

# Perancangan Media Kampanye Makanan Vegetarian Sebagai Salah Satu Solusi Hidup Sehat

Bayu Utomo<sup>1</sup>, Obed Bima W<sup>2</sup>, Aniendya Christianna<sup>3</sup>

Desain Komunikasi Visual, Seni Dan Desain, Universitas Kristen Petra,

Siwalankerto 121-131, Surabaya, 60236, Indonesia

Email: Bayuu168@gmail.com

## Abstrak

Perancangan Media Kampanye Makanan Vegetarian ini dilakukan untuk mengenalkan kepada khalayak bahwa Vegetarian bukanlah makanan yang tidak bergizi, tetapi dibalikinya ada banyak manfaat yang tersimpan, bukan sekedar aksi nekat belaka. Diharapkan melalui perancangan ini dapat membuka pandangan bagi khalayak bahwa vegetarian dapat menyelamatkan kita dari penyakit yang berbahaya seperti jantung koroner. Juga diharapkan bahwa vegetarian dapat dinikmati setiap orang.

**Kata kunci:** Kampanye, Kampanye sosial, Makanan Vegetarian, Surabaya

## Abstract

Vegetarian Food Media Campaign design is done to introduce to the audience that is not Vegetarian food is not nutritious, but behind it there are a lot of benefits that are stored, not just a mere reckless acts. Hopefully, through this design can be open to the public view that vegetarians can save us from dangerous diseases such as coronary heart disease. Also expected that a vegetarian can be shared by everyone.

**Keywords:** Campaign, Social Campaign, Vegetarian Food, Surabaya

## Pendahuluan

Makanan biasanya berasal dari hewan atau tumbuhan, dimakan oleh makhluk hidup untuk memberikan tenaga dan nutrisi. Kecukupan makanan dapat dinilai dengan status gizi secara antropometri, yaitu dengan merujuk pada pengukuran individu manusia untuk mengetahui variasi fisik manusia. Makanan yang dibutuhkan manusia biasanya dibuat melalui bertani atau berkebun yang meliputi sumber hewan dan tumbuhan. Beberapa orang menolak untuk memakan makanan dari hewan seperti daging. Vegetarian yaitu orang yang hanya memakan sayuran sebagai makanan pokok mereka. Pola makan vegetarian ini berawal pada tahun 1847. Pola makan ini pertama kali digunakan secara formal pada tanggal 30 September oleh Joseph Brotherton dan lainnya, di *Northwood Villa*, Kent, Inggris. Saat itu adalah pertemuan pengukuhan dari Vegetarian Society Inggris. Kata vegetarian sendiri berasal dari nama latin *vegetus*, yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup.

Gaya makan vegetarian saat ini juga tidak terlepas dari beberapa faktor seperti ajaran agama, "lifestyle" atau gaya hidup, dan juga untuk menjaga kesehatan. Seperti dalam beberapa agama yang menganjurkan umatnya untuk bervegetarian antara lain agama Budha, dalam ajaran Budha diajarkan kasih sayang antar makhluk hidup bahkan dengan hewan sekalipun. Sang Budha Sidharta sendiri tidak memakan daging hewan karena welas asih Beliau terhadap semua makhluk yang hidup dimuka bumi. Demikian juga dengan ajaran Advent dalam agama Katolik, dimana orang akan berpuasa dan cenderung menghindari makanan yang berasal dari daging. Begitu pula dengan ajaran dalam agama Islam yang mengharamkan daging babi. Akan tetapi ada pula beberapa petinggi Islam melakukan pola makan vegetarian yang dianggap sebagai cara hidup orang suci jaman dahulu.

Beberapa orang memilih bervegetarian juga sebagai sebuah tren gaya hidup saja, dimana mereka hanya ikut-ikutan dan biasanya kurang mengerti arti sebenarnya dari vegetarian itu sendiri. Sebagian orang memilih pola makan vegetarian karena mereka memiliki keinginan agar

hidup mereka lebih sehat dan meyakini bahwa pola hidup dengan vegetarian adalah pola hidup sehat dan terlepas dari penyakit-penyakit yang sebagian besar berasal dari daging dan juga minyak hewan. Meningkatnya jumlah vegetaris belakangan ini juga menarik perhatian sebagian orang non-vegetarian untuk mencoba makanan vegetarian dan tidak kurang juga yang pada akhirnya mengubah pola makan mereka menjadi vegetarian.

Pola makan vegetarian menarik untuk diangkat karena cukup penting bagi berlangsungnya hidup kita, karena makanan adalah suatu hal yang pokok, wajib dan hampir setiap hari dikonsumsi oleh semua makhluk hidup. Melalui perancangan media promosi ini diharapkan dapat mengerti dan mulai merubah pola makan hidup sehat. Mulailah diet yang wajar dengan diet vegetarian, bukan dengan diet ketat yang biasa dilakukan kebanyakan orang yang justru dapat membahayakan dirinya sendiri. Howard F. Lyman mengatakan: “Di Amerika Serikat, hewan yang mati, seperti babi mati, ayam mati, kucing mati, anjing mati, dan hewan-hewan mati lainnya, biasanya dikirim ke pabrik pengolahan hewan, mayat-mayat hewan ini dihancurkan dengan mesin penggiling yang besar, kemudian dicampur dengan kedelai, gandum dan bahan kacang-kacangan lainnya untuk dijadikan pakan penambah gizi untuk meminimalisir biaya pakan ternak. Dari 90 juta ekor sapi ternak di Amerika Serikat, sekitar 75% di antaranya diberi makan pakan ternak murahan yang terbuat dari bangkai hewan seperti ini.” Jadi hewan ternak bernilai ekonomis tidak lagi makan kacang-kacangan atau rumput, sebagian besar dari hewan ternak ini adalah pemakan daging.

Oleh karena itu Howard F. Lyman mengatakan dalam bukunya yang berjudul “mad cowboy” ia menyatakan empat generasi dari keluarganya adalah peternak sapi, namun ia sendiri tidak berani makan daging sapi dan tidak berani minum susu, bahkan ia tidak berani menyentuh makanan hewani apapun. “jika anda seperti saya, tahu jelas kalau steak itu terbuat dari apa dan dampaknya bagi tubuh anda, maka anda akan pasti berubah menjadi seorang vegetarian seperti saya.” Seorang peternak babi disana tidak berani memakan daging babinya sendiri dan juga tidak membiarkan anak-anaknya meminum susu sapi. Itu karena kami tahu apa yang kami berikan kepada hewan-hewan ternak itu untuk dimakan. Babi-bai ternak itu memakan sampah dapur yang sudah bau dan telah berubah menjadi asam sehingga pada daging babi sangat tidak higienis dan dapat menyebabkan racun yang tidak bisa dikeluarkan dari tubuh babi sehingga membentuk tumor dalam tubuh babi tersebut.

Pola makan vegetarian sendiri di Surabaya memang tidak terlihat kental, akan tetapi dari jumlah yang cukup sedikit ini terus bertambah seiring berjalannya waktu. Seperti berita yang dikutip dari Jawa Pos 17 Desember 2012 dengan judul “ Jumlah Vegetarian Makin Meningkat”. Dari kutipan berita itu dapat diketahui bahwa pola makan dan *lifestyle* yang terus berubah. Akan tetapi peningkatan yang dimaksud disini adalah sebuah tren dan belum diketahui pula apakah orang yang merubah pola makannya tersebut memiliki suatu tujuan atau hanya sekedar ikut-ikutan dengan tren yang sedang ada. Ada pula beberapa tes dan penelitian juga dinyatakan bahwa orang yang berpola makan vegetarian memiliki presentase hidup sehat lebih besar dari pada yang tidak bervegetarian, selain itu vegetarian juga membuat orang lebih awet muda dan dipercaya dapat memperpanjang umur. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Dr. Jay Hoffman pada suku Hunza di Pakistan Utara, suku Abkhasia di Negara bagian Georgia, dan suku Vilcabamba di Ekuador. (buku vegetarian: hidup sehat berpantang daging).

Vegetarian juga merambah ke dunia artis. Tidak hanya artis-artis internasional seperti Jason Mraz, Tobey Maguire, Ben Stiller, Brad Pitt, Steven Seagal dan masih banyak lagi. Ternyata artis Indonesia pun ada yang telah menerapkan pola makan vegetarian. Seperti yang telah dikutip dari artikel harian Veggie Lifestyle. Mereka adalah: Dewi Lestari, Sophia Latjuba, Nadya Hutagalung, Ria Warna, Ray Sahetapy, Titik Puspa, Jeremy Thomas, Dewi Gita dan Armand Maulana. Beberapa artis ini memilih pola makan vegetarian karena memiliki alasan-alasan tersendiri. Seperti Dewi Lestari, dia memilih menjadi seorang vegetaris karena baik untuk kesehatan dan juga karena cerminan hidup hemat. Menurut Jeremy Thomas ia ingin berumur panjang dengan pola makan vegetarian, sedangkan menurut Ray Sahetapy ia merasa konsentrasinya lebih tajam dan perasaannya terasa lebih halus sejak ia bervegetarian.

Selain fenomena *lifestyle* terdapat juga bahwa alasan lain orang memilih untuk bervegetarian adalah alasan ajaran agama, dan satu lagi alasan mengapa mereka memilih bervegetarian karena jika kita tidak bervegetarian maka dapat menghabiskan sumber daya makanan alami yang ada untuk diberikan kepada hewan-hewan ternak yang jumlahnya makin hari makin meningkat, sesuai dengan permintaan pasar. Dari pada harus kita berikan kepada sapi dan kambing mengapa tidak kita langsung mengkonsumsi langsung sumber makanan alami yang juga sebagai sumber makanan pokok. Seperti biji-bijian dan sayur-

sayuran. Diketahui juga bahwa jika sumber makanan utama akan lebih berhasiat dan kandungan gizi yang dapat diserap oleh tubuh lebih banyak ketimbang kita memakan hewan-hewan yang makanannya juga biji-bijian dan sayur-sayuran. Menurut beberapa penelitian juga orang-orang pada jaman dahulu dapat mencapai umur yang cukup panjang karena pola makan dan pola hidup mereka berbeda dengan gaya hidup gaya sekarang. Pola makan orang jaman dahulu jarang sekali mengkonsumsi makanan yang berbahan dari hewan, dan lebih memilih pola makan vegetarian. Selain karena alasan jika dulu harga daging lebih mahal dan masih banyak faktor-faktor lainnya.

## Rumusan Masalah

Dari pemaparan yang telah dilakukan pada bagian latar belakang masalah, Bagaimana merancang media kampanye tentang makanan vegetarian Sebagai salah satu solusi hidup sehat?

## Batasan Masalah

Target perancangan yaitu orang dewasa berusia 17-25 Tahun untuk semua kalangan. Subjek dari perancangan ini adalah makanan vegetarian dan objek dari perancangan ini adalah media kampanye pola makan vegetarian. Lokasi kampanye diadakan di kota Surabaya dan sekitarnya. Tepatnya di tempat parkir mobil yang terdapat pada universitas dan sekolah menengah atas. Waktu kampanye diadakan pada April-Juni 2013.

## Tujuan Perancangan

Untuk menghasilkan media-media kampanye pola makan vegetarian untuk hidup sehat. Dan juga untuk mengajak untuk berpola makan vegetarian sebagai rasa peduli terhadap lingkungan dan juga untuk kesehatan kita.

## Manfaat Perancangan

### Bagi Mahasiswa

Perancangan ini diharapkan mampu menjadi suatu sarana pembelajaran dan pengembangan pengetahuan dan juga keilmuan tentang gizi dan pola makan yang sehat. Selain itu juga dapat mengetahui cara cara berkampanye yang baik dan unik.

### Bagi Institusi

Perancangan ini diharapkan dapat memberikan refrensi dan juga menambah pengetahuan tentang hidup sehat dengan pola makan vegan dan juga menyayangi lingkungan sekitar kita dan mencegah terjadinya hal yang tidak diinginkan seperti masuknya penyakit kedalam tubuh akibat pola makan kita sendiri.

### Bagi Perusahaan

Dengan perancangan ini diharapkan juga dapat memberi sebuah pembelajaran terhadap pola makan sehat dan diet vegetarian. Sehingga para produsen makanan pada saat ini dapat mengerti pentingnya peran sebuah makanan dan pentingnya nilai gizi alami non hewani.

## Definisi Operasional

Vegetarian adalah pola makan yang tidak memakan daging dari hewan, hanya memakan sumber makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan bahan-bahan nabati.

Kampanye sebuah tindakan doktrin bertujuan mendapatkan pencapaian dukungan, usaha kampanye bisa dilakukan oleh peorangan atau sekelompok orang yang terorganisir untuk melakukan pencapaian suatu proses pengambilan keputusan di dalam suatu kelompok, kampanye biasa juga dilakukan guna memengaruhi, penghambatan, pembelokan pencapaian.

## Metode Perancangan

### Data Primer

Wawancara

Untuk mendapatkan informasi yang akurat dan terpercaya maka perancangan ini akan mewawancarai pihak dinas kesehatan dan dokter-dokter ahli gizi. Selain itu juga akan mewawancarai orang yang telah berpola makan vegan selama puluhan tahun. Diharapkan dapat membantu susunan dalam proses pembuatan media kampanye tersebut.

### Data Sekunder

Metode Kepustakaan

Penulis akan melakukan pengambilan data dan juga refrensi melalui media buku-buku yang telah terbit, Koran dan juga majalah yang berhubungan dan membahas tentang topik seputar judul dari perancangan penulis. Hal ini ditujukan untuk memperkuat data dan juga teknik dari observasi.

Internet

Mencari sumber-sumber dan data untuk membantu proses mendapatkan informasi tambahan dan juga berita-berita terbaru yang ada.

Dan juga memperkuat bukti-bukti dari beberapa media kesehatan dan juga artikel-artikel yang mendukung dan yang berhubungan dengan perancangan ini.

### Konsep Perancangan

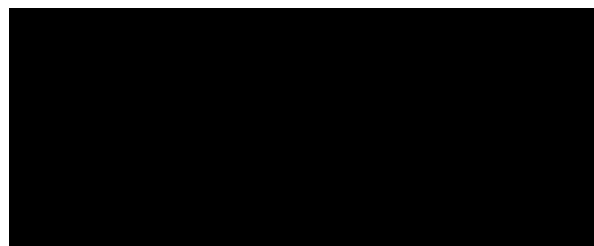
Kampanye mengenai pentingnya hidup sehat dengan memperhatikan pola makan kita, dari pola makan yang biasa mengonsumsi daging berubah menjadi pola makan vegetarian yang dipercaya dapat memperbesar persentase hidup sehat dan awet muda. Melalui pola makan vegetarian kampanye ini diharapkan akan dapat menarik perhatian target audience. Konsep dari perancangan ini adalah menunjukkan kepada khalayak kelebihan dari pola makan vegetarian. Konsep ini dikerjakan dengan pendekatan visual yang setiap hari mudah untuk ditemui dan juga efektif.



Gambar 1. Ambience media berupa transparansi

### Ambience Media

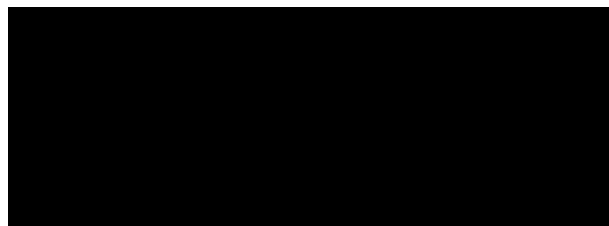
Ambience Media akan diletakkan pada parkir mobil, tepatnya pada pintu mobil bagian sopir agar dapat mudah dilihat dan dibaca. Alasan menggunakan media ini adalah karena sebagian besar orang akan memperhatikan keadaan mobilnya, jika terjadi sesuatu seperti baret akan mereka lihat dan tentu menarik perhatian dari pemilik mobil. Didalamnya tertulis jika kamu peduli dengan body mobilmu mulailah peduli dengan badanmu. Pesan ini disampaikan karena banyak orang yang masih tidak sadar jika mereka mengonsumsi bahan makanan yang sesungguhnya dapat merusak organ tubuh mereka dan dapat berdampak buruk bagi kesehatan mereka sendiri.



Gambar 2. Media T-shirt

### Media T-shirt

Media *T-shirt* ini akan dipakai dan juga dibagikan sebagai kenangan dari event ini. Didalam *T-shirt* tersebut akan tertulis menjadi manusia yaitu memakan bahan makanan organik dan tidak mengonsumsi daging yang dapat membahayakan kesehatan mereka. Selain sebagai pengingat media ini juga sebagai promosi bahwa orang vegetarian tidak lebih lemah dan kurang gizi seperti apa yang dipikirkan oleh kebanyakan orang. Desain dari baju ini juga berkesan anak muda, dan tentu mereka akan suka memakainya untuk bersantai ataupun untuk berkegiatan sehari-hari.



Gambar 3. Media Cutting Sticker

### Media Cutting Sticker

*Cutting Sticker* juga akan dibagi kepada *target audience* sebagai kenangan juga sebagai media untuk mengenalkan makanan vegetarian dengan cara promosi tidak langsung. Stiker ini juga akan ditempel pada beberapa mobil dan juga beberapa tempat yang strategis sehingga dapat dilihat keberadaannya. Seperti halnya makanan vegetarian yang seperti tidak ada akan tetapi sesungguhnya ada di sekitar kita, juga manfaat-manfaat dari makanan vegetarian yang sebenarnya kita belum ketahui keuntungan dan vitamin yang terkandung didalamnya. 4 icon yang diambil untuk menjadi icon utama ini mengambil dari buku tentang penelitian yang menyatakan bahwa jika kita tidak bervegetarian makan kemungkinan untuk terkena penyakit jantung koroner lebih besar daripada mereka yang bervegetarian.



Gambar 4. Media Mug

### Media Mug

Mug disini digunakan sebagai salah satu media kampanye karena jika setiap orang makan tentu akan minum, dari minum tersebut kita masukkan sebuah fakta lapangan yang ada tentang vegetarian yaitu “vegetarian telah menyelamatkan 96 juta jiwa setiap tahunnya”. Seperti yang telah dibahas vegetarian dapat menghindarkan kita dari penyakit-penyakit yang menakutkan seperti jantung koroner, kolesterol, diabetes dan masih banyak lagi. Jika seorang makan dan minum dengan mug ini tentu mereka akan merasa teringat tentang memilih makanan dengan bijak. Tidak hanya untuk mengingatkan diri sendiri akan tetapi juga dapat mengingatkan orang yang berada disekelilingnya dan sadar akan keberadaan mug ini.



Gambar 5. Media Jejaring Sosial

### Media Jejaring Sosial

Media jejaring sosial memang tempat yang tepat untuk berpromosi dan juga berkampanye, apalagi jika target audience kita adalah anak muda dan remaja. Karena mereka tidak akan bisa lepas dari *gadget*, internet dan tentu jejaring sosial. Dengan membuat sebuah halaman di “*facebook*” yang telah memiliki pengguna lebih dari puluhan juta orang diseluruh belahan dunia. Maka tentu mudah untuk menjangkau audience dan memberikan sebuah informasi bagi mereka yang mengunjungi halaman kampanye ini. Halaman ini dihias semenarik mungkin dan didesain seupdate mungkin untuk mendapatkan perhatian dan juga menarik anak muda untuk mengetahui isi dari halaman yang kita buat ini.



Gambar 6. Media Web

### Media Web

Web disini hanya sebagai pelengkap dan media pendukung berlangsungnya event ini dan halaman kampanye yang telah dibuat. Seperti apa yang telah ada di halaman di jejaring sosial, web ini juga berisi tentang beberapa hal yang penting untuk anak muda ketahui tentang vegetarian itu sendiri. Dilengkapi juga dengan video mengapa manusia dikatakan sebagai makhluk pemakan organic dan bukan pemakan daging. Video ini cukup menarik untuk dilihat dan untuk lanjutannya ada juga video testimony orang yang telah menjalani hidup mereka dengan berpola makan vegetarian. Apa yang mereka rasakan sejak bervegetarian dan keuntungan yang mereka dapat selama bervegetarian, ia akan berbagi semua pengalamannya bagi yang menonton video tersebut.



Gambar 7. Media Brosur A6

### Media Brosur A6

Brosur dibagikan pada pengunjung event dan juga bagi yang terkena ambience media. Sebuah brosur berisi 3 lembar kecil yang masing-masing memiliki info penting dan pengetahuan tentang vegetarian. Dan juga sebuah fakta tentang stroke adalah penyebab kematian terbesar. Tetapi dengan mengkonsumsi makanan vegetarian tentu akan

menghindarkan mereka terkena penyakit stroke dan juga beberapa penyakit berbahaya lainnya seperti jantung koroner, diabetes. Dibagian paling depan juga diberi sebuah kata himbauan besar “sudah sehatkah menu makanan anda?” disini dapat menjadi sebuah koreksi diri apakah menu makanan kita yang kita makan hari ini. Adapula dilembar lain menunjukkan bahaya yang terdapat pada seekor sapi, mulai dari tidak higienisnya daging, terdapat cacing dan bakteri pengurai yang alami akan muncul jika daging tersebut mati, dan tentu proses pembusukan tetap terjadi pada daging yang telah mati. Maka jika memakan daging tersebut sama dengan memakan cacing dan bakteri pengurai yang ada pada daging tersebut. Semua akan ikut masuk kedalam tubuh dan dapat membahayakan organ dalam tubuh kita.

## Kesimpulan dan Saran

Dijaman yang serba cepat dan instan ini banyak sekali orang yang hampir tidak mempedulikan makanan yang mereka konsumsi. Mereka asal memasukkan makanan ke tubuh mereka tanpa mencari tahu kandungan gizi dan apakah makanan ini dapat membuat tubuh anda bekerja keras bahkan hingga dapat melukai tubuh anda. Di jaman ini dimana manusia hanya berpaku pada konsumen atau hanya menikmati tanpa berpikir apakah makanan ini aman atau tidak, bermanfaat bagi tubuh atau tidak. Dengan jaman dimana konsumen tidak berpikir panjang dalam mengkonsumsi suatu makanan dapat membahayakan tubuh mereka.

Selain itu juga didapati sebuah fakta dan juga merupakan sebuah hasil penelitian dari ilmuwan terkemuka di amerika, bahwa daging jika sudah mati dalam kurun waktu hanya beberapa jam akan mengeluarkan sejenis cacing dan mikroorganisme pengurai yang bertujuan untuk segera mengurai daging yang telah mati. Walau dikatakan cacing dan mikroorganisme ini dapat mati jika dipanaskan di tingkat kepanasan tertentu tetap saja mereka akan ikut masuk kedalam tubuh yang memakannya. Diketahui juga bahwa usus manusia tidak diciptakan untuk mengkonsumsi daging, karena struktur usus manusia yang panjang dan proses yang banyak. Sehingga bila daging masuk kedalam tubuh melalui proses yang panjang sehingga akan mengalami pembusukan di dalam usus, hal ini juga membahayakan bagi yang mengkonsumsinya. Hal ini belum ditambah dengan adanya virus penyakit dari daging dan bakteri-bakteri yang hidup setelah daging itu mati.

Tidak hanya bakteri akan tetapi di jaman dimana permintaan sangat banyak sehingga para peternak dan pemasok daging harus dapat memenuhi kebutuhan

tersebut. Jika harus melewati proses pertumbuhan normal hewan tidak akan mampu memenuhi permintaan yang begitu banyaknya. Diketahui juga para peternak menggunakan zat adiktif dan hormon untuk mempercepat pertumbuhan hewan dan mempertebal daging sehingga dapat lebih cepat dapat dipotong dan dipasarkan. Akan tetapi apakah mereka berpikir jika mereka memakan daging tersebut secara tidak langsung mereka juga ikut memakan zat-zat adiktif dan hormon yang disuntikkan ke tubuh hewan tersebut. Dan ini tentu dapat berakibat buruk bagi manusia yang mengkonsumsinya. Mulai dari obesitas, kelainan, hingga merangsang tumbuhnya sel kanker dalam tubuh.

Berikut ini beberapa saran yang sekiranya berguna bagi kepentingan akademik. Dalam membuat sebuah perancangan kampanye sosial sebaiknya telah mendapatkan data yang memadai dan agrumen yang kuat sebelum melakukan langkah selanjutnya. Data dapat didapatkan dengan cara wawancara dengan ahlinya, dan juga beberapa testimoni dengan beberapa orang yang telah melakukan dan merasakan hal tersebut. Kampanye adalah sebuah kegiatan dimana mengajak orang awam yang belum mengetahuinya untuk mencoba dan ikut merasakan akan hal yang akan dikampanyekan. Selain itu pemilihan media serta desainnya juga harus disesuaikan dengan hasil penelitian yang ada juga dengan keadaan lapangan yang sedang terjadi.

Saran bagi yang ingin meneruskan dan memperbaiki perancangan yang telah dilakukan ini diharapkan yang terutama adalah keberhasilan dari kampanye yang diadakan dengan media yang semakin berkembang dan canggih dapat membantu proses kampanye ini berjalan. Akhir kata diharapkan perancangan ini dapat menyadarkan orang-orang awam tentang bahaya dari makan daging dan juga manfaat dari kita mengkonsumsi tumbuhan dan buah-buahan. Sehingga dapat merubah hidup kita menjadi lebih sehat dan masa depan yang lebih baik.

## Ucapan Terima Kasih

Pertama-tama puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa penulis panjatkan atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

Dalam penulisan skripsi dan pelaksanaan perancangan penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari beberapa pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

- Andrian Dektisa,S.Sn.,M.Si. selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra Surabaya <http://www.davidairey.com/typography-tips-and-advice-for-graphic-design-students/>
- Ani Wijayanti Suhartono,S.Sn. selaku Ketua Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra Surabaya <http://onlyoneearth.wordpress.com/category/veggie-e-life-style>
- Obed Bima W.,S.Sn, MA selaku dosen pembimbing I atas bimbingannya dalam penulisan skripsi dan perancangan <http://arsip.gatra.com//2007-02-25/artikel.php?id=102460>
- Aniendya Christianna, S.Sn selaku dosen pembimbing II atas bimbingannya dalam penulisan skripsi dan perancangan <http://www.kapanlagi.com/showbiz/selebri/dewi-lestari-jadi-vegetarian-adalah-panggilan-hidup-sikck1.html>
- Maria Nala Damayanti,S.Sn,M.Hum dan Erandaru, ST, M.Sc. selaku dosen penguji atas masukannya selama sidang <http://health.kompas.com/read/2012/10/25/12555761/Vegetarian.Lebih.Panjang.Umur>
- Drs Susianto atas kesediannya sebagai narasumber dan bantuannya selama penulis melakukan perancangan [http://www.lintas.me/Kuliner/Awet\\_Muda\\_Berkat\\_Vegetarian](http://www.lintas.me/Kuliner/Awet_Muda_Berkat_Vegetarian)
- Teman-teman kelompok 4 atas informasi-informasi yang diberikan [http://suprememastertv.com/ina/meat/?wr\\_id=765](http://suprememastertv.com/ina/meat/?wr_id=765)
- Orangtua atas dukungan dan doanya
- Pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penulisan skripsi, terimakasih atas saran dan dukungannya

## Daftar Pustaka

### Acuan dari buku:

Lyman, Howard & Glen Merzer. *Mad Cowboy: Plain Truth From the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat*, New York: Simon&Schuster, 2001.

Ngafenan, Mohamad. *Gaya Hidup Modern Vegetarian: Lezat Lebih Sehat Tanpa Daging*. Solo:C.V. Aneka, 1996.

Yuliarti, Nurheti. *The Vegetarian Way*. Yogyakarta: C.V. Andi, 2009.

Yuliarti, Nurheti. *Pilih Vegetarian atau Non Vegetarian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.

Bangun, A.P. *Vegetarian: Pola Hidup Sehat Berpantang Daging*, Jakarta: Agro Media, 2003.

### Acuan dari forum, diskusi, berita online:

Airey, D. (2006, September 16). Typography tips for graphic design students. Pesan disampaikan dalam