



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Anitah, S. 2008. *Media pembelajaran*. Surakarta: UNS Press.
- Arifin, S., Kusrianto, A. (2006). *Sukses menulis buku ajar dan referensi*. Jakarta : Grasindo.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*, 4th Eds. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Eiseman, L. (2017). *The complete color harmony pantone edition*. Beverly: Rockport Publishers.
- Habibie, P. 2004. *My little home cook*. Jakarta: DeMedia.
- Hartono, J. 2004. *Pengenalan komputer : Dasar ilmu komputer, pemrograman, sistem informasi dan intelegensi buatan*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Haslam, A. (2006). *Book design*. London : Laurence King Publishing Ltd.
- Henke, H. (2001). *Electronic books and epublishing: A practical guide for authors*. London : Springer Science & Business Media.
- Holford, P., Colson, D. (2019). *Optimum nutrition for your child: How to boost your child's health, behaviour and iq*. London : Hachette Digital.
- Kwon, J. (2019). *Hello nutrition!*. Korea: Independently Published.
- Landa, R. (2016). *Graphic design solutions*, 5th Eds. United States of America: Clark Baxter.
- Langford, M., Fox, A., Smith, S. R. (2010). *Langford's basic photography: The guide for serious photographers*, 9th Eds. USA: Focal Press.
- Male, A. (2007). *Illustration: a theoretical and contextual perspective*. Switzerland: AVA Publishing S.A.

- Mudambi, S. R., Rajagopal. (2007). *Fundamentals of foods, nutrition and diet therapy, 5thEds*. New Delhi: New Age International Publishers.
- Pendit. P.L. (2008). *Perpustakaan digital dari a sampai z*. Jakarta: Cita Karyakarsa Mandiri
- Saryono. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif dalam bidang kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudarma, I.K. (2014). *Fotografi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Trondeau, B. (2019). *Layout essentials*. Beverly, MA: 2019 Quarto Publishing Group USA Inc.
- UNICEF. (2007). *Maternal & child nutrition : First foods: Why improving young children's diets matter*. USA : UNICEF.
- Group USA Inc.

Zeegen,L. (2009). *What is illustration?*. Switzerland: RotoVisionSA.

Website

- Adhi, I.S. (2020). *12 makanan yang mengandung omega 3*. diakses pada 8 april 2021, dari <https://health.kompas.com/read/2020/07/30/133200168/12-makanan-yang-mengandung-omega-3-tinggi?page=all>
- Adrian, K. (2021). *Inilah 8 manfaat omega-3 yang tidak boleh dilewatkan*. diakses pada 8 april 2021, dari <https://www.alodokter.com/manfaat-omega-3-mitos-atau-fakta>
- Ahdiat, A. (2019). *UNICEF: 50 persen balita indonesia mengalami gizi buruk*. diakses pada 4 Januari 2022, dari https://kbr.id/nasional/10-2019/unicef_50_persen_balita_indonesia_mengalami_gizi_buruk/100924.html

- Armitage, D. (2019). *The mighty omega-3: what are deficiency symptoms and how can you get enough of it?*. Diakses pada 29 September 2021, dari <https://www.camasmmedical.com/2019/03/13/omega-3-deficiency-symptoms/>
- Arnarson, A. (2017). *8 Surprising health benefits of edamame*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/edamame-benefits>
- Arnarson, A. (2019). *Soybeans 101: Nutrition facts and health effects*. Diakses pada pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/foods/soybeans>
- Arnarson, A. (2021). *Walnuts 101: Nutrition facts and health benefits*. Diakses pada pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/foods/walnuts>
- Awwaabiin, S. (2021). *Pengertian buku digital, fungsi, manfaat, kelebihan, dan kekurangannya*. diakses pada 10 September 2021, dari [Pengertian Buku Digital, Fungsi, Manfaat, Kelebihan, dan Kekurangannya \(duniadosen.com\)](https://duniadosen.com)
- Bjarnadottir, A. (2019). *DHA (docosahexaenoic acid): a detailed review*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/dha-docosahexaenoic-acid>
- BPS. (2019). *Jumlah penduduk provinsi dki jakarta menurut kelompok umur dan jenis kelamin, 2018-2019*. Diakses pada 14 Maret 2021, dari <https://jakarta.bps.go.id/dynamictable/2019/09/16/58/jumlah-penduduk-provinsi-dki-jakarta-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-2018-.html>
- Cervoni, B. (2021). *Broccoli nutrition facts and health benefits*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.verywellfit.com/broccoli-nutrition-facts-calories-and-health-benefits-4118226>

