

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KIAT-KIAT SEBELUM DAN SESUJAH DONOR
DARAH DI SMAN I MAJALAYA****Lilis Mamuroh^{1*}, Damad Irza², Rezka Bahlail³, Sukmawati⁴, Furkon
Nurhakim⁵**¹⁻⁵Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: lilis.mamuroh@unpad.ac.id

Disubmit: 25 April 2025

Diterima: 12 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20396>**ABSTRAK**

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dan dihindari oleh pendonor setelah mendonorkan darahnya. berbagai risiko yang mungkin muncul setelah donor dilakukan. Dimana donor dapat mengakibatkan reaksi hipovolemik akibat pengurangan volume darah secara cepat, seperti pusing, mual, muntah, lemas, hingga pingsan. Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya untuk mengenalkan apa itu donor darah dan juga kiat-kiat pola hidup sehat yang dapat dilakukan calon pendonor sebelum mendonorkan darahnya, juga mengenalkan hal-hal yang boleh dan dilarang setelah seseorang mendonorkan darahnya. Tujuan dari Pengabdian Masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan pendonor tentang kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah. Metoda yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi Peserta 20 peserta didik SMAN I Majalaya. Hasil dari pengabdian ini menunjukan adanya peningkatkan pengetahuan tentang kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah. Hasil pretest menunjukan baik 6 (30%), cukup 10 (50%), Kurang 4(20%). Setelah mengikuti Pendidikan Kesehatan mengalami peningkatan hasil post test menunjukan baik 18 (90%), cukup (10%).

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Kiat-Kiat, Donor Darah**ABSTRACT**

There are several things that donors must do and avoid after donating blood. various risks that may arise after donation is carried out. Where donation can cause hypovolemic reactions due to rapid reduction in blood volume, such as dizziness, nausea, vomiting, weakness, or fainting. Health education is one effort to introduce what blood donation is and also healthy lifestyle tips that prospective donors can do before donating their blood, also introducing things that are allowed and prohibited after someone donates their blood. The purpose of Community Service is to increase donor knowledge about tips before and after blood donation. The method used in this Community Service is lectures, questions and answers and discussions Participants 20 students of SMAN I Majalaya. The results of this service indicate an increase in knowledge about tips before and after blood donation. The pretest results showed good 6 (30%), sufficient 10 (50%), Less 4 (20%). Conclusion: after participating in Health Education, there was an increase in the post-test results showing good 18 (90%), sufficient (10%).

Keywords: Health Education, Tips, Blood Donation

1. PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi medis berimplikasi pada keterbaruan berbagai medical checking dan metode pengobatan yang ada. Salah satunya adalah parameter medical check-up dan metode bedah yang semakin bervariasi dan kompleks (CDEHC, 2015). Sejalan dengan itu, kebutuhan akan transfusi darah akibat dari hasil kondisi kesehatan pasien dan berbagai keterbaruan metode pengobatan juga semakin tinggi (Lotterman & Sharma, 2024). Sebagai penyelesaiannya, diperlukan pengelolaan donor darah dan manajemen yang optimal dan mampu memenuhi kebutuhan transfusi yang meningkat (Gammon et al., 2023). Perlu diketahui, bahwa donor darah merupakan bagian penting dari layanan kesehatan di seluruh dunia, dimana lebih dari 100 juta unit darah disumbangkan setiap tahunnya (Lotterman & Sharma, 2024).

Donor darah sendiri adalah sebuah kegiatan mengeluarkan sebagian volume darah secara sukarela dari pendonor untuk kemudian diberikan kepada seseorang yang terindikasi perlu melakukan transfusi darah (Myers & Collins, 2024). Beberapa orang dengan sukarela melakukan donor karena merasakan berbagai manfaat diantaranya; tubuh terasa lebih bugar dan menurunkan pegal, berat badan menurun, hingga perasaan puas karena telah membantu sesama manusia. Namun, seseorang harus memenuhi beberapa syarat sebelum melakukan donor darah seperti; calon donor harus berusia minimal 16 tahun (walaupun usia ini mungkin lebih tua di beberapa negara), memiliki berat badan minimal 50 kg dan tidak sedang dalam kondisi sakit, menderita hipertensi yang tidak terkontrol, diabetes, atau anemia. Tanda-tanda vital pendonor juga harus dipantau, dimana tekanan darah sistolik harus berada di rentang 100 - 150 mmHg dan diastolik harus berada di rentang 60 - 100 mmHg. Kadar hemoglobin minimum yang diperbolehkan untuk donor darah untuk pria dan wanita masing-masing adalah 13,0 dan 12,5 g/dL (HHS, 2015). Menurut AABB, donor yang memenuhi syarat dapat menyumbang setiap 8 minggu atau 56 hari sekali. Jika pendonor memilih untuk mendonorkan dua unit sel darah merah pada saat yang sama (disebut donasi sel darah merah ganda), pendonor tidak boleh mendonorkan sel darah merahnya lagi selama 16 minggu (HHS, 2015).

