



## Pernakah Anda mendonorkan darah?

Tahukah Anda kalau ternyata menjadi pendonor darah itu bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Biasanya ada alasan orang tidak mau untuk mendonorkan darahnya. Takut dan ngeri terhadap jarum suntik.

Tapi.... tahukah kita kalau ternyata mendonorkan darah ternyata banyak berdampak positif untuk kesehatan tubuh kita. Mendonorkan darah selain sangat mulia karena bernilai kemanusiaan yaitu membantu orang lain yang membutuhkan darah dan bisa memberikan kesempatan hidup bagi orang lain. Ternyata donor darah juga bermanfaat buat si pendonor itu sendiri. Setelah darah diambil maka tubuh akan memproduksi darah yang baru lagi. Untuk lebih jelasnya berikut ini manfaat donor darah untuk kesehatan tubuh.

Donor darah itu banyak sekali manfaatnya, antara lain :

- **Pemeriksaan kesehatan secara gratis**  
Dengan melakukan donor darah, anda juga dapat memeriksakan kesehatan anda secara gratis. Petugas akan melakukan pemeriksaan Tekanan Darah, Suhu Tubuh dan Kadar Haemoglobin sebelum mengambil darah anda. Setelah itu darah kita akan diperiksa dari berbagai macam penyakit seperti HIV, Hepatitis B, Hepatitis C dan Sifilis. Pemeriksaan ini dapat membantu untuk mendeteksi kondisi medis tertentu yang mungkin selama ini tidak anda rasakan.
- **Membakar kalori**  
Mendonorkan darah secara teratur akan membantu Anda membakar kalori dalam tubuh. Ketika darah yang Anda donorkan sebanyak 450 ml, Anda kehilangan sekitar 650 kalori.

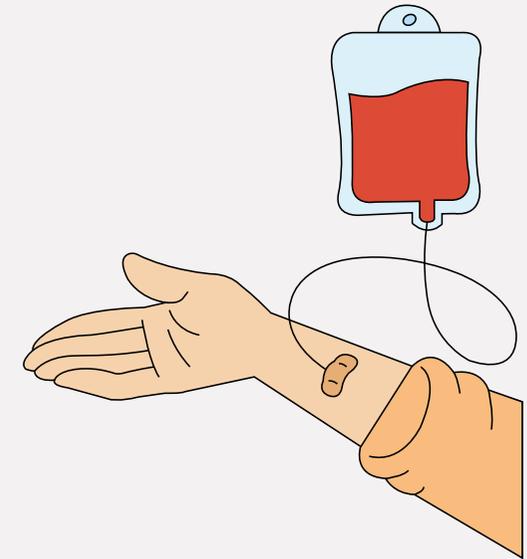
- **Menjaga kesehatan jantung**  
Melakukan donor darah secara teratur dikaitkan dengan penurunan resiko penyakit jantung yang mungkin disebabkan oleh kadar kolesterol yang tidak baik. Tak hanya itu, mendonorkan darah juga bisa membantu mengurangi kekentalan darah. Sehingga, ini memungkinkan darah mengalir lebih mudah melalui pembuluh darah dan mencapai jantung lebih cepat.
- **Menurunkan kadar kolesterol**  
Kadar Kolesterol darah dapat diturunkan dengan mendonorkan darah secara rutin. Pada kenyataannya, tidak semua kolesterol merugikan tubuh. HDL (lemak tidak jenuh) baik untuk tubuh karena memperbaiki aliran darah. Tetapi kita harus berhati-hati dengan LDL (lemak jenuh) yang dapat menyebabkan sumbatan pada aliran darah. Kolesterol LDL bersama dengan besi dapat meningkatkan resiko penyumbatan pembuluh darah yang berakibat stroke dan penyakit jantung.
- **Regenerasi Sel Darah Merah**  
Setelah darah didonorkan, Sumsum Tulang Bekang akan segera mengisi ulang Sel Darah Merah yang hilang. Hasilnya kita akan mendapatkan pasokan darah baru setiap kali mendonorkan darah.
- **Menyelamatkan nyawa orang lain**  
Donor darah memberikan pelayanan yang vital bagi masyarakat, ini sangat berguna untuk menyambung kehidupan orang lain dan mengurangi penderitaan mereka.