- Daairy, A. (2020). *Manfaat omega 3 untuk tumbuh kembang anak*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://jovee.id/manfaat-omega-3-untuk-tumbuh-kembang-anak/>
- Frey, M. (2020). *Shrimp nutrition facts and health benefits*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.verywellfit.com/shrimp-nutrition-facts-calories-and-health-benefits-4111318>
- Frey, M. (2020). *Tuna nutrition facts and health benefits*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.verywellfit.com/tuna-nutrition-facts-calories-and-health-benefits-4114019>
- Goentoro, P.L. (2021). *7 akibat jika tubuh kekurangan lemak*. Diakses pada 10 September 2021, dari <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/bahaya-tubuh-kekurangan-lemak/>
- Greenblatt, J. M., Gottlieb, B. (2021). *Omega 3s: the ultimate (ADHD) brain food*. Diakses pada 10 Oktober 2021, dari <https://www.additudemag.com/adhd-omega-3-benefits/>
- Isnaeni, F.A. (2015). *Konsumsi omega-3 bisa tingkatkan konsentrasi anak hiperaktif*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://health.detik.com/ibu-dan-anak/d-2869657/konsumsi-omega-3-bisa-tingkatkan-konsentrasi-anak-hiperaktif>
- Hadiyanti, N. (2019). *Tren pembaca digital 2019, apakah kamu salah satunya?*. Diakses pada 10 September 2021, dari [Tren Pembaca Digital 2019, Apakah Kamu Salah Satunya? - Best Seller Gramedia](#)
- Hartono, S. H. (2019). *Studi: 80% anak indonesia kekurangan omega 3, ini dampaknya bagi tumbuh kembang*. Diakses pada 4 Januari 2022, dari <https://health.grid.id/read/351783711/studi-80-anak-indonesia-kekurangan-omega-3-ini-dampaknya-bagi-tumbuh-kembang>

- Hjalmarsdottir, F. (2018). *17 Science-based benefits of omega-3 fatty acids*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/17-health-benefits-of-omega-3>
- Hjalmarsdottir, F. (2019). *The 3 most important types of omega-3 fatty acids*. Diakses pada 8 April 2021, dari https://www.healthline.com/nutrition/3-types-of-omega-3#TOC_TITLE_HDR_4
- Hjalmarsdottir, F. (2019). *12 foods that are very high in omega-3*. Diakses pada 20 April 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/12-omega-3-rich-foods>
- Halim, K. (2021). *Manfaat omega 3 dalam fish oil untuk redakan nyeri sendi*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://jovee.id/manfaat-omega-3-dalam-fish-oil-untuk-redakan-nyeri-send/>
- Lang, A. (2021). *Anchovies: Nutrients, benefits, downsides, and more*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323144>
- Lestari, K. (2021). *8 Manfaat ikan tenggiri yang baik untuk semua kalangan usia*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-ikan-tenggiri-mengandung-omega-3-tinggi-ketimbang-ikan-lain>
- Levy, J. (2019). *Omega-3 deficiency symptoms + 3 steps to overcome them*. Diakses pada 28 April 2021, dari <https://draxe.com/nutrition/omega-3-deficiency/>
- Link, R. (2017). *10 Ways brussels sprouts benefit your health*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-brussels-sprouts>
- Link, R. (2018). *8 Surprising health benefits of wakame seaweed*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/wakame>

