

PERANCANGAN AUDIO VISUAL MANFAAT *SUPERFOODS* BESERTA MEDIA PENDUKUNGNYA

Febe Dwijayanti¹, Andrian Dektisa H², Bernadette Dian Arini M³

1. Desain Komunikasi Visual, Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,
Jl. Siwalankerto 142 – 144, Surabaya
Email: yunfei3124@gmail.com

Abstrak

Superfoods merupakan makanan yang paling menyehatkan di antara semua jenis makanan yang ada di dunia, karena kandungan nutrisinya sangat kompleks. Di Indonesia *Superfoods* masih belum terlalu di ekspos. Selain itu masih banyak sekali pemahaman yang salah tentang manfaat *superfoods*. Audio visual bergenre film dokumenter adalah media yang tepat untuk memberikan edukasi dan pemahaman yang benar tentang manfaat *superfoods* sebagai jenis-jenis makanan yang sangat perlu di konsumsi dalam keseharian.

Kata kunci: Manfaat *Superfoods*, film dokumenter.

Abstract

Title : *Audio Visual Design Of Superfoods Benefits and Its Supporting Media*

Superfood has been proven as the worlds healthiest food compared to other conventional foods due to its beneficial nutritional value. Superfood is not well known in Indonesia, which caused fears and misunderstanding regarding superfoods beneficial nature. Audiovisual documentary will be used as a fitting method to provide knowledge and education to Indonesian people regarding superfood benefits as a healthy daily diet.

Keywords: *Audio visual, Benefits, Superfoods.*

Pendahuluan

Sebuah survey yang dilakukan perusahaan asuransi cigna global melibatkan 11 negara (Tiongkok, Hongkong, Korea Selatan, Inggris, Selandia Baru, Thailand, Indonesia dan yang lainnya) dengan total responden lebih dari 15.000 yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman masyarakat mengenai persepsi seputar kesehatan memberikan hasil bahwa, Indonesia mendapatkan skor terendah dibanding negara lain dan membuktikan bahwa masyarakat Indonesia menginginkan gaya hidup sehat namun pengetahuannya terbilang sangat minim (m.fajar, 2016). Pemerintah saat ini sedang aktif menggencarkan gaya hidup sehat bagi masyarakat Indonesia, dikarenakan untuk menanggulangi angka kematian ibu dan bayi serta usaha untuk menurunkan prevelensi akibat infeksi dan pencegahan penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit jantung dan yang lainnya (htn, hdnindonesia).

Gaya hidup yang sehat dapat di mulai dari pola makan yang sehat lalu dapat di ikuti dengan olahraga yang rutin dan berbagai faktor lainnya. Dengan menerapkan pola makan yang sehat tubuh dapat menjadi sehat secara alami. “anda adalah apa yang anda makan”, merupakan ungkapan yang tepat untuk menggambarkan permasalahan kesehatan yang ada.

Namun memulai hidup dengan pola makan yang sehat tidaklah mudah karena perilaku masyarakat yang cenderung tidak dapat mengontrol diri dari godaan untuk tidak memakan makanan tinggi akan lemak, makanan tinggi akan gula, makanan tinggi akan garam dan makanan-makanan cepat saji dan yang lainnya.

Survei lainnya membuktikan bahwa masyarakat Indonesia mulai sadar akan makanan sehat, mereka cenderung mengikuti diet tertentu yang membatasi konsumsi jenis-jenis makanan tertentu, meskipun masih melanggar konsep makan seimbang dan variatif (priherdityo, 2016). Walaupun kesadaran masyarakat tentang mengkonsumsi makanan sehat telah tumbuh di Indonesia namun pengetahuan dan pemahaman tentang jenis-jenis makanan sehat yang mendukung kesehatan beserta nutrisinya masih terbilang sangat minim. Banyak sekali jenis-jenis variasi makanan sehat, namun ada sekelompok makanan yang dipercayai oleh ahli gizi dunia seperti david wolfe, mampu mendukung gaya hidup yang sehat dan bahkan mampu mencegah hingga mengobati berbagai macam penyakit yaitu *Superfoods*. David Wolfe, mampu mendukung gaya hidup yang sehat dan bahkan mampu mencegah hingga mengobati berbagai

macam penyakit yaitu *Superfoods*.