Selain itu, ada beberapa hal yang harus dilakukan dan dihindari oleh pendonor setelah mendonorkan darahnya. Hal tersebut berkaitan dengan berbagai risiko yang mungkin muncul setelah donor dilakukan. Dimana donor dapat mengakibatkan reaksi hipovolemik akibat pengurangan volume darah secara cepat, seperti pusing, mual, muntah, lemas, hingga pingsan (Crocco & D'Elia, 2007). Selain itu, area Donor darah sendiri adalah sebuah kegiatan mengeluarkan sebagian volume darah secara sukarela dari pendonor untuk kemudian diberikan kepada seseorang yang terindikasi perlu melakukan transfusi darah.

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dan dihindari oleh pendonor setelah mendonorkan darahnya. Hal tersebut berkaitan dengan berbagai risiko yang mungkin muncul setelah donor dilakukan. Dimana donor dapat mengakibatkan reaksi hipovolemik akibat pengurangan volume darah secara cepat, seperti pusing, mual, muntah, lemas, hingga pingsan

penusukan oleh jarum pada pembuluh vena juga memiliki risiko pembengkakan dan juga infeksi. Oleh karena itu, seseorang perlu melakukan beberapa hal untuk mengurangi efek hipovolemik ataupun risiko pembengkakan dan infeksi yang mungkin terjadi.

Sebagai upaya yang dapat dilakukan pendonor agar dapat memenuhi kondisi kesehatan tersebut diantaranya adalah mengupayakan pola hidup sehat. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan ini ditujukan untuk mengenalkan apa itu donor darah dan juga kiat-kiat pola hidup sehat yang dapat dilakukan calon pendonor sebelum mendonorkan darahnya, juga mengenalkan hal-hal yang boleh dan dilarang setelah seseorang mendonorkan darahnya. Tujuan dari pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah. Tujuan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

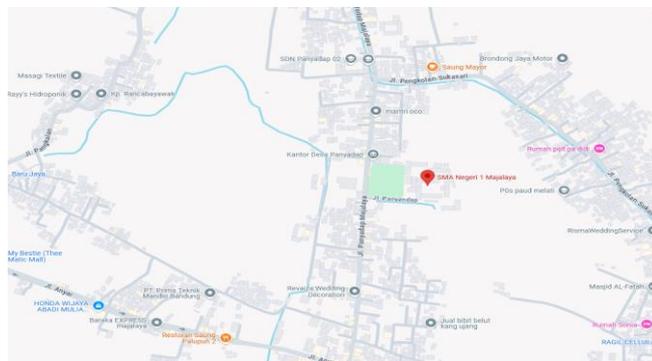
Donor darah sendiri adalah sebuah kegiatan mengeluarkan sebagian volume darah secara sukarela dari pendonor untuk kemudian diberikan kepada seseorang yang terindikasi perlu melakukan transfusi darah.

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dan dihindari oleh pendonor setelah mendonorkan darahnya. Hal tersebut berkaitan dengan berbagai risiko yang mungkin muncul setelah donor dilakukan. Dimana donor dapat mengakibatkan reaksi hipovolemik akibat pengurangan volume darah secara cepat, seperti pusing, mual, muntah, lemas, hingga pingsan. Bagaimana Kiat-Kiat sebelum dan sesudah donor darah di SMAN Majalaya.

