



**PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI DESA KARANG BAYAN DALAM  
PEMANFAATAN TEH BAYAM MERAH (*Amaranthus tricolor L*) UNTUK  
MENJAGA KADAR HEMOGLOBIN SELAMA MENSTRUASI  
MELALUI EDUKASI DAN PELATIHAN**

**Pancawati Ariami<sup>1</sup>, Ida Bagus Rai Wiadnya<sup>2</sup>, Fitria Ernawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Mataram, 83232. Indonesia

**Article Info**

**Article History:**

Received : May 19, 2025

Revised : May 23, 2025

Accepted : May 28, 2025

**Keywords:**

*anemia*

*hemoglobin*

*training*

*red spinach tea*

**ABSTRAK**

Bayam merah merupakan sayuran bergizi tinggi, banyak mengandung protein, vitamin A, vitamin C dan garam-garam mineral, juga mengandung antosianin yang berguna menyembuhkan anemia dan berfungsi sebagai antioksidan. Remaja menurut WHO berumur 12 - 24 tahun. Remaja putri, masa menstruasi merupakan masa kritis akan kebutuhan zat gizi dalam mempertahankan Hemoglobin (Hb). Mempertahankan kadar Hb dapat dilakukan dengan pemberian teh bayam merah. Pengabmas ini dimaksudkan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh remaja putri untuk mewujudkan masyarakat sehat, membantu dan meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan meningkatkan pendapatan, serta memaksimalkan waktu luang. Hasil rerata kadar Hb sebelum pemberian teh bayam merah 13,5 g/dl dan setelah pemberian teh bayam merah adalah 14,3 mg/dl. Remaja putri di desa Karang Bayan diberi penyuluhan tentang anemia dan pemanfaatan teh bayam merah, dilatih dalam pembuatan teh bayam merah.

**ABSTRACT**

Red spinach is a highly nutritious vegetable, containing lots of protein, vitamin A, vitamin C and mineral salts, also contains anthocyanins which are useful for curing anemia and function as antioxidants. According to WHO, adolescents are aged 12-24 years. Adolescent girls, menstruation is a critical period for the need for nutrients in maintaining Hemoglobin (Hb). Maintaining Hb levels can be done by giving red spinach tea. This community service is intended to help solve problems faced by adolescent girls to create a healthy society, help and improve skills, knowledge, and increase income, and maximize free time. The average Hb level before giving red spinach tea was 13.5 g/dl and after giving red spinach tea was 14.3 mg/dl. Adolescent girls in Karang Bayan village were given counseling on anemia and the use of red spinach tea, trained in making red spinach tea.

*keywords: anemia, hemoglobin, training, red spinach tea*

\*Corresponding Author: [pancaariami2017@gmail.com](mailto:pancaariami2017@gmail.com)

**PENDAHULUAN**

Salah satu tanaman yang banyak mengandung antioksidan adalah bayam merah. Bayam merah (*Amaranthus tricolor L*) telah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia. Bayam merah merupakan bahan sayuran yang bergizi tinggi dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Bayam merah juga salah satu sayuran dengan sumber protein, vitamin A dan C serta sedikit vitamin B dan mengandung

garam-garam mineral seperti kalsium, pospor, dan zat besi (Ariami & Jubair, 2018).

Daun bayam merah (*Amaranthus tricolor* L) juga mempunyai potensi sebagai anti diuretika. Kandungan senyawa kimia pada bayam merah meliputi amaranthi, kalium nitrat, besi, piridoksin juga mengandung vitamin A, C dan K juga ditemukan garam fosfat. Daun maupun akar bayam merah digunakan orang sebagai pelancar ASI, peluruh air seni ada juga yang menggunakan sebagai penambah darah, Masyarakat memanfaatkan bayam merah dengan cara meminum air seduhan daun atau akar bayam merah. Pemberian ekstrak daun bayam merah sebanyak 25% dapat meningkatkan produksi urine sebanyak 2 kali lipat dibanding tikus tanpa pemberian daun bayam merah (Ariami & Jubair 2018).

