JURNAL

PERANCANGAN BUKU VISUAL RESEP *SANDWICH* ALA VEGETARIAN

Disusun oleh

ANINDYAN FITRIATI

NIM. 1112092024

PROGRAM STUDI S-1 DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

2017

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

Jurnal Tugas Akhir berjudul **PERANCANGAN BUKU VISUAL RESEP *SANDWICH* ALA VEGETARIAN** disusun oleh Anindyan Fitriati, NIM 1112092024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Program Studi S-1
Desain Komunikasi Visual

Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn.
NIP 19720909 200812 1 001

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

PERANCANGAN BUKU VISUAL RESEP *SANDWICH* ALA VEGETARIAN

Anindyan Fitriati
Mahasiswa Desain Komunikasi Visual ISI Yogyakarta angkatan 2011

ABSTRAK

Makanan cepat saji digemari oleh banyak orang, terutama kalangan muda. Mereka memilih makanan cepat saji karena lebih praktis untuk dikonsumsi, namun jarang yang mempedulikan 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 megonsumsi 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*

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

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 kebutuhan pangannya, 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, Johanes 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 mengkonsumsi 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).

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

Istilah vegetarian sudah sering didengar. Vegetarian merupakan sebuah aliran atau paham yang menjalankan pola hidup tanpa mengonsumsi makanan hewani dan memilih untuk mengkonsumsi 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 menyehatkan 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.

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 berbahan 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 melezatkan. 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.

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

Sajian *sandwich* vegetarian juga menjadi alternatif yang tepat untuk generasi muda saat ini yang gemar mengkonsumsi 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

Tujuan perancangan ini adalah:

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. 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

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

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 di akses 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.

E. Metode Analisis

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?

PEMBAHASAN

A. Tentang Buku Visual

Buku visual merupakan ragam buku yang mengutamakan gambar sebagai pusat informasi. Buku visual menitikberatkan pada ilustrasi sebagai konten utama, dan tipografi sebagai pendukung. Di luar negeri seperti di Jepang, buku visual dipakai untuk beberapa buku bertema *game, anime,* dan profil tokoh yang lebih menonjolkan karakter visual sebagai konten atau isi cerita dan tulisan sebagai penguatnya.

Buku visual berbeda dengan buku konvensional pada umumnya, sekalipun dengan cergam (cerita bergambar) dan novel grafis. Esensi gambar pada cergam merupakan dominasi dari *layout*, sehingga ketika gambar dihilangkan cerita yang disajikan akan tetap dapat dibaca secara utuh. Berbeda

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

dengan novel grafis yang memiliki panel-panel yang lebih variatif dengan konten yang lebih berbobot layaknya novel pada umumnya (Tanama, 2013:12). Jika biasanya kita membaca sebuah tulisan di dalam buku cerita kita perlu membayangkan bagaimana wujud dari tulisan tersebut, namun dalam penyajian buku visual berbeda. Kita akan dibuat penasaran oleh gambar-gambar yang disajikan, barulah kita akan membaca tulisannya sebagai pelengkap. Jadi bisa dikatakan bertukar posisi antara gambar dan tulisan. Sebenarnya melalui buku visual kita diharuskan membaca bahasa gambar sebagai konten.

Beberapa buku visual diciptakan sebagai salah satu solusi untuk mengatasi kurangnya minat baca dikarenakan banyaknya teks sehingga kurang menarik. Dengan tampilan yang didominasi oleh visual/ilustrasi pembaca akan lebih mudah menangkap pesan yang disampaikan.

B. Tinjauan Tentang *Sandwich*

Sandwich adalah makanan yang dibuat dari bermacam-macam roti yang diiris dan di isi dengan berbagai isian. Pada umumnya *sandwich* disajikan sebagai hidangan selingan untuk orang-orang yang tidak mempunyai cukup banyak waktu untuk makan, misal sebagai bekal sekolah, bekerja, atau dalam perjalanan (Ekawatiningsih, 2008:233). *Sandwich* yang lengkap biasanya terdiri dari empat bagian utama, yaitu: 1) *Bread*/roti, 2) *Spread*/olesan, 3) *Patty*/isian, 4) *Garnish*/hiasan.