Rumusan pertanyaan dalam pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut;

- Bagaimana karakteristik remaja di SMAN Majalaya
- Bagaimana Tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah.
- Bagaimana Tingkat pengetahuan remaja sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah

Lokasi Kegiatan



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pendidikan Kesehatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Donor Darah

Donor darah adalah bagian penting dari layanan kesehatan di seluruh dunia. Hal ini berlaku tidak hanya pada proses mengeluarkan darah sebagai intervensi medis utama, namun juga pada transfusi darah sebagai tindakan

yang memperpanjang hidup dan menyelamatkan jiwa. Setiap tahunnya, lebih dari 100 juta unit darah disumbangkan di seluruh dunia (Myers & Collins, 2024)

Anatomi dan Fisiologi Donor Darah

Donor darah paling sering dilakukan dengan memasukkan jarum besar (16G atau 18G) ke dalam vena perifer (biasanya di fossa antecubital). Bagi orang yang kesulitan mengakses pembuluh darah di siku, dapat digunakan pembuluh darah di punggung tangan atau pembuluh darah menonjol lainnya.

Indikasi Donor Darah

Donor darah untuk transfusi merupakan langkah penting dalam pengobatan berbagai masalah klinis, indikasi utamanya adalah anemia dan kehilangan darah akut. Donor darah sendiri juga terutama digunakan untuk mengobati beberapa penyakit. Pada awal abad ke-20, ketika penentuan golongan darah seseorang mulai diterima sebagai metode standar yang diterima secara umum, Karl Landsteiner mengidentifikasi golongan darah ABO. Transfusi darah masih terbatas karena pembekuan darah tidak dapat dicegah setelah diambil dari donor, sehingga darah tidak dapat disimpan dan ditransfer untuk pengiriman nanti. Transfusi darah terjadi langsung dari donor ke penerima tanpa adanya intervensi penyimpanan atau transportasi.

Upaya bersama untuk mengembangkan cara menyimpan dan mengangkut darah untuk memenuhi kebutuhan masa perang menghasilkan beberapa penemuan. Pertama, menambahkan sitrat ke darah yang disumbangkan akan menghambat pembekuan darah. [3] Glukosa kemudian ditambahkan ke dalam larutan agar sel darah merah dapat bertahan selama beberapa minggu meskipun disimpan di tempat yang sejuk.

Ada banyak indikasi untuk transfusi darah alogenetik dan autologus. Setiap tahun, lebih dari 108 juta unit sel darah merah ditransfusikan di seluruh dunia (Mast, 2014a). Jumlah sel darah merah yang disumbangkan bahkan lebih tinggi karena tidak semua unit sel darah merah yang disumbangkan benar-benar digunakan. Darah disumbangkan dan kemudian ditransfusikan kepada pendonor atau orang lain. Ini disebut transfusi "autologus" atau "alogenik". Indikasi utama mendonorkan darah untuk transfusi antara lain anemia dan kehilangan darah akut. Donor juga dapat mendonorkan darahnya untuk tujuan pengobatan utama. Ini disebut "proses mengeluarkan darah terapeutik", atau yang secara historis dikenal sebagai "membiarkan darah keluar". Sayangnya, kebiasaan ini telah disalahgunakan selama ribuan tahun karena diyakini dapat menyembuhkan segala jenis penyakit. Saat ini, indikasi utama donor darah sebagai intervensi medis terapeutik utama meliputi pengobatan hemokromatosis herediter dan sintesis hemoglobin lainnya atau kelainan mieloproliferatif seperti polisitemia dan porfiri (Ghosh & Sharma, 2025).

Indikasi lain untuk donor darah adalah persiapan pembedahan. Ini adalah contoh donor mandiri. Pasien yang bersiap untuk operasi yang diperkirakan memerlukan transfusi sel darah merah intraoperatif atau pasca operasi harus disarankan oleh ahli bedah atau ahli bedah untuk menyumbangkan darah setidaknya 72 jam sebelum hari operasi untuk memungkinkan autotransfusi intraoperatif atau pasca operasi untuk melakukannya. Pasien harus memiliki hemoglobin yang cukup (lihat bagian kontraindikasi untuk parameter ini di bawah) dan unit yang

disumbangkan hanya disetujui untuk disumbangkan sendiri. Transplantasi autologous dikontraindikasikan pada pasien yang diduga menderita bakteremia atau penyakit berisiko terkait. Pasokan darah yang memadai dan kompatibel dari pasien dengan alloantibodi yang sama dan dari populasi umum tetap menjadi alasan paling menarik untuk donor darah autologus. Manfaat potensial lainnya termasuk menjaga suplai darah alogenis, mengurangi risiko alloimunisasi, mengurangi atau menghilangkan risiko penularan alloinfeksi, dan meningkatkan penerimaan transfusi darah pada kasus-kasus tertentu. Risiko yang terkait dengan donor darah autologus termasuk, namun tidak terbatas pada, anemia yang disebabkan oleh prosedur ini, hilangnya unit darah yang didonorkan karena keadaan yang tidak terduga, dan kemungkinan penundaan dalam prosedur yang diperlukan.