- Link, R. (2019). *Should kids take omega-3 supplements?*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-for-kids#side-effects>
- Link, R. (2019). *The 7 best plant sources of omega-3 fatty acids*. Diakses pada 20 April 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/7-plant-sources-of-omega-3s>
- Link, R. (2020). *10 Foods high in omega-6, and what you should know*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/omega-6-foods>
- Maharrani, A. (2021). *Perkawinan usia dini terlarang, tapi masih tinggi*. Diakses pada 30 September 2021, dari <https://lokadata.id/artikel/perkawinan-usia-dini-masih-tinggi>
- Marengo, K. (2019). *Everything you need to know about eggs*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/283659>
- Marengo, K. (2020). *Are sardines good for you?*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/are-sardines-good-for-you>
- Masitoh, S. (2021). *Ketua IDAI: Kesiapan pra-nikah bisa cegah stunting pada anak*. Diakses pada 29 September 2021, dari <https://kesehatan.kontan.co.id/news/ketua-idai-kesiapan-pra-nikah-bisa-cegah-stunting-pada-anak>
- Morris, A. (2019). *7 telltale signs of omega-3 deficiency*. Diakses pada 29 September 2021, dari <https://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/wellbeing/a28343/omega-3-deficiency/>
- Nieves, M.E. (2020). *Kale vs spinach: Let's not fight about it*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://fadfreenutrition.nutricionalgrano.com/kale-vs-spinach/>

- O'Brien, S. (2018). *7 Surprising health benefits of eating seaweed*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-seaweed>
- Olsen, N. (2020). *What are the best sources of omega-3?*. Diakses pada 20 April 2021, dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323144>
- Pane, M.D.C. (2019). *Memenuhi kebutuhan omega 3 sesuai usia dari beragam makanan*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://www.alodokter.com/memenuhi-kebutuhan-omega-3-sesuai-usia-dari-beragam-makanan>
- Panoff, L. (2019). *5 signs and symptoms of omega-3 deficiency*. Diakses pada 28 April 2021, dari <https://www.healthline.com/nutrition/omega-3-deficiency#4.-Joint-pain-and-stiffness>
- Permana, D. (2020). *Kuantitatif dan kualitatif: pengertian, metode dan perbedaan*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://tedas.id/pendidikan/kuliah/kuantitatif-dan-kualitatif/>
- Pritzker, S. (2021). *Bass fish nutrition facts and health benefits*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.verywellfit.com/bass-fish-nutrition-facts-and-health-benefits-5207335>
- Putri, D.I. (2020). *Ikan kembung, sumber omega-3 yang tak kalah dari salmon*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3631666/ikan-kembung-sumber-omega-3-yang-tak-kalah-dari-salmon>
- Reinagel, M. (2019). *Are omega-3 eggs as good as eating fish?*. Diakses pada 10 September 2021, dari <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2007/06/19/ask-the-expert-omega-3-fatty-acids/>

- Sacks, F. (2017). *Ask the expert: omega-3 fatty acids*. Diakses pada 8 April 2021, dari <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2007/06/19/ask-the-expert-omega-3-fatty-acids/>
- Savitri, T. (2021). *Suka makan ikan kembung? ini 4 manfaat kesehatan yang bisa anda dapatkan*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://helohehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-ikan-kembung/>
- Staughton, J. (2020). *11 Amazing benefits of winter squash*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.organicfacts.net/winter-squash.html>
- Upahita, D. (2020). *Malnutrisi*. Diakses pada 10 September 2021, dari <https://helohehat.com/parenting/kesehatan-anak/malnutrisi/malnutrisi/>
- Ware, M. (2017). *Everything you need to know about cauliflower*. Diakses pada 2 Oktober 2021, dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/282844>
- Whal, J. (2019). *What is an ebook? understanding why they work and how to make your own*. Diakses pada 10 September 2021, dari <https://learn.g2.com/what-is-an-ebook#selling-ebooks>
- Yanda, F.F. (2019). *Waspada! 8 dari 10 anak Indonesia berusia 4-12 tahun kekurangan dha & omega 3*. Diakses pada 8 April 2021, dari [Waspada! 8 Dari 10 Anak Indonesia Berusia 4-12 Tahun Kekurangan DHA & Omega 3 - Tribunnews.com](https://www.tribunnews.com/2019/04/08/waspada-8-dari-10-anak-indonesia-berusia-4-12-tahun-kekurangan-dha-omega-3)

U M I N
U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A