Superfoods adalah makanan dan obat-obatan (seperti pada gambar 1.1), makanan-makanan terbaik di dunia yang sangat padat, mempunyai senyawa-senyawa unik, sangat kaya akan nutrisi seperti protein murni, lemak baik, antioksidan, asam lemak, mineral, vitamin dan lainnya yang dibutuhkan tubuh untuk menjadi sehat (Wolfe,David, 2009, p.13-14). Mengonsumsi *superfoods* sama dengan menginvestasikan kesehatan di masa depan tanpa perlu mengonsumsi suplemen tambahan (Wolfe,David, 2009, p.13-14). *Superfoods* juga memenuhi dan melampaui kebutuhan protein, lemak baik, antioksidan, asam lemak, mineral, vitamin dll yang kita perlukan (Fagley,Heidi, 2012). *Superfoods* juga membantu menyehatkan otak, jantung, paru-paru, ginjal sistem reproduksi, pankreas, kulit, rambut kuku, tulang dan kekebalan tubuh (Wolfe,David, 2009, p.13-14). *Superfoods* merupakan istilah untuk makanan-makanan tertentu yang kaya akan nutrisi dan baik bagi kesehatan tubuh. Sebagian besar dari *superfoods* berasal dari tumbuh-tumbuhan dan yang lainnya berasal dari hewani. *Superfoods* yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti buah-buahan, sayur-sayuran, padi-padian, biji-bijian dan kacang-kacangan sedangkan yang berasal dari hewani adalah ikan salmon, produk lebah, yogurt. *Superfoods* yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti cacao nibs, maca, coconut, chia seeds, hemp seeds, pumpkin seeds dan lainnya. *Superfoods* yang berasal dari hewani seperti ikan salmon, bee pollen madu, propolis, dan lainnya. Sebagian besar *superfoods* juga rendah kalori namun tinggi akan serat. Pengolahan untuk *superfoods* terbilang mudah sehingga dapat disesuaikan dalam berbagai jenis masakan-masakan di Indonesia, selain itu rasanya juga sangat lezat.

Mengonsumsi *superfoods* merupakan cara yang paling sederhana untuk memulai gaya hidup yang sehat dan membuat tubuh tetap bugar dan juga menghindarkan tubuh dari penyakit-penyakit ringan hingga kronis. Saat mengonsumsi *superfoods* fungsi-fungsi tubuh menjadi meningkat sehingga tubuh mampu bekerja secara optimal seperti, tubuh mampu mengeluarkan atau mendetoks racun dan zat-zat berbahaya lebih cepat daripada tidak mengkonsumsinya. *Superfoods* dapat memperkuat daya tahan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit. Mengonsumsi *superfoods* dengan rutin dapat menurunkan berat badan hingga 7kg dan dengan olahraga ringan. *Superfoods* juga dapat membantu mengurangi bahkan menyembuhkan penyakit-penyakit ringan hingga kronis, seperti flu, tekanan darah rendah/tinggi penyakit tulang hingga penyakit kanker. *Superfoods* sering sekali digunakan dalam program diet khusus, seperti diet ketogenik (kendall, 2015), diet rendah gula, diet rendah lemak, hingga diet untuk penderita kanker (gerber, 2012). Mengonsumsi *Superfoods* sama dengan membantu memelihara organ-organ vital tubuh secara keseluruhan karena *superfoods* membantu memenuhi

kebutuhan tubuh sehari-hari. *Superfoods* mampu menyembuhkan peradangan pada tubuh karena mengandung antibiotik alami sehingga tidak memerlukan antibiotik buatan.

Audio Visual menurut kamus online berarti, melibatkan pendengaran dan penglihatan (*dictionary.com*). Audio Visual mempunyai banyak keuntungan dalam hal pemberi informasi, seperti mendorong minat untuk melihat dan mendengarnya, meningkatkan pengertian yang lebih baik, menghemat waktu, meningkatkan keingintahuan intelektual, membuat ingatan bertahan lebih lama (Naili,Rochmatun, 2012). Video juga sebagai media audio visual yang menampilkan gerak yang bersifat informatif, edukatif maupun intruksional.

