

AIKNOW

AI CARE SHARING KNOWLEDGE

Health Edition



Yuk, Hidup Sehat dengan Donor Darah!

Memperingati Hari Palang Merah Sedunia



Donor Darah

adalah proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela untuk membantu menyelamatkan nyawa orang lain.

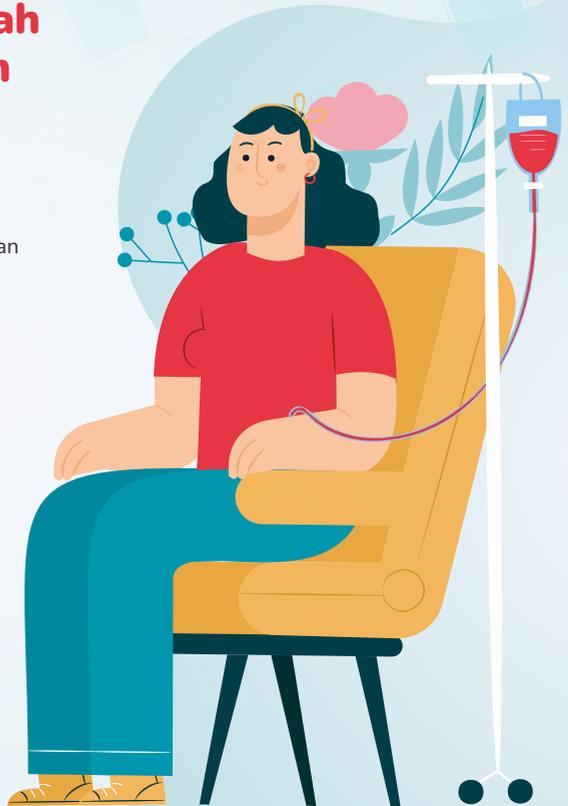
Mengapa donor darah bisa membuat tubuh jadi sehat?

Jumlah darah yang hilang setelah donor darah akan membuat tubuh berusaha menggantikan darah yang hilang dalam waktu 48 jam dan merangsang pembentukan sel darah merah baru selama 1 sampai 2 bulan. Sel darah yang baru tentunya dapat meningkatkan kesehatan tubuh itu sendiri.

Di mana bisa melakukan donor darah?

Donor darah dilakukan dan dilaksanakan oleh PMI (Palang Merah Indonesia) di daerah masing-masing. Tempat dan jadwal dapat diakses melalui situs PMI atau nomor telepon yang tertera.

Donor darah juga dapat dilakukan melalui kegiatan donor darah yang bekerja sama dengan PMI setempat.



Apa Saja Syarat Donor Darah?



Sehat

Fisik dan mental



Usia

Minimal : 17 tahun

Maksimal : 60 tahun

(65 tahun untuk pendonor rutin)



Berat Badan

Minimal 45 kg



Kadar HB

12.5-17 gr/dL%



Tekanan darah

Sistol : 90-160 mmHg

Diastolik : 60-100 mmHg



Interval

Minimal 2 bulan
dari donor terakhir

Prosedur Donor Darah



Mengisi formulir data diri, persetujuan tindakan dan kuesioner



Menyerahkan formulir ke meja registrasi

Pemeriksaan Hb dan golongan darah



Pemeriksaan oleh dokter



Pengambilan darah oleh petugas



Observasi untuk pemantauan reaksi samping



Reaksi samping yang mungkin terjadi



Bengkak atau memar di tempat suntik



Nyeri di tempat suntik



Pusing



Lemas



Pingsan

Apa yang harus dilakukan ...

Sebelum donor darah?

Penuhi kebutuhan makan dengan makanan yang kaya akan zat besi seperti daging merah, ikan, ayam, telur, bayam, dan kacang-kacangan.

Pastikan untuk istirahat yang cukup dan tetap terhidrasi, dengan minum jus, air putih maupun susu.



Setelah donor darah?

- 1 Tunggu di ruang observasi selama 15 menit sambil konsumsi makanan ringan selama waktu observasi.
- 2 Minum lebih banyak cairan.
- 3 Hindari aktivitas fisik yang berat atau angkat beban berat 5 jam setelah donor darah.
- 4 Jaga perban tetap kering hingga 5 jam ke depan.
- 5 Jika pusing, baringlah dan angkat kaki ke atas sampai pusing menghilang.
- 6 Tekan dan angkat area penyuntikan selama 5 menit apabila terjadi perdarahan.
- 7 Kompres dingin area penyuntikan secara berkala selama 24 jam pertama jika memar.



Lalu, siapa yang tidak boleh mendonorkan darah?

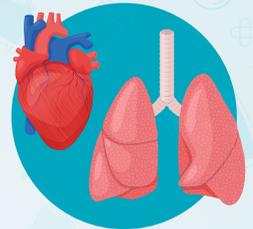
Orang yang memiliki ...



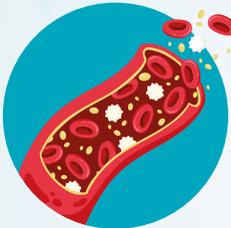
Diabetes mellitus tidak terkontrol



Hipertensi tidak terkontrol



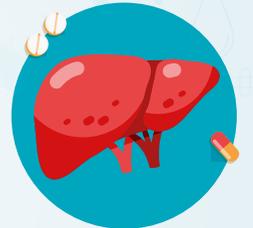
Penyakit jantung dan paru



Kelainan pembekuan darah



Kejang/epilepsi



Hepatitis B atau C



Sifilis



HIV/AIDS atau risiko tinggi HIV/AIDS



Pecandu narkoba

Kapan perlu menunda donor darah?

Jika memiliki kondisi ...

Demam/influenza

Tunda 1 minggu setelah sembuh



Operasi

Besar : tunda 1 tahun
Kecil : tunda 6 bulan setelah operasi



Penerima transfusi

Tunda 1 tahun setelah transfusi



Hamil

Tunda 6 bulan setelah melahirkan



Vaksin

Tunda 8 minggu setelah suntik



Infeksi kulit area suntik

Tunda 1 minggu setelah sembuh

Referensi

- Permenkes No. 91 tahun 2015 tentang Standar Transfusi Pelayanan Darah
- FAQ Donor Darah Sukarela. Palang Merah Indonesia. Available at: <https://ayodonor.pmi.or.id/?page=faq>
- First Time Donors. What to Expect at your donation. American Red Cross. Available at: <https://www.redcrossblood.org/donate-blood/how-to-donate/common-concerns/first-time-donors.html>
- UTD PMI Provinsi DKI Jakarta. Tentang Donor Darah. Available at: <https://utdpmidkijakarta.or.id/faq/tentang-donor-darah>
- Mayo Clinic. Blood Donation. Available at: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/blood-donation/about/pac-20385144>



Tim Penyusun

Supervisor:

dr. Nadya Hambali

Penulis & Penyunting Medis:

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Vivian Keung

dr. Reynaldi Syarif Rachman

Desain

Marizka Cahya Windyastari