Bayam merah juga dapat melancarkan pencernaan, obat anemia, gangguan ginjal, membersihkan system reproduksi wanita, obat demam disentri, gigitan hewan berbisa, menurunkan berat badan, antioksidan, dan membantu perkembangan janin dengan kandungan folat dan betain (Yana, 2015).

Kandungan teh bayam merah diidentifikasi dengan metode GC-MS, dan penetapan kadar secara spektrofotometri dan gravimetric dengan dosis 50, 300, 2000, dan 5000 mg/kg BB. Senyawa utama yang dihasilkan dari identifikasi menggunakan GCMS adalah asam palmitat, asam elaidin/asam oleat, phytol, dan asam stearat. Penetapan kadar total phenol ekuivalen asam gallat pada teh bayam merah segar 4,11 % b/b dan pada teh yang disimpan turun menjadi 1,78% b/b. Penetapan kadar total flavonoid ekuivalen quercetin pada teh bayam merah segar 0,98 % b/b dan menurun menjadi 0,435% b/b setelah disimpan. Kadar air dan kadar sari larut air pada sediaan teh yang baru 20,47% dan 15,18% b/b sedangkan pada teh yang telah disimpan meningkat menjadi 24,83% dan 18,41% b/b. Uji toksisitas akut dinyatakan bahwa teh bayam merah tidak toksis. (Ariami dan Jubair, 2018).

Karang Bayan merupakan wilayah dari Puskesmas Sigerongan kecamatan Lingsar Lombok Barat. Kabupaten Lombok Barat merupakan salah satu dari 10 (Sepuluh) Kabupaten / Kota di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Secara administrasi Kabupaten Lombok Barat terbagi dalam 10 Kecamatan, yaitu: Sekotong, Lembar, Gerung, Labuapi, Kediri, Kuripan, Narmada, Lingsar, Gunungsari dan Batulayar. Kecamatan Gerung merupakan Ibu kota Kabupaten sekaligus sebagai pusat Pemerintahan, yang mempunyai luas wilayah  $\pm 62,30$  Km<sup>2</sup>.

Salah satu dari 10 desa yang ada di wilayah kecamatan Lingsar kabupaten Lombok Barat adalah Desa Karang Bayan, termasuk wilayah kerja Puskesmas Sigerongan. Puskesmas Sigerongan berada di bawah Dinas Kesehatan Lombok Barat sebagai Unit Pelayanan Teknis (UPT). Puskesmas Sigerongan bertanggung jawab tentang kondisi kesehatan di 7 wilayah kerja yang salah satunya adalah desa Karang Bayan (Profil UPT BLUD Sigerongan, 2018).

Upaya meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan masyarakat, dilakukan dengan memanfaatkan potensi dan sumberdaya yang ada di masyarakat. Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) diantaranya adalah Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu), dan Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular).

Pemanfaatan bayam merah dalam bentuk teh mempermudah masyarakat dalam hal ketersediaan. Remaja putri selama dan sekitar masa menstruasi sering mengalami gangguan akibat perubahan hormon dan menurunnya kadar Haemoglobin, sehingga menurunkan kualitas fisik dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Kondisi ini, mendorong tim Pengabmas untuk meningkatkan kualitas hidup pada remaja putri dengan meningkatnya Hb, sehingga remaja putri lebih aktif dan ceria dalam melakukan aktivitas sehari-hari walaupun dalam masa menstruasi.

Pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan kesehatan hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pemeliharaan kesehatan dan pengobatan. Dengan maraknya gerakan kembali ke alam (*back to nature*), kecenderungan penggunaan bahan obat alam/herbal di dunia semakin meningkat. Gerakan tersebut dilatarbelakangi perubahan lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit (Paulus, 2012).

Pemerintah menetapkan Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 381/Menkes/SK/III/2007 dalam salah satu subsistem dari Sistem Kesehatan Nasional. Pengembangan dan peningkatan penelitian uji klinis pemanfaatan obat tradisional ditujukan agar diperoleh obat tradisional yang bermutu tinggi, aman, memiliki khasiat nyata yang teruji secara ilmiah, dan dimanfaatkan secara luas, baik digunakan sendiri maupun dalam pelayanan kesehatan formal. Selain itu pemerintah menetapkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2016 tentang upaya pengembangan kesehatan melalui asuhan

mandiri pemanfaatan tanaman obat keluarga dan keterampilan budidaya dan pengolahannya. Asuhan mandiri kesehatan tradisional adalah upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan ringan oleh individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga dan keterampilan dalam memanfaatkannya.