Sandwich dapat dibedakan menurut *temperature* pada saat dihidangkan dan menurut bentuk/susunan *sandwich* (Ekawatiningsih, 2008:234-235), yaitu:

Berdasarkan *Temperature:*

i. *Hot Sandwich*
ii. *Cold Sandwich*

Berdasarkan cara penghidangannya

i. *Open face sandwich*
ii. *Closed sandwich*

C. Tinjauan Tentang Vegetarian

Vegetarian berasal dari bahasa Latin yaitu *vegetus*, yang berarti keseluruhan, sehat, segar, lincah dan penuh dengan daya semangat hidup. Vegetarian mempunyai dua pengertian, yakni pengertian sebagai kata benda dan sebagai kata sifat. Vegetarian sebagai kata benda, berarti orang yang berpantang makan daging, tetapi hanya makan sayur-sayuran dan bahan makanan nabati lainnya, sedangkan vegetarian sebagai kata sifat, berarti tidak mengandung daging atau kebiasaan berpantang daging (Padmasuri, 2015:13).

Pola makan vegetarian menurut Sri Rejeki (2013:29-35) dapat dibedakan menjadi 5 jenis golongan, yakni : Vegan, *Lacto-ovo* Vegetarian, *Pesco* Vegetarian, *Pollo* Vegetarian, Semi Vegetarian.

Untuk menjadi seorang vegetarian, diharuskan mengonsumsi banyak buah dan sayur setiap harinya. Tidak perlu khawatir jika tidak mengonsumsi daging akan berdampak buruk bagi kesehatan, karena beberapa jenis makanan

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

bisa menggantikan daging sebagai sumber protein. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari akan memberikan banyak dampak positif pada kesehatan. Adapun beberapa manfaat dari seorang vegetarian (Padmasuri, 2015:69), yakni : Meminimalisir Prevalensi, Menurunkan Kadar Kolesterol, Mencegah Kanker, Terhindar dari Kegemukan, Memperlambat Masa Menstruasi, Terlindung dari Penyakit Jantung.

D. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk menganalisa data yang telah diperoleh adalah dengan metode 5W+1H *(What, Why, Who, Where, When, How)*.

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

1. *What* (Apa) : Apa yang dirancang?
   Karya dalam perancangan ini adalah buku visual resep *sandwich* ala vegetarian.
2. *Why* (Mengapa) : Mengapa perlu dirancang?
   Karena banyak kalangan muda yang kurang memperhatikan pola makan yang sehat, dengan bervegetarian banyak manfaat yang didapat untuk kesehatan tubuh, disamping itu *sandwich* menjadi salah satu makanan yang populer di masyarakat dan sangat lekat dengan kalangan muda.
3. *Who* (Siapa) : Siapakah yang akan menjadi khalayak sasaran?
   Remaja akhir atau dewasa awal baik laki-laki maupun perempuan dengan usia 18-25 tahun yang sedang merintis karir dan merupakan pekerja yang sibuk, serta belum berkeluarga. Biasanya beberapa diantaranya hidup mandiri (merantau/mengontrak), mereka hanya mempunyai waktu luang yang sedikit.
4. *Where* (Dimana) : Dimana akan dirancang?
   Perancangan ini akan dirancang di Yogyakarta, karena cukup banyak kalangan muda yang hidup mandiri..
5. *When* (Kapan) : Kapan akan diluncurkan?
   Buku visual resep *sandwich* ala vegetarian ini diluncurkan di bulan Oktober pada tahun 2017, bertepatan dengan hari vegetarian sedunia.
6. *How* (Bagaimana): Bagaimana mewujudkannya?
   Penyelesaian masalah dilakukan dengan perancangan buku visual dengan pendekatan visual berupa ilustrasi *watercolor* mengulas sekilas tentang vegetarian berikut dengan panduan resep mengolah *sandwich* vegetarian.

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

E. Kesimpulan Analisis

Mencermati data dan analisis yang telah dijabarkan, maka didaptkan simpulan analisis sebagai berikut:

Buku visual resep sandwich ala vegetarian ini perlu dirancang karena banyak kalangan muda yang kurang memperhatikan pola makan yang sehat, dengan bervegetarian banyak manfaat yang didapat untuk kesehatan tubuh, disamping itu *sandwich* menjadi salah satu makanan yang populer di masyarakat dan sangat lekat dengan kalangan muda. Buku visual ini menyajikan berbagai resep menu *sandwich* yang menyehatkan, dengan bahan-bahan yang simple dan panduan proses masak yang tidak perlu memakan waktu yang lama bertujuan agar beberapa kalangan muda yang mempunyai waktu sedikit tetap bisa mengonsumsi makanan sehat dengan mencoba *sandwich* vegetarian, juga sebagai alternatif menu bagi kaum yang sudah menjalani pola makan vegetarian. Buku visual dipilih karena menyajikan banyak ilustrasi sebagai konten utama yang dapat menarik perhatian dan lebih mudah dipahami oleh target *audience*. Selain itu, dengan adanya konten visual yang lebih banyak membuat buku visual menjadi bacaan yang ringan dan cenderung tidak membosankan, serta memberikan wawasan bahwa kegiatan memasak merupakan hal yang menyenangkan.