Kontraindikasi Donor Darah

Kontraindikasi donor darah berpusat pada ketidaklayakan donor. Standar-standar ini telah diperbarui berdasarkan rekomendasi dari American Association of Blood Banks (AABB), dan standar terbaru tersedia dengan mudah secara online.

Menurut AABB, agar memenuhi syarat untuk mendonor darah, pendonor harus berusia minimal 16 tahun (usia ini mungkin lebih tinggi di beberapa negara bagian) dan memiliki berat badan minimal 110 pon (50 kg) pada saat itu. Itu tidak membuat orang lebih sehat untuk mempertimbangkannya kembali. Jika seseorang memiliki kondisi medis, tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, diabetes, atau anemia. Fungsi vital donor juga harus dipantau. Konsentrasi hemoglobin minimum yang dapat diterima untuk donor darah di Amerika Serikat yang ditetapkan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan AS adalah masing-masing 13,0 g/dL dan 12,5 g/dL untuk pria dan wanita (HHS, 2015). Menurut AABB, donor yang memenuhi syarat dapat menyumbang setiap 8 minggu atau 56 hari sekali. Jika seorang donor memutuskan untuk mendonorkan dua unit sel darah merah pada saat yang sama (disebut donor sel darah merah ganda), dia tidak dapat mendonorkan sel darah merah lagi selama 16 minggu.

Hemoglobin rendah adalah penyebab paling umum dari keterlambatan donor darah, menunda hingga 1 dari 10 upaya donor darah. Ada banyak penyebab rendahnya hemoglobin, namun salah satu yang paling umum adalah rendahnya konsumsi zat besi. Setiap kali seseorang mendonorkan darah, ia kehilangan sejumlah besar zat besi. Sebuah sumber mengatakan bahwa 56 hari tidak cukup untuk mengisi kembali simpanan zat besi yang hilang dari sebagian besar penduduk melalui donor darah, sehingga dapat menyebabkan penurunan hemoglobin pada orang yang mendonorkan darah berulang kali. Oleh karena itu, donor berulang dapat memperoleh manfaat dari suplementasi zat besi untuk membangun kembali simpanan zat besi dengan lebih cepat. Jumlah zat besi yang digunakan dalam satu kali donor darah berbeda antara pria dan wanita, dan kemampuan untuk mengisi kembali simpanan zat besi juga berbeda pada setiap orang. Pendonor yang jarang, terutama pria dan wanita pasca menopause yang terlambat karena kadar hemoglobin yang rendah, mungkin memiliki kondisi mendasar yang menyebabkan kekurangan zat besi dan harus menghubungi dokter umum untuk menjalani evaluasi (Mast, 2014).

Kontraindikasi mendonor darah menurut AABB antara lain:

- a. Siapa pun yang pernah menggunakan jarum suntik untuk meminum obat atau zat apa pun yang tidak diresepkan oleh dokter
- b. Pria yang pernah melakukan kontak seksual dengan pria lain dalam 12 bulan terakhir Siapapun yang hasil tesnya positif HIV
- c. Pria dan wanita yang pernah melakukan hubungan seks demi uang
- d. Siapapun yang menderita hepatitis sejak ulang tahunnya yang kesebelas
- e. Siapa pun yang pernah menderita penyakit babesiosis atau Chagas
- f. Siapapun yang pernah menggunakan Tegison untuk psoriasis
- g. Siapa pun yang memiliki faktor risiko varian penyakit Creutzfeldt-Jakob (CJD) atau yang memiliki kerabat darah dengan penyakit tersebut
- h. Siapapun yang memiliki faktor risiko CJD, antara lain:
- i. Siapa pun yang telah menghabiskan lima tahun di Eropa dari tahun 1980 hingga sekarang."