Kegiatan ini dimaksudkan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh masyarakat untuk mewujudkan masyarakat yang sehat, membantu dan meningkatkan ketrampilan dan ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu rumusan masalah pada kegiatan ini adalah “Pemberdayaan remaja putri desa Karang Bayan dalam pemanfaatan teh Bayam Merah (*Amaranthus tricolor L*) untuk menjaga kadar Hemoglobin selama menstruasi melalui edukasi dan pelatihan.”

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) di desa Karang Bayan Lombok Barat meliputi:

### **Tahap 1, persiapan terdiri atas:**

1. Izin kepada Kepala Desa dan aparat desa lainnya, termasuk kader bahwa akan diadakan kegiatan pengabdian masyarakat .
2. Izin juga disampaikan ke Puskesmas.
3. Pertemuan Tim dengan mitra sasaran, petugas puskesmas, kader dan karang taruna remaja putri dengan diketahui oleh aparat desa (Sekdes)
4. Persiapan dan pembuatan teh bayam merah yang akan diberikan pada target sasaran.
5. Pembuatan booklet, spanduk dan pengadaan peralatan, bahan untuk penyuluhan dan pelatihan.

### **Tahap 2, pelaksanaan terdiri atas kegiatan-kegiatan:**

1. Penyuluhan tentang anemia pada remaja putrid dan kader, dengan melibatkan petugas Puskesmas Sigerongan, juga dihadiri Sekdes, dan Kades.
2. Penyerahan Booklet tentang Hemoglobin dan anemia pada remaja putri, serta manfaat dan proses cara pembuatan teh bayam merah di desa Karang Bayan.
3. Pendataan kadar Hb remaja putri oleh tim pengabdian masyarakat dibantu mahasiswa dan petugas Puskesmas. Pemeriksaan kadar Hb dengan pemeriksaan lapangan menggunakan metode POCT dari sampel darah kapiler.
4. Edukasi dan pelatihan cara pembuatan teh bayam merah pada remaja putri dengan penyerahan peralatan sederhana untuk pembuatan teh bayam merah.
5. Pemberian teh bayam merah dan pendampingan pada remaja putri atas pemanfaatan konsumsi teh bayam merah selama 14 hari dengan dosis dua kantong teh perhari.

### **Tahap 3, evaluasi dan pelaporan kegiatan berupa:**

1. Pemeriksaan kadar Hb setelah pendampingan pada remaja putri.
2. Tindak lanjut berupa laporan ke Kepala Desa dan Puskesmas Sigerongan sebagai data acuan kadar Hemoglobin remaja putri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) telah dilaksanakan berupa:

- a. Penyuluhan tentang anemia dan Hemoglobin dihadiri oleh remaja putri, para kader, dan masyarakat sekitar di desa Karang Bayan. Penyuluhan tentang anemia dan Hemoglobin dihadiri oleh 20 orang remaja putri dan kader. Hal ini dapat diperlihatkan pada Lampiran gambar kegiatan penyuluhan di desa Karang Bayan.



- Gambar 1.** Penyuluhan tentang anemia dan Hemoglobin, serta pembuatan teh bayam merah
- b. Pendataan kadar Hb remaja putri oleh tim pengabdian masyarakat dibantu mahasiswa dan petugas Puskesmas, dengan melaksanakan pemeriksaan kadar Hb dengan menggunakan metode POCT dan sampel berupa darah kapiler. Pemeriksaan kadar Hemoglobin pada remaja putri dan kader, seperti yang diperlihatkan pada Tabel 1 dibawah ini:



**Gambar**

2. Pemeriksaan kadar hemoglobin oleh tim Pengabmas, petugas Puskesmas, dan mahasiswa

Hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin dan kondisi remaja saat pemeriksaan awal pada remaja putri, seperti yang diperlihatkan pada Tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Hasil pemeriksaan kadar Hb di desa Karang Bayan