PERANCANGAN

A. Strategi Media

1. Segmentasi Demografis
   - Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan
   - Usia : 18-25 tahun
   - Pekerjaan : Mahasiswa, Pekerja Muda yang sibuk
   - Ekonomi : Kalangan Menengah dan Atas
2. Segmentasi Geografis
   - Wilayah : DI Yogyakarta
3. Segmentasi Psikografis
   - Memiliki kreatifitas tinggi.
   - Memiliki pemikiran ke depan terhadap kesehatan tubuhnya.
4. Segmentasi Behavioral

   Usia remaja akhir atau dewasa awal yang sedang merintis karir yang merupakan pekerja sibuk, serta belum berkeluarga, mereka hanya mempunyai waktu luang yang sedikit, dan biasanya ada beberapa diantaranya hidup mandiri dengan merantau, oleh karena itu dengan sedikitnya waktu yang mereka punya, membutuhkan makanan yang praktis atau tidak memakan waktu yang banyak dalam membuatnya namun tetap menyehatkan.

B. Media Utama

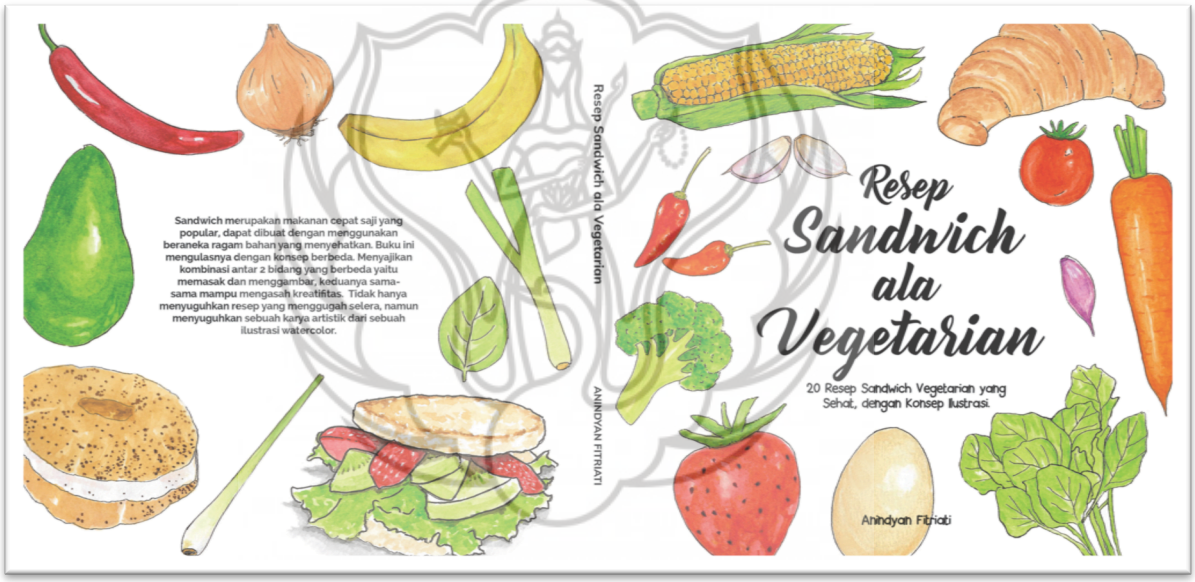
Buku Resep *Sandwich* ala Vegetarian ini akan dibuat dalam 31 lembar yang berisikan 59 halaman. Buku ini akan dijilid dengan menggunakan

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

hard cover dengan teknik jilid *perfect binding* sehingga buku resep ini memiliki struktur buku yang kuat, kokoh, dan tidak mudah rusak.

a) Bentuk & Ukuran
Buku Resep *Sandwich* ala Vegetarian ini akan dibuat dengan *hard cover* dan *full color*. Pada halaman cover buku dibuat dengan *finishing* laminasi *doff* agar dapat menjaga buku menjadi tahan lama. Memiliki ukuran 20 cm x 20 cm dengan *layout portrait* yang terdiri dari 59 halaman dengan menggunakan jenis kertas *Matte Paper* 150gr.

