

## Hal yang Perlu Anda Ketahui Mengenai Donor Darah



Sumber Foto : [www.parkview.com](http://www.parkview.com)

***Tahukah Anda bahwa dengan melakukan donor darah, Anda dapat menyelamatkan nyawa seseorang? Tidak hanya itu mendonor darah juga dapat menjaga kesehatan Anda loh, yuk simak beragam hal lain yang perlu Anda ketahui sebelum donor darah!***

Ketika kadar darah seseorang turun karena kecelakaan, penyakit tertentu, atau jika darah yang ada pada tubuhnya tidak berfungsi dengan baik, tidak akan ada cukup oksigen atau nutrisi lain untuk memelihara organ vitalnya. Mendonorkan darah dapat membantu orang – orang yang sedang berada dalam fase akut ataupun kronis membutuhkan darah.

Kegiatan donor darah biasanya dilakukan secara sukarela atau atas keinginan sendiri. Pemberian donor darah sangat bermanfaat bagi banyak orang. Tidak hanya bermanfaat bagi penerimanya, donor darah juga memiliki manfaat kesehatan bagi pendonornya.

### Manfaat bagi pendonor darah

Manfaat yang dapat dirasakan pendonor antara lain:

#### 1. Mengidentifikasi masalah kesehatan

Setiap orang yang mendonorkan darahnya harus melakukan pemeriksaan fisik sederhana dan tes darah sebelum mendonorkan darah.

Walaupun hanya pemeriksaan sederhana, tetapi pemeriksaan ini dapat membantu mengidentifikasi masalah

kesehatan yang tidak diketahui, seperti anemia, tekanan darah tinggi atau rendah.

Pemeriksaan yang dilakukan antara lain:

- Tekanan darah
- Suhu tubuh
- Detak jantung
- Hemoglobin, atau zat besi

Jika pada pemeriksaan ini dijumpai masalah, orang tersebut tidak bisa mendonorkan darah. Namun, hasilnya bisa menjadi langkah awal untuk memulai pengobatan.

## 2. Mengurangi kadar zat besi bagi mereka yang menderita hemokromatosis

Tubuh membutuhkan zat besi untuk memproduksi sel darah merah. Namun, terdapat orang - orang yang menderita hemokromatosis herediter tipe 1.

Orang yang mengalami kondisi ini dan jenis hemokromatosis lainnya memiliki terlalu banyak zat besi dalam darah mereka.

Kelebihan zat besi dapat menumpuk di berbagai organ tubuh, seperti hati dan jantung, dan dapat mempengaruhi fungsi organ tersebut.

Orang dengan kondisi ini diperbolehkan untuk mendonorkan darahnya. Dengan kata lain, bagi penderita hemokromatosis, mendonorkan darah bisa menjadi pilihan pengobatan sekaligus cara membantu sesama.

## 3. Baik untuk kesehatan jantung dan tekanan darah

Dengan rutin melakukan donor darah seseorang dapat merunutkan risiko penyakit jantung sehingga dapat menjaga kesehatan jantung dan dapat membantu menurunkan tekanan darah bagi mereka yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi

# Syarat melakukan donor darah

Seseorang yang akan melakukan donor darah harus memenuhi beberapa persyaratan yang sudah ditetapkan seperti:

- Sehat jasmani dan rohani
- Usia 17 – 65 tahun
- Berat badan minimal 45 kg
- Tekanan darah sistole 100 - 170 dan diastole 70 – 100
- Kadar hemoglobin 12,5 g% sampai dengan 17,0 g%
- Interval donor minimal 12 minggu atau 3 bulan sejak donor darah sebelumnya.

Jangan melakukan donor darah apabila memiliki masalah kesehatan seperti:

- Mempunyai penyakit jantung ataupun tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Menderita kanker
- Menderita kencing manis (Diabetes Mellitus)
- Memiliki kecenderungan perdarahan abnormal atau kelainan darah lainnya.
- Menderita epilepsi dan sering kejang
- Menderita atau pernah menderita Hepatitis B atau C
- Mengidap sifilis
- Ketergantungan narkoba
- Kecanduan minuman beralkohol
- Mengidap atau beresiko tinggi terhadap HIV/AIDS

- Dokter menyarankan untuk tidak menyumbangkan darah karena alasan kesehatan.

## Efek samping yang mungkin terjadi

Terkadang, seseorang bisa mengalami efek samping setelah mendonorkan darah. Meskipun efek samping yang parah jarang terjadi, reaksi sementara dapat terjadi, termasuk:

- Lemas
- Pusing
- Mual
- Berdarah di tempat tusukan jarum
- Perdarahan di bawah kulit atau memar.

Gejala ini biasanya bersifat sementara dan akan hilang dalam waktu 24 jam.

Beberapa cara dapat dilakukan untuk meminimalkan efek ini setelah donor, dengan cara minum banyak cairan dan makan makanan seimbang selama 24 – 48 jam ke depan.

Referensi :

- Healthline (2019). The Benefits of Donating Blood.
- Medical News Today (2020). Advantages and Disadvantages of Donating Blood.
- Mayo Clinic (2021). Blood Donation.
- Palang Merah Indonesia. Syarat untuk Menjadi Donor Darah.