Peralatan Donor Darah

Donor darah utuh dikumpulkan menggunakan jarum steril 16G atau 18G dan sistem pengumpulan steril yang mencakup larutan antikoagulan dan pengawet untuk penyimpanan produk darah jangka panjang. Sistem pengumpulan juga dilengkapi perangkat akses yang memungkinkan pengumpulan sampel steril untuk pengujian selanjutnya tanpa mengakses kantong penyimpanan komponen darah. Pengumpulan apheresis, yang melibatkan beberapa langkah untuk mengumpulkan sel darah merah, plasma, dan trombosit, adalah teknik mengumpulkan darah dari donor, memprosesnya dalam mesin sentrifugasi, dan menyimpan produk yang diinginkan sementara sisa komponen darah dikembalikan ke donor.

Persiapan Donor Darah

Donor darah utuh dikumpulkan menggunakan jarum steril 16G atau 18G dan sistem pengumpulan steril yang mencakup larutan antikoagulan dan pengawet untuk penyimpanan produk darah jangka panjang. Sistem pengumpulan juga dilengkapi perangkat akses yang memungkinkan pengumpulan sampel steril untuk pengujian selanjutnya tanpa mengakses kantong penyimpanan komponen darah. Pengumpulan apheresis, yang melibatkan beberapa langkah untuk mengumpulkan sel darah merah, plasma, dan trombosit, adalah teknik mengumpulkan darah dari donor, memprosesnya dalam mesin sentrifugasi, dan menyimpan produk yang diinginkan sementara sisa komponen darah dikembalikan ke donor.

Persiapan Pendonor Darah

Kebanyakan orang dewasa yang sehat dapat dengan aman mendonorkan setengah liter darahnya tanpa risiko kesehatan apa pun. Dalam beberapa hari setelah mendonorkan darah, tubuh akan mengisi kembali cairan yang hilang. Setelah dua minggu, tubuh mengisi kembali sel darah merah yang hilang.

Untuk dapat mendonorkan darah utuh, plasma, atau trombosit, seorang pendonor harus memenuhi beberapa syarat mutlak. Misalnya, Anda harus berusia minimal 16 atau 17 tahun dan memiliki berat badan minimal 50 kg. Donor juga harus memenuhi persyaratan riwayat kesehatan. Sebelum mendonor darah, calon pendonor disarankan untuk:

- a. Tidur yang nyenyak sebelum berencana mendonor darah.

- b. Mohon makan makanan sehat dan hindari makanan berlemak dan junk food sebelum mendonorkan darah.
- c. Minumlah banyak air sebelum berdonor.
- d. Jujurlah kepada petugas polisi tentang obat apa pun yang sedang atau baru saja Anda minum. Pasalnya, beberapa obat kemungkinan besar akan mengganggu proses donor darah. Misalnya, jika Anda mendonorkan trombosit, jangan minum aspirin selama dua hari sebelum mendonor.
- e. Mengenakan kemeja dengan lengan digulung.
- f. Sebelum mendonor darah, anda harus melengkapi formulir riwayat kesehatan. Termasuk pertanyaan tentang perilaku kesehatan. Tujuannya untuk membuktikan bahwa pendonor tidak mempunyai penyakit menular yang dapat ditularkan melalui darah.

Yang Harus Dilakukan Setelah Donor Darah

- a. Rileks dan beristirahat sejenak, setidaknya 10-15 menit setelah selesai donor darah. Pendonor bisa mengonsumsi susu dan kudapan yang disediakan oleh petugas donor.
- b. Minum air putih yang banyak terutama 3 hari setelah mendonorkan darah.
- c. Hindari minum minuman beralkohol dan mengandung kafein
- d. Jangan merokok minimal 1 jam sehabis donor
- e. Plester bekas tusukan tetap terpasang selama 12 jam
- f. Boleh kerja seperti biasa. Hindari kerja 24 jam
- g. Untuk menghindari pembengkakan di bekas tusukan jarum, jangan mengangkat beban berat selama 12 jam setelah donor
- h. Jangan terlalu lama berdiri atau terkena panas 6 jam setelah mendonorkan darah.

Teknik dan Perawatan

Setelah kuesioner skrining donor selesai, donor akan dievaluasi oleh resepsionis medis. Tes ini mungkin termasuk menilai tanda-tanda vital seseorang (tekanan darah, denyut nadi, dan suhu), memeriksa lengan apakah ada tusukan jarum suntik atau tanda-tanda cedera atau trauma lainnya, dan menguji ujung jari seseorang untuk memeriksa kadar hemoglobin dalam darah. Setelah dilakukan pengujian, pendonor akan dijempit di lantai donor. Tempat pungsi vena diirigasi dengan larutan lavage (yodium atau klorheksidin) dan jarum dimasukkan secara aseptik ke dalam vena perifer (vena antecubital). Donor terus dipantau selama pengumpulan. Setelah jumlah darah yang cukup (350-450 ml) telah diambil, lepaskan jarum dan berikan tekanan pada luka.

