State University,
 Vegetarian Food Pyramid, 2016)

Pola makan vegetarian ini juga diajarkan dalam ajaran agama, salah satu di antaranya yakni ajaran agama Buddha yang menganjurkan umatnya untuk bervegetarian. Dalam agama Buddha diajarkan kasih sayang antar makhluk hidup bahkan dengan hewan sekalipun sehingga manusia dilarang mengkonsumsi bahan-bahan yang berasal dari hewani. Namun saat ini bervegetarian bukan hanya karena alasan keagamaan, beberapa orang penganut vegetarian memilihnya sebagai sebuah tren gaya hidup dan memiliki keinginan agar tetap terjaga kesehatannya.

Pola makan vegetarian menarik untuk diangkat karena cukup penting bagi kelangsungan hidup kita, mengingat makanan merupakan suatu hal yang pokok dan dikonsumsi setiap hari oleh makhluk hidup. Salah satu makanan sajian yang dapat diaplikasikan dengan cara vegetarian adalah *sandwich*.

Makanan *sandwich* dipilih karena *sandwich* merupakan makanan yang fleksibel, karena mudah dibuat oleh semua orang. Membuatnya pun sangat

praktis. Bahan-bahan pembuatnya juga mudah didapat, dan isiannya bisa di kreasikan sesuai selera. *Sandwich* hasil cetusan *Earl of Sandwich* ini, kini memang populer sebagai makanan cepat saji yang dapat dijadikan santapan di segala kesempatan, sarapan di pagi hari, santap siang, makan malam yang ringan, atau untuk sajian di kesempatan khusus seperti saat piknik, pesta maupun sebagai bekal sekolah. *Sandwich* umumnya terdiri dari roti, sayuran, *patty* (isian *sandwich* umumnya terbuat dari daging), serta saus (mayones, *mustard*, atau saus tomat). Setangkup roti dengan isian beragam ini bisa membuat kenyang karena terdiri atas karbohidrat dan protein. *Patty* memegang peran penting sebagai penyumbang protein.

Sandwich yang beredar di pasaran terkesan monoton, karena pada umumnya bahan dasar *sandwich* terbuat dari bahan yang sama, seperti *patty* yang biasa dibuat hanya dengan bahan dasar daging. Oleh karena itu perancangan buku visual resep *sandwich* ala vegetarian ini dibuat sebagai variasi baru *sandwich* pada umumnya. Disamping itu, *sandwich* vegetarian juga sajian menyehatkan bagi tubuh dan tak kalah lezatnya. *Patty* pada *sandwich* vegetarian dapat menggunakan bahan-bahan nabati seperti jamur, tempe, tahu, jagung atau sayuran lainnya. Bagi penganut vegetarian juga dapat ikut menikmati *sandwich* tersebut sebagai makanan alternatif.

Sajian *sandwich* vegetarian juga menjadi alternatif yang tepat untuk generasi muda saat ini yang gemar mengonsumsi makanan instan karena membuat *sandwich* sangatlah praktis, dan tentunya tanpa mengurangi kandungan gizi yang ada.

Perancangan buku visual resep *sandwich* ala vegetarian ini dibuat melalui pendekatan ilustrasi yang bertujuan agar terkesan lebih menarik serta pembaca dapat membayangkan visualnya sehingga mudah dipahami.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku visual resep *sandwich* ala vegetarian yang informatif dan menarik?

C. Tujuan Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk:

1. Memperkenalkan dan memberikan panduan resep *sandwich* ala vegetarian kepada masyarakat khususnya generasi muda yang masih belum atau tidak tertarik terhadap makanan vegetarian, untuk menerapkan pola hidup yang sehat dengan makan-makanan yang sehat sehingga mencegah terkena berbagai penyakit.
2. Mendukung masyarakat untuk mengkonsumsi makanan sehat, serta memberikan alternatif baru bagi penikmat vegetarian.
3. Menghasilkan perancangan buku visual yang menarik, mampu mempresentasikan resep *sandwich* vegetarian yang informatif dan mudah dipahami. Dengan memberikan variasi berbagai macam menu resep *sandwich* vegetarian yang diilustrasikan secara menarik sehingga dapat menarik perhatian generasi muda untuk mencoba membuat makanan yang sehat.

D. Lingkup Perancangan

1. Batasan Perancangan
 - a. Menu resep dalam perancangan ini adalah sajian yang proses pembuatannya tidak memakan waktu yang lama.
 - b. Bahan-bahan yang digunakan dalam membuat menu menggunakan bahan yang familiar dan mudah didapat.
 - c. Penelitian dan wawancara akan dilakukan di kota Yogyakarta.

