

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Mempunyai tubuh yang sehat menjadi sebuah tanggung jawab bagi setiap individu. Cara untuk memiliki tubuh yang sehat adalah dengan memperhatikan asupan makanan yang kita konsumsi. Vegetarian adalah cara yang paling tepat untuk kita yang ingin memiliki tubuh yang sehat, karena cara ini cocok untuk menerapkan pola hidup sehat. Vegetarian adalah orang yang tidak mengonsumsi bahan olahan yang berasal dari hewani.

Pola makan dijamin sekarang yang serba cepat dan instan ini banyak sekali orang-orang yang tidak peduli dengan makanan yang mereka konsumsi. Kebanyakan dari mereka hanya asal memasukkan makanan ke dalam tubuh mereka tanpa mencari tahu kandungan gizi, dan apakah makanan itu sehat.

Ada beberapa fakta yang merupakan hasil penelitian dari ilmuwan Amerika, bahwa daging jika sudah mati dalam waktu yang singkat akan mengeluarkan sejenis cacing yang fungsinya untuk mengurai daging yang telah mati. Hal ini akan menyebabkan adanya virus penyakit dari daging dan bakteri-bakteri yang hidup setelah daging itu mati.

Perancangan buku “Menuju Hidup Sehat ala *Vegetarian*” dirancang sebagai panduan untuk menerapkan pola hidup yang sehat melalui beberapa konten-konten yang ada di dalam buku. Tersedia juga berbagai macam jenis resep makanan dari olahan bahan untuk dijadikan sebuah variasi makanan yang enak dan istimewa. Buku ini merupakan sebuah inovasi baru buku informasi vegetarian, dengan beberapa visual yang terbua dari ilustrasi *vector*.

#### **5.2 Saran**

Buku dengan gaya visual ilustrasi *vector* seperti buku “Menuju Hidup Sehat ala *Vegetarian*” ini masih sangat sedikit, diharapkan ke depannya semakin banyak anak-anak muda yang memiliki keahlian dalam bidang desain komunikasi visual, kreatif, disiplin dan dapat bekerja sama untuk merancang buku informasi tentang vegetarian yang unik dan berbeda, dan juga menjadikan vegetarian itu tidak hanya diminati oleh kalangan tertentu tetapi diminati oleh semua kalangan.

## DAFTAR ACUAN

- GueSehat. (2017, October 01). *Jenis-Jenis Vegetarian dan Manfaatnya bagi Kesehatan*. Dipetik March 20, 2019, dari GueSehat:  
<https://www.guesehat.com/jenis-jenis-vegetarian-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan>
- Unknown. (2014, September 28). *Pengertian Vegetarian*. Dipetik March 20, 2019, dari senivegetarian: <http://senivegetarian.blogspot.com/2014/09/pengertian-vegetarian.html>
- BERNAS. (2017, September 14). *Berbagai Macam Tipe Vegetarian, Berminat Mencobanya?*. Dipetik March 20, 2019, dari BERNAS:  
<https://www.bernas.id/46827-berbagai-macam-tipe-vegetarian-berminat-mencobanya-.html>
- Deswika, F. (2018, March 09). *Pola Makan Vegetarian: Jenis, Manfaat, dan Pertimbangan Kesehatannya*. Dipetik March 20, 2019, dari hellosehat:  
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/pola-makan-vegetarian-adalah/>
- Widianto Satrio. (2017, April 26). *40 Juta Orang Indonesia Mengalami Obesitas*. Dipetik March 20, 2019, dari Pikiran Rakyat: <https://www.pikiran-rakyat.com/nasional/2017/04/26/40-juta-orang-indonesia-mengalami-obesitas-399858>
- Prameswari, Dydie. 2012. "Hidup Sehat ala Vegetarian" Cipayung - Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Bangun, AP. 2006. "VEGETARIAN POLA HIDUP SEHAT BERPANTANG DAGING" Jakarta: AgroMedia.
- Setiorini, Asih, dan Prof. Dr. dr. Kusharisupeni. 2010. "Gaya Hidup Sehat Masa Kini" Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.