No	Umur	Keluhan		Hasil Pemeriksaan Hb (mg/dl)	
		Tidak ada	Ada	Sebelum	Sesudah
1	23	V		16	15,2
2	20		V	13,4	14,1
3	23	V		14	14,6
4	18		V	11,8	13,4
5	21		V	12,7	14,7
6	18	V		14,2	14,8
7	17		V	13,9	15,1
8	19		V	12,1	13,1
9	20	V		13,8	13,8
10	18	V		14,7	14,2
11	16	V		14,4	14,9
12	17		V	12,9	13,9
13	20		V	12,7	15
14	19	V		13,8	13
15	21	V		15,8	14
16	17		V	12,7	14,7
17	19	V		13,9	15,9
18	20		V	12,5	13,5
19	18		V	11,7	13,7
20	20		V	12,9	14,9
Rerata		9	11	13,5	14,3

Hasil pemeriksaan kadar Hb rata-rata sebelum diberikan teh bayam merah adalah 13,5 g/dl dengan kadar terendah 11,8 g/dl dan kadar tertinggi 16,0 g/dl. Setelah diberikan teh bayam merah kadar Hb terendah 13,0 g/dl dan kadar Hb tertinggi 15,9 g/dl dengan kadar Hb rata-rata 14,3 g/dl. Keluhan yang terdata adalah pada saat pengambilan sampel awal, yaitu sebelum remaja putri diberi teh bayam merah. Keluhan timbul pada kadar Hb pada kadar kurang dari atau sama dengan 13,4 g/dl. Dengan meningkatnya kadar Hb setelah konsumsi teh bayam merah keluhan-keluhan akibat kurangnya kadar Hb tidak ditemukan. Hasil pemeriksaan kadar Hb menunjukkan para remaja putri kemungkinan tidak semua dalam kondisi menstruasi. Hal ini ditunjukkan dengan kadar Hb yang tidak tidak menyolok seperti halnya kondisi remaja putri yang sedang dalam masa menstruasi.

Pemeriksaan kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan teh bayam merah terdapat perbedaan sebesar 0,8 g/dl. Kadar Hb terendah setelah pemberian teh bayam merah (13,0 g/dl) menunjukkan bahwa kadar Hb berada pada rentang nilai normal yang menyebabkan para remaja putri tidak mengalami gangguan karena kecukupan zat besi yang mengikat heme pada molekul Hb dan antioksidan menghasilkan oksigen yang mengikat heme dalam eritrosit mencukupi untuk kebutuhan aktivitas tubuh.

**Hemoglobin atau Hb adalah protein yang ada di dalam sel darah merah. Protein inilah yang membuat darah berwarna merah.** Selain memberi warna, hemoglobin juga berfungsi untuk membantu sel darah merah mendapatkan bentuk alaminya, yaitu bulat dengan bagian tengah yang lebih pipih, sehingga dengan mudah bergerak dan mengalir di dalam pembuluh darah. Jika jumlah atau bentuk hemoglobin mengalami kelainan, sel darah merah tidak dapat berfungsi dengan baik dalam mengangkut oksigen dan karbon dioksida. Hal inilah yang dapat memicu terjadinya berbagai masalah kesehatan, termasuk anemia (Agustin, 2022).

Penyebab anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri yang mengalami siklus menstruasi. Kebutuhan zat besi di masa remaja adalah sekitar 8 - 15 mg setiap harinya, sehingga perlu diperhatikan ketika remaja mulai melakukan diet, agar asupan gizi serta nutrisinya tidak memicu anemia. Selain anemia zat besi, anemia karena perdarahan yang diakibatkan oleh cedera, menstruasi yang cukup berat, gangguan pencernaan, hingga masalah kesehatan lain. Maka dari itu, anemia pada remaja lebih sering dialami anak perempuan (remaja putri) karena setiap bulannya ia mengalami menstruasi. (hellosehat.com, 2022).

