

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kebanyakan masyarakat, cenderung kurang memperhatikan kebiasaan makan mereka sehari-hari dan baru mulai memperhatikan kondisi kesehatan ketika sudah berusia dewasa atau ketika sudah jatuh sakit. Menjaga pola makan sejak usia muda merupakan hal yang penting, mengatur pola makan merupakan upaya memenuhi hak tubuh, menjaga kesehatan, mencegah tubuh terserang berbagai jenis penyakit dan sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat sehat yang telah diberikan oleh Allah swt.

Bila mencermati konsep-konsep pola makan sehat yang berkembang pada zaman sekarang, sebenarnya telah sejak dahulu diterapkan oleh Rasulullah SAW. Dalam agama Islam Al-qur'an dan Hadits menjadi panduan hidup, segala hal tentang kehidupan manusia telah diatur termasuk masalah mengenai masalah pola makan.

Islam mengatur apa yang boleh dimakan, halal dan haram suatu makanan serta thoyyib atau kebaikan dari makanan tersebut yang juga sangat penting untuk diperhatikan. Terdapat pula adab mengonsumsi makanan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah etika namun juga erat kaitannya dengan masalah kesehatan.

Perancangan ini dibuat untuk memberi edukasi, mengajak masyarakat khususnya target *audience* yaitu generasi muda muslim untuk mulai memperhatikan pola makan sehari-hari dan menerapkan pola makan yang sesuai dengan ajaran Islam karena akan banyak manfaat yang didapatkan baik dari segi kesehatan jasmani maupun rohani.

Melalui perancangan ini penulis ingin menyampaikan bahwa mengikuti tuntunan Islam bukanlah hal yang ketinggalan zaman, karena syariat Islam relevan untuk setiap masa, selaras dengan zaman. Islam merupakan agama rahmah lil alamin, memiliki nilai kehidupan sepanjang zaman dan berlaku untuk setiap generasi dan tempat.

Lebih jauh melalui perancangan ini diharapkan pula dapat mengingatkan target audience untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat sehat yang telah diberikan, sehingga pembaca dapat lebih mencintai diri sendiri dan menahan diri dari melakukan hal-hal yang merugikan bagi kesehatan.

Pemilihan buku visual cetak sebagai media utama agar informasi yang ingin disampaikan dapat mudah dimengerti, dengan visualisasi pada buku yang memadukan antara teks dan ilustrasi diharapkan dapat menarik minat pembaca, membuat pembaca merasa nyaman dengan gambar yang ditampilkan sehingga lebih mudah dalam menyerap informasi yang disampaikan.

Kendala yang dihadapi dalam perancangan buku visual ini adalah penulisan materi yang beragam, materi disusun berdasar pada materi agama, medis dan juga ilmu gizi agar tercipta buku visual dengan konten materi yang berbobot dan efektif.

B. Saran

1. Saran untuk Masyarakat Beragama Islam di Indonesia

Sangat banyak ilmu yang dapat dipelajari dan dikaji dari Ajaran agama Islam, dengan mengaplikasikan ajaran Islam dalam keseharian, kita akan memperoleh manfaat dan keberkahan dalam hidup.