Di sisi lain fenomena saat ini adalah maraknya beredar video-video yang berhubungan dengan dunia makanan seperti, resep-resep makanan, kuliner di berbagai kota dan masih banyak lagi yang berhubungan dengan makanan. Video-video tersebut mempunyai peminat yang tinggi di masyarakat Indonesia dan sasaran perancangan khususnya di youtube dan Instagram, jumlah total pengikut akun dan penonton video mencapai puluhan ribu ,ratusan ribu hingga jutaan Maka dari itu audio visual merupakan media yang tepat untuk mengenalkan manfaat superfoods kepada sasaran perancangan, karena *superfoods* termasuk dalam kategori makanan. Video yang telah dibuat tersebut akan di upload di berbagai media sosial seperti Youtube, Instagram, Facebook dan Twitter. Media sosial tersebut sedang menjadi trend di Indonesia sehingga penyebarannya dan penjangkauannya kepada target audiens di Indonesia lebih mudah. Selain audio visual, media pendukung lainnya adalah website yang mudah di akses seperti media sosial. Pada website tersebut tidak akan memuat banyak bacaan dan tetap berfokus kepada video saja.

Metode Penelitian

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data di lakukan dengan banyak cara yaitu :

1. Metode Wawancara
2. Metode Audio Visual
3. Metode Kepustakaan
4. Metode Internet
5. Metode Observasi

Metode-metode yang di lakukan ini bertujuan untuk mendapatkan data dan informasi untuk dikelola kembali.

Metode Analisis Data

Metode pengumpulan data di lakukan secara kualitatif, alasannya *superfoods* bukan produk dan *brand* sehingga tidak menciptakan persaingan, maka dari itu menggunakan 5W+1H.

1. **What (apa)**
 - Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan pengenalan makanan dari tumbuhan-tumbuhan dan hewani yang menyehatkan?
 - Apa saja jenis masakan dari tumbuh-tumbuhan dan hewani yang biasa di konsumsi ?
 - Apakah selama ini audio visual digunakan untuk memperkenalkan sesuatu (makanan)?
2. **Where (dimana)**
 - Dimana masyarakat biasanya mengkonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewani ?
3. **When (kapan)**
 - Kapan saat yang tepat bagi masyarakat mengkonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewani ?
4. **Who (siapa)**
 - Siapa yang perlu mengkonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewani ?
5. **Why (mengapa)**
 - Mengapa masyarakat perlu mengenal manfaat makan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewani
6. **How (bagaimana)**
 - Bagaimana kebiasaan masyarakat mengkonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewani ?
 - Bagaimana kebiasaan makan orang Surabaya yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hewani ?

Kesimpulan dari hasil analisis akan dipergunakan sebagai dasar perancangan audio visual, informasi dan visualisasi.

Konsep Perancangan

Konsep perancangan audio visual ini menggunakan audio dan visualisasi yang menarik. Tema yang di

bahas adalah memperkenalkan *superfoods*, yaitu makanan dan obat-obatan yang sangat kaya akan nutrisi dan sangat baik bagi kesehatan. Audio visual ini akan dibuat menggunakan audio dan visualisasi, bersifat menyenangkan, sederhana, minimalis dan menggunakan warna-warna cerah. Audio visual ini akan memuat konten berisikan sejarah dan manfaat *superfoods*. Audio visual ini juga memuat konten mengenai resep-resep yang bertujuan memudahkan sasaran perancangan dalam mengolah *superfoods* menjadi hidangan-hidangan yang lezat dan akan diberi label untuk memudahkan mengenali hidangan yang sesuai seperti, bebas gluten, vegetarian dan dan yang lainnya.

Diharapkan sasaran perancangan mampu mengenal jenis-jenis dan manfaat *superfoods* bagi kesehatan serta dapat mengkonsumsinya dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta gaya hidup yang lebih sehat dan terbebas dari ancaman-ancaman penyakit.