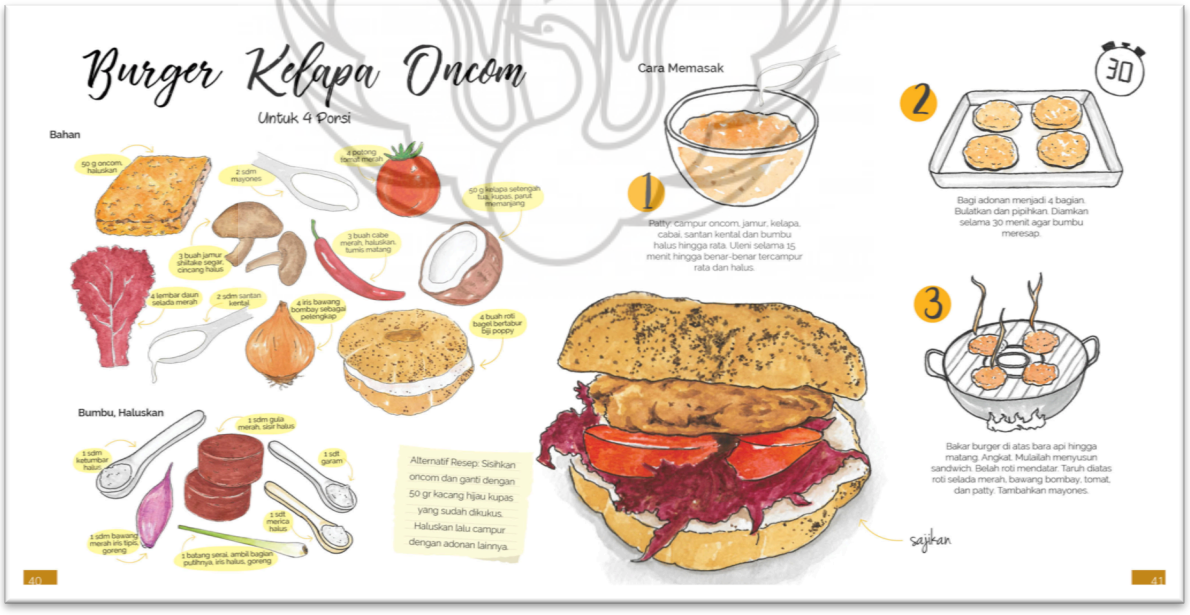
b) Penerbit
Nama Penerbit : PT. Bentang Pustaka
Alamat : Jalan Plemburan No.1 Pogung Lor, RT 11/RW 48 SIA XV, Sleman, Yogyakarta, 55284
Telp : 0274 – 889248, Faks : 0274 – 883753



Gambar 1: Cover Buku Resep Sandwich ala Vegetarian

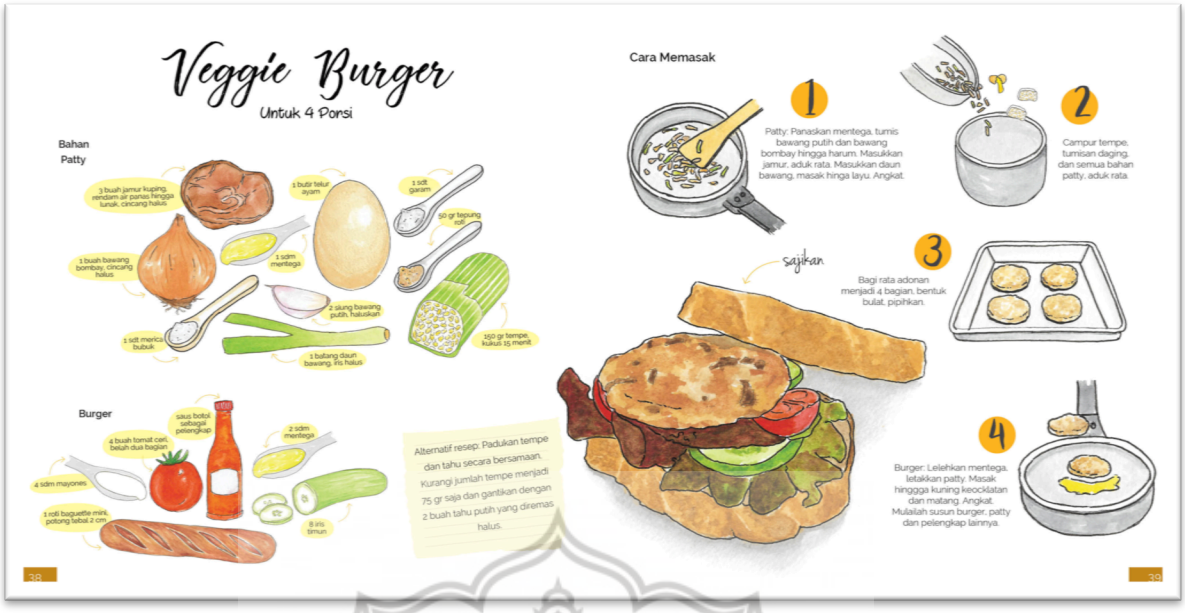
UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

