

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Mempunyai tubuh yang sehat menjadi sebuah kewajiban bagi setiap individu. Salah satu cara memperoleh tubuh yang sehat adalah dengan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Bervegetarian menjadi cara yang cocok untuk menerapkan pola hidup sehat. Vegetarian yakni mengonsumsi makanan yang tidak berasal dari produk hewani.

Pola makan seseorang khususnya generasi muda sekarang cenderung lebih tertarik dengan kuliner dan jajanan cepat saji atau *fast food* karena lebih praktis dan instan. Banyak diantara mereka yang jarang memperhatikan makanan yang dikonsumsi baik bagi kesehatan atau sebaliknya. Berangkat dari kebiasaan ini perancangan buku visual resep *sandwich* ala vegetarian dirancang sebagai panduan untuk menerapkan pola hidup yang sehat melalui menu makanan *sandwich*. *Sandwich* merupakan makanan yang simpel, cara membuatnya pun sangat praktis, tidak memerlukan banyak waktu, dan dapat dikreasikan dengan berbagai macam bahan sesuai keinginannya sendiri.

Buku ini merupakan sebuah inovasi baru buku resep pada umumnya. Biasanya buku resep yang telah beredar menggunakan fotografi sebagai visualisasinya dan terdapat banyak teks. Namun pada buku ini disajikan berbeda dalam bentuk ilustrasi *watercolor* sebagai visualnya, dan sedikit bantuan teks sebagai penjelas. Selain menjadikan panduan bahan bacaan yang ringan dan menyenangkan, buku ini dapat menjadi sebuah buku yang kolektibel dan eksklusif karena dikemas dengan penyampaian yang berbeda, unik dan memiliki nilai estetis tersendiri berdasarkan konsep ilustrasi *watercolor* yang disajikan.

#### **B. Saran**

Buku resep dengan gaya visual ilustrasi seperti perancangan buku visual resep *sandwich* ala vegetarian ini masih sangat sedikit, diharapkan ke

depannya makin banyak generasi muda yang memiliki berbagai keahlian dibidang desain komunikasi visual dan disiplin ilmu lain yang dapat bekerja sama merancang media buku resep dalam beberapa edisi ragam lain yang unik dan berbeda. Sehingga semakin terpacu kreatifitas dan semangat positif dalam memasak, juga menjadikan kegiatan memasak tidak hanya diminati oleh kalangan tertentu saja namun diminati dan disenangi semua kalangan.



## Daftar Pustaka

- Ekawatiningsih, Prihastuti., Kokom Komariah dan Sutriyati Purwanti, 2008.  
*Restoran*, Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Kejuruan
- Hutapea, Albert M, 1993. *Menuju Gaya Hidup Sehat: Kiat Praktis Untuk Setiap Orang Sibuk yang Ingin Sehat dan Fit*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Khomsan, Ali, 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Koskow, 2009. *Merupa Buku*, Yogyakarta: LKiS
- Kusharisupeni, 2010. *Vegetarian—Gaya Hidup Sehat Masa Kini*, Yogyakarta: ANDI
- Padmasuri, Karina, 2015. *I'm A Happy Vegetarian—Gaya Hidup Sehat dengan Resep-resep Vegetarian Pilihan*, Yogyakarta: Octopus Publishing House
- Pridia, Heni, 2015. *+ 50 Resep Sedap Veggie Sandwich Sehat*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Rejeki, Sri, 2013. *Ya, saya vegetarian!*, Yogyakarta: Familia
- Rustan, Suriyanto, 2008. *Layout, Dasar & Penerapannya*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Rustan, Suriyanto, 2010. *Font & Tipografi*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sanyoto, Sadjiman Ebdi, 2009. *Nirmana—Elemen-elemen seni dan desain*, Yogyakarta: Jalasutra
- Susanto, Mike, 2011. *Diksi Rupa*, Yogyakarta: Dicti Art Lab & Djagat Art House

Yuliarti, Nurheti, 2008. *Hidup Sehat Dengan Sayuran*, Yogyakarta: Cakrawala

Yuliarti, Nurheti, 2008. *Pilih Vegetarian atau Non Vegetarian? Plus-Minus Pilihan Anda Sendiri dari Segi Kesehatan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

#### WEBSITE

[www.antaraneews.com](http://www.antaraneews.com), 2016

[www.detik.com](http://www.detik.com), 2017

[www.dgi.or.id](http://www.dgi.or.id), 2016

[www.ivu.org](http://www.ivu.org), 2016

[www.ivs-online.org](http://www.ivs-online.org), 2016

[www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com), 2016

[www.wisnuvegetarianorganic.wordpress.com](http://www.wisnuvegetarianorganic.wordpress.com), 2016