Konsep Perancangan

Audio visual bergenre film dokumenter ilmu pengetahuan ini berfokus kepada edukasi yang menyajikan informasi yang akurat serta intruksional. Di kemas dalam bentuk yang sederhana dan menarik. Visualiasasi akan di tekankan kepada subjek, pendekorasi scene dan juga penulisan informasi secara detail menggunakan tipografi. Pengenalan manfaat *superfoods* ini akan menggunakan pendekatan *hands in frame* pada keseluruhannya. Pendekatan *hands in frame* membuat kesan video yang bergenre edukasi dan intruksional ini terlihat lebih ringan dan mudah di pahami. Selain itu pendekatan *hands in frame* merupakan fenoma yang sedang terjadi untuk dunia kuliner, banyak sekali dunia kuliner yang menggunakan pendekatan *hands in frame* dalam melakukan tujuan tertentu. pendekatan *hands in frame* merupakan pendekatan yang berfokus kepada bagian tangan saja dan tidak menunjukkan bagian tubuh seperti wajah atau kaki. Format sistem yang di pakai adalah DV PAL 720 x 576 pixel dengan hasil output dalam format video DVD.

Judul Program

Manfaat Superfood

Durasi Program

1. Total durasi berlangsung sekitar 10 menit
2. Per video sekitar 30 detik hingga 1 menit berjumlah 11 video.

Tujuan Program

1. Mengenalkan manfaat *superfoods* kepada target perancangan

2. Mengenalkan gaya hidup sehat melalui jenis-jenis makanan
3. Menambah wawasan jenis-jenis makanan yang paling menyehatkan
4. Mengubah pandangan masyarakat akan susahnyanya menentukan jenis makanan yang sehat.
6. Menambah wawasan kepada masyarakat tentang makanan yang mampu menyembuhkan.
7. Mengedukasi target perancangan agar memahami pengkonsumsian takaran *superfoods* dengan tepat.

Pesan Yang Ingin Disampaikan

Audio visual ini ingin memperkenalkan kepada masyarakat tentang manfaat *superfoods* sebagai makanan yang paling menyehatkan di kelasnya dan mampu menyembuhkan. Selain itu membantu masyarakat dalam memilih makanan ketika mempunyai penyakit tertentu, sehingga mampu mencegah dan menyembuhkan penyakit tersebut. Audio visual ini juga akan menunjukkan kepada masyarakat manfaat-manfaat *superfoods* secara detail dan akurat agar masyarakat memahami mengapa makanan tersebut di sebut *superfoods*. Tidak lupa juga akan di berikan anjuran pengkonsumsian agar masyarakat memahami porsi yang tepat sehingga hasil yang maksimal dapat tercapai. Selain itu karena *superfoods* merupakan hal yang baru bagi masyarakat akan disertakan intruksional pengelolaan *superfoods* sehingga masyarakat tidak merasa kebingungan menentukan cara pengelolaan. Maka dari itu diharapkan dengan membuat audio visual ini masyarakat mendapatkan wawasan tentang gaya hidup yang sehat melalui jenis-jenis makanan dan juga makanan yang dapat menyembuhkan, dimana *superfoods* merupakan makanan yang sangat baik bagi tubuh dan kesehatan yang di konsumsi jangka panjang.

Sinopsis

Pengenalan *Superfoods*

Video ini akan memperkenalkan tentang *superfoods* secara general, di mulai dari pengertian akan *superfoods* hingga manfaat *superfoods*. Video ini bertujuan untuk membuat masyarakat mengenal dan memahami lebih baik apa sebenarnya *superfoods* itu sehingga masyarakat mampu mempergunakannya sebaik mungkin. Pengambilan dalam video ini akan melibatkan semua jenis-jenis *superfoods* yang telah di tentukan. Pengambilan video ini akan melibatkan beberapa variasi angle dan juga variasi scene, seperti menunjukan jenis-jenis *superfoods* yang telah di tentukan dengan

berbagai scene dan angle. Instrumen akan di tambahkan ketika memasuki proses editing.

Pengenalan jenis-jenis *Superfoods*

Video ini akan memperkenalkan jenis-jenis *superfoods* secara detail, di mulai dari sejarah, manfaat hingga anjuran untuk mengonsumsi. Video ini bertujuan untuk masyarakat mampu memahami lebih dalam tentang jenis-jenis *superfoods* yang dikonsumsi hingga masyarakat tidak salah dalam penggunaan dan dapat memperoleh hasil yang lebih maksimal ketika mengkonsumsinya. Dalam pengambilan video ini akan menggunakan gabungan beberapa angle serta beberapa scene seperti menunjukkan variasi jenis makanan secara detail. Instrumen akan di tambahkan ketika memasuki proses editing.