Komplikasi Donor Darah

Komplikasi yang paling umum adalah hematoma traumatis lokal saat jarum dicabut dari vena. Menahan tekanan lokal dan memberikan kompres es atau dingin pada area tersebut dapat membantu mencegah perkembangan dan perkembangan hematoma. Hematoma ini biasanya berukuran kecil dan tidak menimbulkan masalah besar, namun pada kasus yang jarang terjadi dapat tumbuh dan menyebabkan kerusakan pada struktur dan jaringan di sekitarnya. Penting untuk memantau perkembangan kerusakan lokal pada hematoma (Kılıç & Temel, 2019).

Mungkin efek samping kedua yang paling umum dari donor darah adalah sinkop atau pingsan, yang biasanya merupakan gejala vasovagal. Selama episode sinkop yang terkait dengan donor darah, tekanan darah

sistolik dan denyut nadi biasanya menurun. Pendonor darah mungkin mengalami gejala seperti lemas, berkeringat, pusing, dan pucat. Kita perlu mengambil langkah segera untuk membantu dan menanggulangi atau menghentikan donor sama sekali. Sinkop dapat terjadi setelah mendonor darah, namun dapat dihindari dengan menyuruh pendonor duduk dalam posisi berbaring selama beberapa menit, kemudian perlahan kembali ke posisi tegak jika memungkinkan dan berpindah ke tempat dimana pendonor harus diberi makan dan minum. Peningkatan asupan cairan dan menghindari minuman beralkohol atau berkafein harus dianjurkan selama beberapa jam setelah donor untuk membantu mengisi kembali volume cairan yang hilang (Myers & Collins, 2024)

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa status donor pertama kali, usia lebih muda, dan jenis kelamin perempuan dikaitkan dengan peningkatan risiko efek samping. Meski pingsan sementara mungkin tidak berbahaya, cedera akibat pingsan bisa saja terjadi. Istirahat dan duduk selama dan setelah mendonor darah sangat penting untuk mencegah cedera tersebut. Sayangnya, pendonor yang terluka saat berdonor cenderung tidak akan berdonor lagi. Mual dan muntah jarang dilaporkan selama donor darah. Jika hal ini terjadi, maka perlu mengambil tindakan dukungan dan menghentikan sementara donor. Secara keseluruhan, kami percaya bahwa mendonor darah adalah tindakan yang aman dan merupakan layanan altruistik yang sangat dibanggakan oleh banyak orang. Dengan sedikit biaya, seseorang dapat mendukung perawatan medis orang lain dan bahkan menyelamatkan nyawa dengan mendonorkan darah (Bednall & Bove, 2011).

Donor darah sendiri adalah sebuah kegiatan mengeluarkan sebagian volume darah secara sukarela dari pendonor untuk kemudian diberikan kepada seseorang yang terindikasi perlu melakukan transfusi darah.

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dan dihindari oleh pendonor setelah mendonorkan darahnya. Hal tersebut berkaitan dengan berbagai risiko yang mungkin muncul setelah donor dilakukan. Dimana donor dapat mengakibatkan reaksi hipovolemik akibat pengurangan volume darah secara cepat, seperti pusing, mual, muntah, lemas, hingga pingsan

4. METODE

Metode dalam pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan pada isiswa SMAN Majalaya Kabupaten Bandung Pendidikan kesehatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Kiat-Kiat sebelum dan sesudah Donor Darah dan diharapkan setelah diberikan pendidikan kesehatan bisa mengetahui tentang kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah. Kegiatan ini dimulai dengan tahap perencanaan dan persipan diawali diskusi dengan mahasiswa Profesi untuk merumuskan tujuan, waktu metoda dan media. Metoda yang digunakan adalah dengan demonstrasi ceramah dan tanya jawab. media yang digunakan dengan gambar dan leaplateat.