2. Saran untuk Perancangan yang Menggunakan Kajian Islami Berikutnya

Bagi yang berencana membuat perancangan dengan tema serupa, yaitu mengenai kajian Islam untuk generasi muda, dapat memperhatikan beberapa hal; memilih konten dan konsep desain yang disesuaikan dengan minat target audiens serta gunakan gaya bahasa yang mudah dipahami, agar dapat menarik minat audiens untuk mendalami ilmu Islam lebih lanjut. Kemudian juga disarankan untuk berhati-hati dalam mengumpulkan materi isi buku, tinjau kembali informasi atau ilmu yang didapat, sebelum mengutipnya dalam perancangan.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Akbar, Zaidul. 2020. *Jurus Sehat Rasulullah SAW*. Bandung: PT. Sigma Media Inovasi.
- Almatsier, Sunita. (2001) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, Lia., Kirana Nathalia. 2016. *Desain Komunikasi Visual; Dasar-Dasar Panduan Untuk Pemula*. Penerbit Nuansa Cendikia: Bandung.
- As-Sayyid, Abdul. B. M, 2018. *Rahasia Pola Makan Nabi*. Solo: Kiswah Media.
- Clarence L. Barnhart and Robert K. Barnhart. 1982. *The World Book Dictionary Volume two A-K, The World Book Encyclopedia*. USA.
- Danesi, Marcel (2010). *Semiotika Media*. Jalasutra: Yogyakarta.
- Fe, Eci. 2017. *Moeslem's Life Style*. Solo: Tinta Medina.
- Kus, Irianto., Kusno Waluyu, 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Yrama Widya: Bandung.
- Maharsi, Indiria. 2016. *Ilustrasi*. Yogyakarta: Badan Penerbit ISI Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Olivia, Femi. Syamsir A., dan Iwan H. 2016. *Seluk Beluk Food Suplement*, PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Romadhon, Yusuf A. 2014. *Pembajak Kesehatan*. Solo: Metagraf.
- Rustan, Suriyanto. 2009. *Layout Dasar Dan Penerapannya*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Rustan, Suriyanto. 2011. *Font & Tipografi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sanyoto, sadjiman E, 2009. *Nirmana Elemen–Elemen Seni Dan Desain*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Savitri, astrid. 2016. *Waspadalah! Masuk Usia 40 ke atas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Soewartoyo, B. 2004. *Ensiklopedi Nasional Indonesia Jilid 1B*. Jakarta: PT. Delta Pamungkas.
- Suhardjo. (1989). *Sosiologi Budaya Gizi*. Bogor: Depdikbud Pusat Antar Universitas PAU IPB.

WEBTOGRAFI

- Abdillah, Fahri. 2019. *Memahami Jenis-Jenis Buku Nonfiksi*.
<https://blog.ruangguru.com/memahami-jenis-jenis-buku-nonfiksi>, diakses 22 Maret 2019 pukul 15.00 WIB.
- Bachrens, Inge. *Dilema Manusia Modern: Mau Sehat Tapi Tidak Mau Kehilangan Kenikmatan*.
www.projecteatingclean.com/2017/07/27/dilema-manusia-modern-mau-sehat-tapi-tidak-mau-kehilangan-kenikmatan, Diakses 12 Desember 2019 Pukul 05:00 WIB.
- Definisi Menurut Para Ahli. *Pengertian Suralisme*.
<http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-suralisme>, Diakses 24 November 2019, pukul 20:47 WIB.
- Dosen Pendidikan. *Ilustrasi Adalah*.
<https://www.dosenpendidikan.co.id/ilustrasi-adalah/>, Diakses 24 november 2019 pukul 20:42 WIB.
- Dictio. 2019. *Apa saja jenis-jenis dari gambar ilustrasi?*.
<https://www.dictio.id/t/apa-saja-jenis-jenis-dari-gambar-ilustrasi/25953/4>, Diakses 19 juni 2019 pukul 10.28 WIB.
- Era Muslim. 2019. *Inilah Pola Makan Rasulullah SAW*.
<https://www.eramuslim.com/konsultasi/thibbun-nabawi/inilah-pola-makan-rasulullah-saw.htm>, Diakses 12 Desember 2019 pukul 16:00 WIB.
- Ibrahim, Adzikra. *Pengertian Penyakit Menurut Para Ahli*.
<https://pengertiandefinisi.com/pengertianpenyakit-menurut-para-ahli/>, Diakses 22 Maret 2019 pukul 15.30 WIB.

Institut Danone. *Prinsip 1: Pentingnya Makan Makanan Yang Beraneka Ragam - Untuk Orang Dewasa.*

<http://danonenutrindo.org/prinsip1dewasa.php>, Diakses 1 Juni 2020 pukul 07.00 WIB.

Kemkes. 2019. *Peneliti : Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian.* <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>. Diakses 14 Januari 2021 pukul 05:00 WIB.

Mas Min. *Pengertian Kesehatan Menurut Ahli dan Jenis-jenis Kesehatan Secara Umum.* <https://www.pelajaran.co.id/2017/19/pengertian-kesehatan-menurut-ahli-dan-jenis-jenis-kesehatan-secara-umum.html>, Diakses 22 Maret 2019 pukul 16:45 WIB.

Profil kesehatan indonesia tahun 2017, <http://www.kemkes.go.id>, 5 maret 2019.

Rizqi, AINU. *Manusia Modern dan Kemunduran Peradaban.*

www.komposiana.com/amp/ainurizqi/manusia-modern-dan-kemunduran-peradaban, Diakses 1 mei 2020 pukul 5.40 WIB.

Satgas Remaja IDAI. 2019. *Nutrisi Pada Remaja.*

<http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>, Diakses 12 Desember 2019 pukul 16.30 WIB.