Intruksi Pengelolaan *Superfoods*

Superfoods merupakan hal baru bagi masyarakat di Indonesia sehingga masyarakat belum terbiasa mengonsumsi. Oleh karenanya diperlukan media yang memberikan instruksi tata cara pemanfaatan *superfoods*. Teknik pengambilan gambar dan angle dalam video memakai teknik bird view untuk mempermudah memberikan instruksi kepada target perancangan dan akan ada beberapa scene seperti, scene memotong, menggoreng, merebus, memanggang dan yang lainnya. Instrumen akan di tambahkan ketika memasuki proses editing.

Website Sebagai Media pendukung

Website sebagai media pendukung akan di desain menggunakan warna-warna natural dan alami sesuai tema yang telah di tentukan. Pemilihan tipografi akan semirip mungkin dengan pemilihan tipografi yang digunakan untuk video bertujuan menyelaraskan tema. Pada website akan tercantum penjelasan lebih detail yang tidak terjangkau media lainnya.

Scene
Scene Intro Superfoods



Gambar 1 Intro Superfoods

Scene Salmon



Gambar 5 Intro Salmon

Scene Goji Berry



Gambar 4 Intro Goji Berry

Scene Quinoa



Gambar 6 Intro Quinia

Scene Kale



Gambar 3 Intro Kale

Scene Chia Seeds



Gambar 7 Intro Chia Seeds

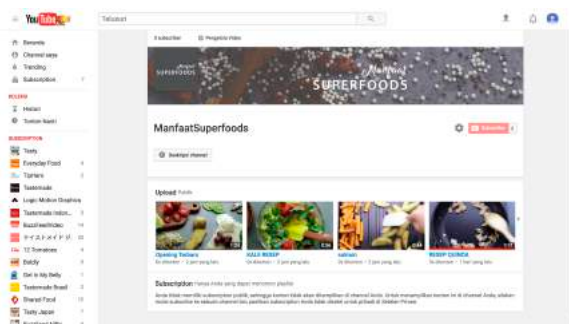
Scene Resep Goji Berry**Gambar 8 Resep Goji Berry Smoothies****Scene Resep Quinoa****Gambar 11 Nasi Goreng Quinoa****Scene Resep Kale****Gambar 9 Resep Omelet Keju Kale****Scene Resep Chia Seeds****Gambar 12 Chia Pisang Smoothie****Scene Resep Salm****Gambar 10 Salmon Saus Lemon**

Media Promosi

Media Utama

1. Youtube Channel

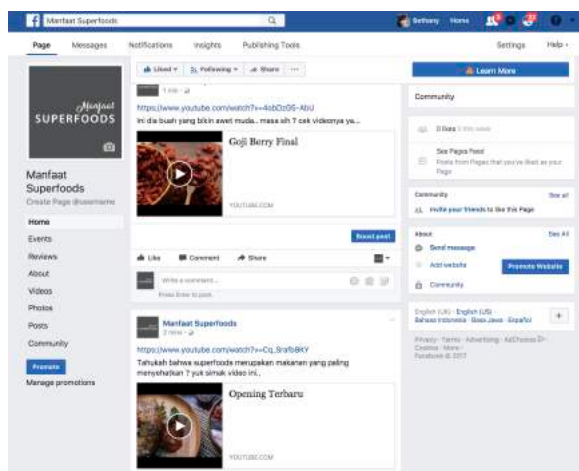
Dapat di akses dengan mengetik channel di Youtube yaitu : Manfaat Superfoods