Nilai normal kadar hemoglobin di dalam tubuh seseorang ditentukan berdasarkan jenis kelamin dan usianya. Kadar hemoglobin normal pada wanita dewasa berkisar antara 12–15 g/dL, sedangkan kadar hemoglobin pada pria dewasa berkisar antara 13–17 g/dL. Kadar hemoglobin yang lebih tinggi

atau lebih rendah daripada nilai normal, menjadi tanda adanya gangguan kesehatan. Berikut ini adalah beberapa penyebab dan gejala kelainan pada hemoglobin (Agustin, 2022). Jumlah Hb dapat diketahui dengan melakukan tes darah. Tes hemoglobin sering digunakan sebagai pemeriksaan untuk diagnosis anemia. Biasanya, pemeriksaan ini dilakukan bersamaan dengan hematokrit sebagai bagian dari pemeriksaan darah lengkap. Kisaran normal Hb bervariasi tergantung pada usia dan jenis kelamin. Namun, kadar hemoglobin normal pada pria, 13 gram/dL; wanita dewasa: 12 gram/dL; wanita hamil: 11 g/dL, remaja: 12 d/dL; bayi baru lahir: 11 gram/dL, dan anak-anak: 11,5 gram/dL. Hasil di atas juga akan bergantung pada laboratorium tempat Anda melakukan pemeriksaan. Beberapa lab mungkin saja menggunakan pengukuran yang berbeda atau menguji sampel yang berbeda (Simanjuntak, 2021).

Kadar hemoglobin rendah menandakan tubuh mengalami anemia. Beberapa penyebab Hb rendah, misalnya kehilangan darah, gangguan fungsi ginjal dan sumsum tulang, paparan radiasi, atau kekurangan nutrisi seperti zat besi, folat, dan vitamin B12. Ketika hemoglobin tidak dapat berfungsi dengan baik, tubuh akan mengalami beberapa gejala berupa lemas dan cepat lelah, sakit kepala dan pusing, kulit terlihat pucat, dada berdebar, serta sesak napas (Agustin, 2022).

Hemoglobin rendah dapat ditangani dengan cara mengatasi penyebab yang mendasarinya. Selain itu, jumlah dan fungsi hemoglobin juga dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi obat penambah darah atau makanan yang kaya akan zat besi, folat, dan vitamin B12, seperti daging, ikan, telur, dan sayuran berdaun hijau. Kelainan genetik yang mengganggu pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah, yaitu porfiria (Agustin, 2022). Teh bayam merah juga dapat digunakan untuk mengatasi kadar Hemoglobin yang rendah.

Kadar hemoglobin yang terlalu tinggi juga menandakan adanya masalah kesehatan pada tubuh. Kondisi ini bisa disebabkan oleh polisitemia vera, kanker, tumor ginjal, penyakit paru, kelainan jantung bawaan, dan dehidrasi. Selain itu, kebiasaan merokok, efek samping obat-obatan tertentu, serta faktor lingkungan seperti tinggal di daerah dataran tinggi atau tempat kerja yang berisiko menyebabkan keracunan karbon monoksida, juga bisa memicu kadar hemoglobin meningkat. Kadar hemoglobin yang tinggi dapat menyebabkan gejala berupa sakit kepala, pusing, dan lemas. Namun, kondisi ini terkadang bisa juga tidak menimbulkan gejala. Kadar hemoglobin tinggi tidak selalu berbahaya, tetapi beberapa studi menyebutkan bahwa kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti stroke dan serangan jantung (Agustin, 2022)

#### **Edukasi dan pelatihan cara pembuatan teh bayam merah pada remaja putri**

Sebanyak 20 orang remaja putri diedukasi dan dilatih cara membuat teh bayam merah serta diberikan peralatan sederhana untuk pembuatan teh bayam merah. Kegiatan dimulai dengan pemilihan jenis bayam dan bayam merah yang dipergunakan untuk pembuatan teh bayam merah. Bayam merah disiangi dan dibersihkan, diiris halus, dan dikeringanginkan sampai sediaan menjadi teh. Teh bayam merah yang sudah jadi, siap dimasukkan dalam kantong teh dan dibagikan kepada remaja putri desa Karang Bayan. dikemas sesuai selera.



**Gambar 3.** a. Pemilihan bayam merah yang digunakan untuk dibuat teh. b. Bayam merah diiris halus. c. irisan bayam merah yang dikeringanginkan sampai siap menjadi teh yang siap dikonsumsi dan sudah dikemas.

**Pemberian teh bayam merah dan pendampingan pada remaja putri.**

Pemanfaatan konsumsi teh bayam merah selama 14 hari dengan dosis dua kantong teh perhari dapat meningkatkan kadar Hb remaja putri



## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan:

Pengabdian Kepada Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat (PKM) telah dilaksanakan. Pemberian teh bayam merah pada remaja putri terbukti dapat meningkatkan kadar Hemoglobin dari 13,5 mg/dL menjadi 14,3 mg/dL. Walaupun pemeriksaan Hb tidak dapat sepenuhnya dilaksanakan pada masa menstruasi namun dengan pemberian teh bayam merah selama 14 hari dapat meningkatkan kadar Hemoglobin, sehingga dapat diterapkan pada masa menstruasi. Edukasi dan pelatihan cara pembuatan teh bayam merah pada remaja putri sehingga memiliki pengetahuan dan keterampilan, baik yang dimanfaatkan oleh diri sendiri maupun dapat dijadikan produk yang dapat dikomersilkan. Produk berupa booklet pemanfaatan bayam merah, video kegiatan secara ringkas dan keseluruhan telah dibuat dalam bentuk hak cipta (HaKI).

### Saran:

Agar hasil penerapan tepat guna, sebaiknya diberikan pada semua anggota kelompok dengan situasi yang sama, selama menstruasi

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih disampaikan kepada:

1. Poltekkes Kemenkes Mataram yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan Kontrak No: LB.02.01/4.4/1494/2022.
2. Kepala desa Karang Bayam beserta jajarannya yang telah memfasilitasi lokasi kegiatan dan kesediaan remaja putri dalam mengikuti kegiatan

## DAFTAR PUSTAKA

- Academia.edu. (2019). *Pemeriksaan feses* [Dokumen Microsoft Word]. Diunggah oleh Acep Ridwan. [https://www.academia.edu/35103680/PEMERIKSAAN\\_FESES.docx](https://www.academia.edu/35103680/PEMERIKSAAN_FESES.docx)
- Agustin, S. (2022, 12 Agustus). *Memahami fungsi hemoglobin dan kadar normalnya dalam tubuh*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/memahami-fungsi-hemoglobin-dan-kadar-normalnya-dalam-tubuh>
- Anemia. (2022, 12 Maret). *Wikipedia Bahasa Indonesia*. <https://id.wikipedia.org/wiki/Anemia>
- Anemia pada remaja, apa penyebab dan cara mengatasinya. (2022, 17 Oktober). *Hello Sehat*. <https://hellosehat.com>
- Anugrahadi, S. (2019). Mengenal remaja generasi Z (dalam rangka memperingati Hari Remaja Internasional). *PKB Madya Lombok Timur*.
- Ariami, P., & Jubair. (2018). Kandungan teh bayam merah (*Amaranthus tricolor L*) dan toksisitas akut pada tikus putih strain Wistar. *Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 5(2), 114–124.
- LabTestsOnline. (2019). *Fecal immunochemical test and fecal occult blood test*. <https://labtestsonline.org/tests/fecal-immunochemical-test-and-fecal-occult-blood-test>
- Puskesmas Sigerongan. (2018). *Profil UPT BLUD Puskesmas Sigerongan*.
- Simanjuntak, C. (2022, 21 Januari). Mengenal lebih dalam tentang hemoglobin (Hb). *Hello Sehat*. <https://hellosehat.com>
- Sinatria, E. P., & Arlinda. (2022, 4 Juli). Yuk tetap sehat, bebas anemia. *Hello Sehat*.

- Sunarjono. (2006). Pengaruh penggunaan input produksi nyata terhadap jumlah produksi usaha tani bayam. *Universitas Sumatera Utara*.
- Trihardjana. (2007). Kajian potensi diuretika dari beberapa jenis tanaman di sekitar rumah. *Jurnal Pendidikan Biologi, FMIPA UNY*.  
[http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131782835/diuretik\\_tanaman\\_sekitar\\_rumah.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131782835/diuretik_tanaman_sekitar_rumah.pdf)
- Yana, Y. (2015, 3 April). 13 Manfaat bayam merah. *manfaat.co.id*. <https://manfaat.co.id>