RS BANYUMANIK  
SEMARANG



Terakreditasi KARS  
Paripurna



## AYO DONOR DARAH

Tim PKRS RS Banyumanik Semarang  
Jl. Bina Remaja No.61, Srandol Wetan,  
Kec. Banyumanik, Kota Semarang,  
Jawa Tengah 50263



## Donor Darah

adalah proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela untuk disimpan di bank darah kemudian digunakan untuk transfusi darah.



## 7 TIPS DONOR DARAH SEHAT

- 1** Cukup tidur sebelum menyumbangkan darah
- 2** Makan minimal 1 jam sebelum menyumbangkan darah
- 3** Minum air mineral sebelum donor untuk mengurangi resiko syok
- 4** Aktifitas dapat dilakukan seperti biasa, kecuali pekerjaan yang berhubungan dengan ketinggian
- 5** Beristirahat setelah mendonorkan darah setidaknya 10 menit dan hindari aktivitas fisik berat
- 6** Tidak mengkonsumsi obat-obatan sebelum menyumbangkan darah
- 7** Untuk menghindari bengkak di lokasi bekas tusukan jarum, hindari mengangkat benda berat

## SYARAT DONOR DARAH

- 1. Sehat jasmani dan rohani**  
Calon donor tidak tampak sakit, tidak menggunakan narkotika dan alkohol, tidak menderita penyakit jantung, paru-paru, hati, ginjal, diabetes mellitus, hipertensi, gangguan pembekuan darah, kanker atau penyakit kulit kronis dll.
- 2. Usia 18-50 tahun**  
Usia pendonor lebih dari 18 tahun untuk pendonor rutin dan dalam kondisi sehat atas pertimbangan dokter.
- 3. Berat badan minimum 50 kg**  
Orang yang memiliki berat badan kurang dari 50 kg, dianggap memiliki jumlah darah yang sedikit, sehingga dikhawatirkan tidak bisa menoleransi pengambilan darah saat proses donor dan beresiko mengalami anemia. Jika dipaksakan donor darah dikhawatirkan akan semakin memburuk.
- 4. Suhu tubuh 36,0 - 37,5 °C**  
Jika suhu tubuh pendonor lebih dari 37,5 °C dikategorikan dalam keadaan demam.
- 5. Tekanan darah 110/70 mmHg - 140/90 mmHg**  
Jika tekanan darah kurang dari 110/70 mmHg atau lebih dari 140/90 mmHg akan beresiko. pusing, mual, kejang dan Pingsan.
- 6. Kadar Haemoglobin 12,5 g% - 16,0 g%**  
Jika Haemoglobin kurang dari 12,5 g% pendonor akan mengalami anemia setelah dilakukan pengambilan darah, jika Haemoglobin lebih dari 16,0 g% darah pendonor akan lebih rentan terjadinya pembekuan dan darah tidak dapat diberikan kepada pasien.
- 7. Jarak antar donor > 3 bulan**  
Bila seseorang mendonorkan darahnya, tubuhnya akan menggantikan volume darah dalam waktu 48 jam setelah donor, dan semua sel darah merah yang hilang akan benar-benar diganti dalam waktu 4-12 minggu dengan sel-sel darah merah yang baru.



## SESEORANG TIDAK BOLEH DONOR DARAH

- Ibu hamil dan menyusui
- Sedang haid
- Mengonsumsi obat atau dlm pengobatan (seperti : diabetes mellitus, penyakit jantung dan lain-lain)
- Penyakit infeksi yang ditularkan melalui transfusi darah
- Menggunakan narkoba



## Find Us

- 085 200 444 664
- [www.rsbanjumanik.com](http://www.rsbanjumanik.com)
- [rsbanjumanik@gmail.com](mailto:rsbanjumanik@gmail.com)
- [rs\\_banjumanik](https://www.instagram.com/rs_banjumanik)