Gambar 11 Channel Youtube

2. Facebook

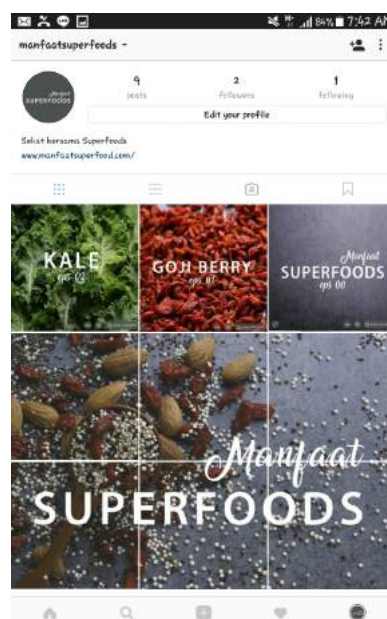
Dapat di akses dengan mengetik pages di Facebook yaitu : Manfaat Superfoods



Gambar 12 Page Facebook

3. Instagram

Dapat di akses dengan mengetik username di Instagram yaitu : Manfaat Superfoods



Gambar 13 Akun Instagram

3. Twitter

Dapat di akses dengan mengetik username di Twitter yaitu : Manfaat Superfoods

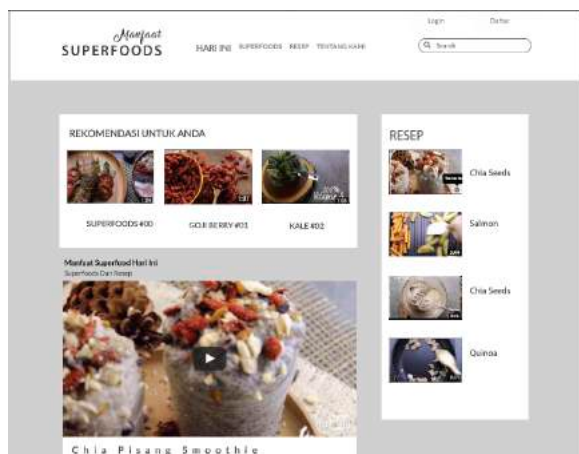


Gambar 14 Akun Twitter

Media Pendukung

1. Website

Dapat di akses di www.manfaatsuperfoods.com



Gambar 15 Website

2. Kaos



Gambar 16 Desain T-shirt

Kesimpulan

Superfoods merupakan jenis-jenis makanan yang paling menyehatkan di antara jenis-jenis makanan sehat lainnya. *Superfoods* memiliki kandungan nutrisi yang sangat kaya dan lebih kompleks, sehingga *superfoods* mampu memberikan manfaat yang lebih banyak. Manfaat *superfoods* sendiri telah sangat di ketahui oleh negara-negara maju seperti Amerika. Di Indonesia *superfoods* belum terlalu di ekspos dan selain itu masih banyak yang salah memahami manfaatnya. Maka dari itu memperkenalkan *superfoods* di Indonesia merupakan langkah awal berkembangnya *superfoods* di Indonesia. Masih banyak sekali jenis-jenis *superfoods* yang masih belum di ekspos di Indonesia, terlebih lagi *superfoods* untuk berkebutuhan khusus seperti *superfoods* untuk ibu hamil, *superfoods* sebagai mpasi bahkan, *superfoods* untuk diet tertentu dan lain-lain, maka dari itu diharapkan perancangan-perancangan selanjutnya dapat mengangkat *superfoods* untuk kebutuhan khusus sehingga semakin bertambahnya wawasan masyarakat Indonesia tentang *superfoods*.

Daftar Pustaka

- “audio visual : of, pertaining to, involving, or directed at both hearing and sight.”. Dictionary. Diakses pada 8 Februari 2017
<
<http://www.dictionary.com/browse/audiovisual>>.
“agenda hidup sehat bangsa Indonesia tahun 2015-2019”.Hdi Indonesia.
diakses pada 23 Februari 2017.
<
<https://www.hdindonesia.com/pojok/agenda-hidup-sehat-bangsa-indonesia-tahun-2015-2019>>
Bob, arnot. (2013). The Aztec Diet. New York:HarperCollins
Camody, R. (n.d). "Bee Products : The Original Superfoods". Diakses ada
30 Maret 2017, <
<https://www.healthysmoothiehq.com/bee-products-the-original-superfoods>>
Dawson, Stephanie.(18 mind blowing reasons why you need coconut oil in your life). Positivemed. 2014. Diakses pada 8 Februari 2017.
< <http://positivemed.com/2014/07/16/why-you-need-coconut-oil/>>.
Fagley, Heidi. “what makes a food a superfoods ?”. Natural News. 2012. Diakses
pada 8 Februari 2017.
<
http://www.naturalnews.com/038324_food-superfood_nutritional_density.html>.
Gerber, Lisa. “6 super-foods that fight cancer and prevent cancer”. Natural