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah dilakukan di SMAN Majalaya Kabupaten Bandung secara langsung dan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 Mei 2024. Kegiatan dimulai dengan persiapan dan diawali dengan pembukaan, selanjutnya dilakukan pre test sebelum pemaparan materi dengan metoda ceramah dan tanya jawab dan demonstrasi setelah pemaparan materi

dilaksanakan post test sebagai evaluasi. Setelah kegiatan berakhir kemudian ditutup dan membuat dokumentasi.



Gambar 2. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan



Gambar 3. leaflet Pendidikan Kesehatan

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil dari Pendidikan Kesehatan tentang kiat-kiat sebelum dan sesudah donor darah adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Jawaban Pada Setiap Item Pertanyaan (Pre-test) (N=20)

No	Pertanyaan	Penilaian			
		Benar	%	Salah	%
1.	Proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela disebut	18	90%	2	10%
2.	Berikut merupakan manfaat donor darah, kecuali...	13	65%	7	35%
3.	Berikut merupakan persyaratan donor darah, kecuali...	17	85%	3	15%
4.	Yang merupakan kejadian tidak diinginkan saat donor darah adalah...	13	65%	7	35%
5.	Minimal waktu tidur sebelum donor darah adalah...	6	30%	14	70%
6.	Kadar hemoglobin yang direkomendasikan untuk mendonor yaitu...	5	25%	15	75%
7.	Apa jenis minuman yang harus dihindari sebelum mendonor?	19	95%	1	5%
8.	Apa jenis asupan nutrisi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin?	8	40%	12	60%
9.	Berapa lama minimal waktu istirahat yang dibutuhkan setelah selesai mendonor?	6	30%	14	70%
10.	Berapa lama minimal jangka waktu dari donor saat ini ke donor berikutnya?	5	25%	15	75%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat pada setiap item paling banyak menjawab benar pada pertanyaan ke-7 mengenai “apa jenis minuman yang harus dihindari sebelum mendonor?” yaitu sebanyak 19 orang (95%). Sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab salah adalah pada pertanyaan ke-6 mengenai “kadar hemoglobin yang direkomendasikan untuk mendonor” dan pertanyaan ke-10 mengenai “Berapa lama minimal jangka waktu dari donor saat ini ke donor berikutnya?” yaitu sama-sama sebanyak 15 orang (75%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan (N=20)

Kategori	f	Presentase (%)
Baik (76-100)	6	30%
Cukup Baik (56-75)	10	50%
Tidak Baik (0-56)	4	20%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil pengetahuan peserta sebelum dilakukan pendidikan kesehatan 6 orang termasuk dalam kategori pengetahuan yang baik dengan persentase 30%, 10 orang termasuk dalam kategori pengetahuan yang cukup baik dengan persentase 50% dan 4 lainnya termasuk dalam kategori pengetahuan yang tidak baik dengan persentase 20%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Jawaban Pada Setiap Item Pertanyaan (Post-test) (N=20)

No	Pertanyaan	Penilaian			
		Benar	%	Salah	%
1.	Proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela disebut...	20	100%	0	0%
2.	Berikut merupakan manfaat donor darah, kecuali...	20	100%	0	0%
3.	Berikut merupakan persyaratan donor darah, kecuali...	20	100%	0	0%
4.	Yang merupakan kejadian tidak diinginkan saat donor darah adalah...	19	95%	1	5%
5.	Minimal waktu tidur sebelum donor darah adalah...	17	85%	3	15%
6.	Kadar hemoglobin yang direkomendasikan untuk mendonor yaitu...	20	100%	0	0%
7.	Apa jenis minuman yang harus dihindari sebelum mendonor?	20	100%	0	0%
8.	Apa jenis asupan nutrisi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin?	17	85%	3	15%
9.	Berapa lama minimal waktu istirahat yang dibutuhkan setelah selesai mendonor?	18	90%	2	10%
10.	Berapa lama minimal jangka waktu dari donor saat ini ke donor berikutnya?	20	100%	0	0%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan seluruh peserta menjawab benar pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 6, 7, dan 10. Sedangkan yang menjawab salah paling banyak yaitu pada pertanyaan nomor 5 dan 8 sebanyak 3 orang (15%).

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan (N=20)

Kategori	f	Presentase (%)
Baik (76-100)	18	90%
Cukup Baik (56-75)	2	10%
Tidak Baik (0-56)	0	0%

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan peserta yang masuk ke dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 18 orang dengan presentase 90%, sedangkan 2 orang lainnya berada dalam kategori pengetahuan cukup baik dengan presentase 10%.