Gambar 2: Halaman Pembahasan Vegetarian

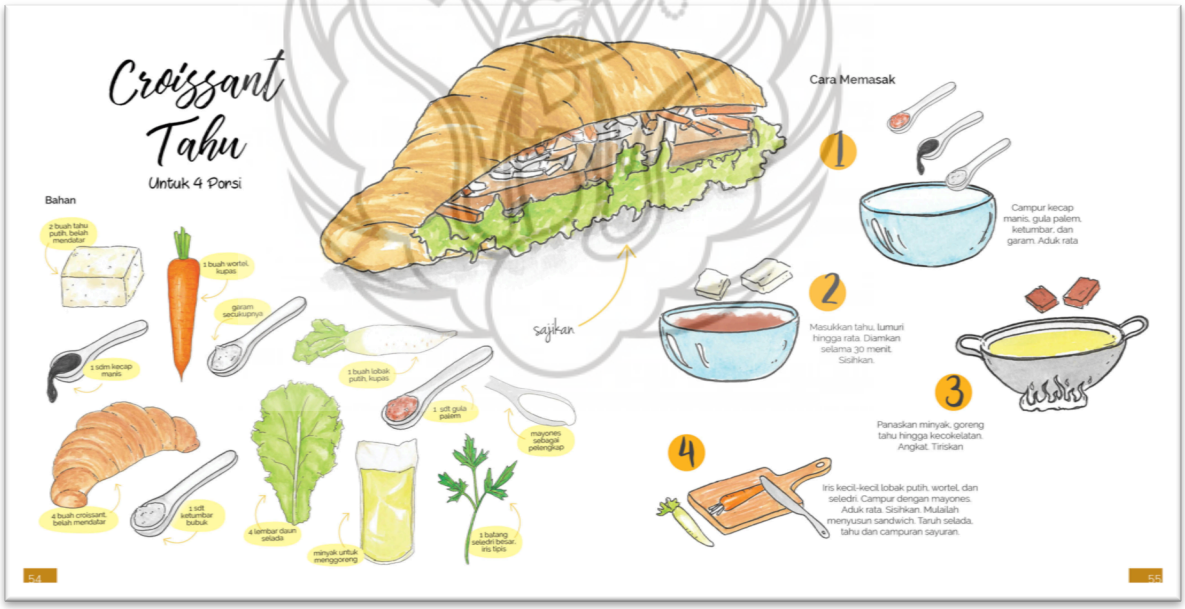


Gambar 3: Halaman Resep *Sandwich* Vegetarian

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta



Gambar 4: Halaman Resep *Sandwich* Vegetarian



Gambar 5: Halaman Resep *Sandwich* Vegetarian

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

C. Media Pendukung

1. Poster

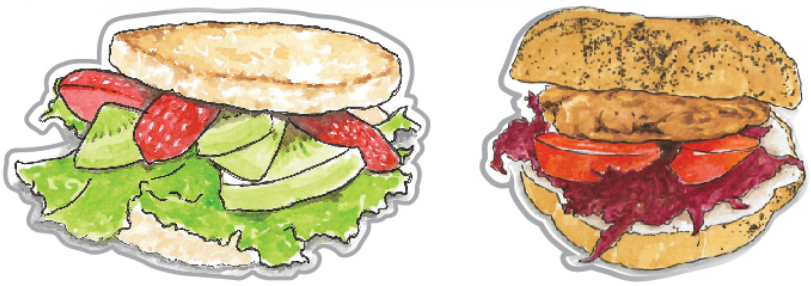
Gambar 6: Poster Buku Resep Sandwich ala Vegetarian

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

2. *Tote Bag*

Gambar 7: *Tote Bag Pattern*

3. *Sticker*



Gambar 8: *Sticker Sandwich* Vegetarian

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

4. Pembatas Buku

Gambar 9: Pembatas Buku

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

PENUTUPAN

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. Bervegatarian menjadi cara yang cocok umtuk 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.

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

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, Surianto, 2008. *Layout, Dasar & Penerapannya*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Rustan, Surianto, 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.antaranews.com, 2016
www.detik.com, 2017
www.dgi.or.id, 2016

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta

www.ivu.org, 2016
www.ivs-online.org, 2016
www.kompasiana.com, 2016
www.wisnuvegetarianorganic.wordpress.com, 2016

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta