

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Masyarakat modern memiliki salah satu masalah kesehatan yaitu gaya hidup yang selalu mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang dan kurang bermanfaat bagi tubuh yang disebabkan oleh kesibukan modern serta ketidakmampuan dan terbatasnya waktu untuk memasak makanan segar. Padahal konsumsi makanan segar yang diolah sendiri tetap perlu diutamakan karena makanan yang tidak seimbang memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan.

Setelah melakukan pengumpulan data, observasi, studi literatur, wawancara dan melakukan analisis, maka penulis menarik kesimpulan bahwa makanan sehat ala Tionghoa ini bisa menjadi referensi yang baik dan bermanfaat dan juga sebagai solusi dari permasalahan yang telah ada. Supaya orang-orang dapat mengetahui dan tertarik untuk mengkonsumsi makanan sehat ala Tionghoa ini.

Ketika membuat buku, maka dilakukan promosi agar buku ini lebih efektif dalam mencapai sasarannya seperti dengan mengadakan event yang dapat menarik minat target buku ini.

#### **5.2 Saran**

Saran yang didapat dari penguji antara lain penulisan manfaat bahan yang belum spesifik dan juga detail dan juga pengelompokkan jenis makanan. Agar resep yang diambil sebaiknya jangan terlalu banyak agar lebih fokus pada khasiat resep tersebut. Dan juga variasi warna merah yang dirasakan agar jangan hanya berpaku pada 1 warna saja. Buku masih kurang rapih dalam penyusunannya dan juga foto-foto agar lebih diperhatikan dan diteliti lagi sehingga lebih estetik. Lalu lokasi Peluncuran Buku dan Kelas Masak yang sebaiknya dilaksanakan di Queen atau Talagasari karena ditempat tersebut sudah cukup lama dan akan lebih meyakinkan minat orang-orang.