2. Target Audiens

Target audiens yang dipilih sebagai target primer buku visual ini adalah generasi muda, dengan kategori laki-laki dan perempuan, dengan kisaran umur 18-25 tahun. Selanjutnya target sekunder yang lebih umum adalah masyarakat luas yang ingin mencoba makanan vegetarian dengan cara yang praktis.

E. Manfaat Perancangan

1. Bagi Target Audiens

Menyajikan buku visual resep sandwich ala vegetarian sebagai panduan membuat makanan sehat serta sebagai referensi dan menambah pengetahuan tentang hidup sehat dengan bervegetarian guna mencegah terjadinya berbagai penyakit yang ditimbulkan akibat pola makan tidak sehat.

2. Bagi Masyarakat Umum

Memberikan sebuah pembelajaran dan pengembangan pengetahuan keilmuan tentang gizi dan pola makan sehat, serta para produsen makanan untuk tetap memperhatikan pentingnya sebuah nilai gizi yang terkandung dalam makanan.

3. Bagi Dunia Pendidikan DKV

Memberikan referensi cara merancang buku visual bertema resep makanan sehat. Menerapkan beberapa teori dalam perancangan buku visual yang didapat selama studi DKV dan studi pustaka sesuai dengan kaidah ilmu pengetahuan serta mengembangkannya. Selain itu, juga memberikan sumbangsih berupa buku visual resep sandwich ala vegetarian.

F. Metode Perancangan

1. Data yang dibutuhkan

a. Data Verbal

Yakni data berupa teori tentang gizi, vegetarian dan desain yang didapat dari sumber-sumber referensi terpercaya, baik dari buku, surat kabar, artikel internet, dan data literatur lainnya yang dapat mendukung proses perancangan sehingga mendapatkan informasi yang memadai dan dituangkan dalam visualisasi.

b. Data Visual

Yakni data yang diperoleh melalui dokumentasi berupa foto maupun video yang berkaitan dengan tema yang diangkat dalam perancangan.

2. Metode Pengumpulan Data

a. Data Primer

1) Wawancara

Yaitu teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan topik perancangan secara langsung oleh pewawancara kepada narasumber, kemudian jawaban tersebut ditulis atau direkam untuk selanjutnya dianalisis sehingga mendapatkan informasi dan data yang akurat. Wawancara juga dilakukan kepada responden secara lisan dengan tujuan mengetahui dan memahami lebih dalam respon atau komentar beberapa responden terhadap pola sehat dengan bervegetarian.

b. Data Sekunder

1) Studi Pustaka

Data untuk mendapatkan informasi/pustaka didapat dari beberapa literatur baik dari buku, makalah, jurnal, dan media massa sebagai referensi dari sumber-sumber yang memuat informasi mengenai topik perancangan dan landasan teori yang digunakan.

2) Internet

Pencarian data melalui internet dilakukan untuk memperoleh data yang tidak dapat diakses melalui buku maupun wawancara. Internet juga diperlukan untuk mencari data dalam bentuk citra, seperti; foto atau ilustrasi yang sulit dijangkau. Hal ini akan mempermudah dalam mendapatkan data awal sehingga lebih mudah, efisien, dan ekonomis dari segi biaya.

3. Instrument/ Alat Pengumpul Data

- a. Kamera sebagai alat dokumentasi objek berupa gambar atau foto.
- b. Alat perekam untuk membantu merekam data wawancara narasumber terkait.
- c. Alat tulis untuk mencatat informasi yang diperlukan.

- d. *Checklist* data sebagai acuan mendapatkan data yang diperlukan dalam melakukan analisis data.
- e. Pedoman wawancara sebagai acuan dalam melakukan wawancara sehingga informasi yang didapatkan tidak keluar dari sasaran yang telah ditentukan.

G. Metode Analisis

Setelah melalui tahap pengumpulan data, maka tahap selanjutnya adalah menganalisa dan mengolah data-data yang telah diperoleh. Metode analisis yang akan digunakan adalah 5W + 1H (*What, Who, Why, Where, When, + How*) untuk mengkaji, membahas, dan menelaah data-data yang telah diperoleh sebelumnya.

Dari analisis yang telah dilakukan, diharapkan nantinya akan terbentuk sebuah kesimpulan yang bisa menjadi dasar dalam perancangan buku visual resep sandwich ala vegetarian ini, sehingga proses dan hasil perancangan akan lebih efektif dan efisien.

Metode 5W + 1H (*What, Who, Why, Where, When* dan *How*)

1. *What* (Apa) : Apa yang akan dirancang?
2. *Who* (Siapa) : Siapakah yang akan menjadi khalayak sasaran?
3. *Why* (Mengapa) : Mengapa perlu dirancang?
4. *Where* (Dimana) : Dimana akan dirancang?
5. *When* (Kapan) : Kapan akan diluncurkan?
6. *How* (Bagaimana) : Bagaimana mewujudkannya?

H. Skematika Perancangan