- Society*. 2012. Diakses pada 7 Februari 2017.< <http://naturalsociety.com/6-super-foods-that-fight-cancer-prevent/>>.
- “*global health: chia the perfect food for your perfect health*”. Infographic Weight Loss. 2016. Diakses pada 7 Februari 2017.<<http://infographicweightloss.blogspot.co.id/2016/08/global-health-chia-perfect-food-f-or.html?spref=pi>>.
- Hammons, Lynda. “*nsp’s quality control method : wolfberry use in thai-go*”. *Natures Sunshine*. Diakses pada 4 Februari 2017. <
<http://blog.naturessunshine.com/en/wolfberry-used-in-thai-go/>>.
- Hunter, F., Bretherton, C. (2017). *Super clean super foods*. New York:Penguin random House
- Health, Standout.”*quinoa is not a grain*”. Diakses pada 7 Februari 2017. <<http://blog.innovationshealthandwellness.com/quinoa-is-not-a-grain#sthash.xgRCMbM0.dpbs>>.
- Hill, Mckel. “*stripped sreen smoothie bowl + superfoods 101*”. *Nutrition Stripped*. 2013. Diakses pada 8 Februari 2017.<
<http://nutritionstripped.com/stripped-green-smoothie-bowl-superfoods-101/>>.
- James & Laurantine. "Bee Superfoods". (n.d). Diakses pada 30 Maret 2017, <
<http://www.foodmatters.com/superfoods/bee-superfoods>>
- Kendall, Marty. “*superfoods for therapeutic ketosis*” . *Optimising Nutrition*. 2015. Diakses pada 6 Februari 2017.<<https://optimisingnutrition.com/2015/07/16/optimal-foods-for-therapeutic-ketosis/>>.
- Martha, M.Fajar. “indonesia paling buncit soal pemahaman gaya hidup sehat”. *Bisnis Keuangan Kompas*.2016.Diakses pada 25 Februari 2016.<
<http://bisniskeuangan.kompas.com/amp/read/2016/02/29/234718826/Indonesia.Paling.Buncit.Pemahaman.Gaya.Hidup.Sehat>>.
- Mokhammad, Z. (n.d). "Pengertian Film Dokumenter dan Janis-Jenisnya". Diakses pada 13 Maret, 2017, <<http://namafilm.blogspot.co.id/2014/07/pengertian-film-dokumenter.html>>
- Naili,Rochmatun.”media audio visual”. Rochmatun Naili.2012. Diakses pada 7 Februari 2016.<<http://rochmatun-naili.blogspot.co.id/2012/05/media-audio-visual.html>>
- N, S. (2014. September 7). "Mengetahui Pengertian Website dan Jenisnya". Diakses pada 30 Maret 2017, <<http://www.pengertianku.net/2014/09/mengetahui-pengertian-website-dan-jenisnya.html>>
- Priherdityo, Hendro.”survei: masyarakat Indonesia mulai sadar makanan sehat”. *cnn Indonesia*.2016. Diakses pada 23 Februari 2017. <<http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160909050532-255-157172/survei-masyarakat-indonesia-mulai-sadar-makanan-sehat/>>.
- Rahmadaniati, F. (2013, Juni 4). "Pengertian Typography". Diakses pada 30 Maret 2017, <<http://fitrirrahma.blogspot.co.id/2013/03/pengertian-typography.html>>
- Sygo, Jennifer. *Unmasking Superfoods*. Harper Collins E-book. 2014:hal 64.
- Vanderschelden, dr. Mike, “*superfoods with dr.mike*”. Youtube. 2015. Diakses pada 5 Februari 2017.<<https://www.youtube.com/watch?v=NjQQHVQwqSs&t=121s>>.
- Wolfe, David. *Superfoods: The Food and Medicine of the Future*. 2009 : hal 13-14.