Tabel 5. Hasil Pre-test dan Post-test (N=20)

Penyebaran Data	Pre-test	Post-test
Nilai Terendah	30	70
Nilai Tertinggi	100	100
Rata-rata	61,5	87,5

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai terendah pada pre-test adalah 30 dan post-test adalah 70. Nilai tertinggi pada pre-test adalah 100 dan post-test adalah 100 dan rata-rata nilai post-test lebih tinggi dengan angka 87,5 dibandingkan dengan nilai pre-test yang hanya mencapai angka 61,5.

b. Pembahasan

Darah adalah jaringan yang paling banyak disumbangkan dalam praktik medis dan benar-benar digunakan sebagai alat dalam banyak kondisi medis yang menyelamatkan jiwa jika digunakan dengan tepat. Darah sangat penting bagi kehidupan, bersirkulasi ke seluruh tubuh, dan mengantarkan zat-zat penting seperti oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh dan membuang produk sisa metabolisme dari sel-sel tubuh (Galel et al., 2014).

Darah diberikan untuk memulihkan darah yang hilang dan meningkatkan kemampuan darah. untuk mengantarkan oksigen ke jaringan tubuh. Pentingnya transfusi darah dalam praktik medis tidak dapat diabaikan begitu saja karena jutaan nyawa telah diselamatkan sejak ditemukannya golongan darah ABO (Norfolk, 2013). Meskipun ada kemajuan dalam penelitian medis, pengganti darah yang ideal masih belum ditemukan, oleh karena itu donor darah masih menjadi pilihan utama. satu-satunya pilihan yang layak bagi orang-orang dengan kondisi medis berbeda yang memerlukan transfusi darah (Sharma et al., 2010). Terdapat peningkatan permintaan akan transfusi darah, khususnya di negara-negara berkembang, karena cedera yang diderita setelah kecelakaan lalu lintas, kehilangan darah terkait obstetrik, keadaan darurat bedah, dan berbagai penyakit medis. kondisi yang memerlukan transfusi darah (Currie et al., 2004).

Pendidikan merupakan aspek penting dalam strategi perekrutan donor. Edukasi, motivasi, dan kampanye rekrutmen donor memiliki tiga

tujuan dasar: 1. mendorong perubahan pengetahuan, sikap, dan keyakinan masyarakat sehingga mereka memahami mengapa donor darah merupakan layanan vital dan menyelamatkan nyawa masyarakat; 2. mendorong perubahan perilaku masyarakat agar bersedia mendonorkan darahnya secara sukarela dan rutin tanpa dibayar; dan 3. untuk memastikan bahwa calon donor memahami pentingnya donor darah yang aman sehingga mereka tidak mendonorkan darahnya jika kesehatannya buruk atau berisiko menularkan infeksi menular melalui transfusi (Sachdev et al., 2015).

Thijsen et al. (2020),) menginstruksikan mulai saat mendaftar donor, peserta dianjurkan untuk minum 500 mL air sebelum wawancara pra-donor dilakukan. Untuk memfasilitasi kepatuhan, pendonor diberikan botol air 500 mL atau diarahkan ke *water station* oleh petugas. Pada saat *screening* pra-donasi, donatur yang tidak meminum 3 gelas air dalam 3 jam terakhir diminta untuk meminum sisanya sebelum melanjutkan ke sofa donor.

Dari hasil pendidikan kesehatan ditemukan bahwa persentase tertinggi tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan berada di rentang Cukup Baik (56-75) yakni sebanyak 50%, disusul rentang Baik (76-100) di angka 30%, dan rentang Tidak Baik (0-56) di angka 20%. Hal tersebut sesuai penelitian yang dilakukan oleh Paterick et al., (2017) yang menyatakan bahwa kebanyakan orang akan mengalami defisit informasi saat menghadapi kondisi yang baru bagi dirinya. Terutama pada anak yang berada di kelas 11 sesuai dengan target dari pendidikan kesehatan ini. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa intervensi pendidikan donor darah secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang donor darah sukarela di antara para peserta. Pada awalnya, 30% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang donor darah. Sedangkan pasca intervensi, tingkat pengetahuan pada rentang Baik (76-100) meningkat menjadi 90%, sementara 10% lainnya berada dalam rentang pengetahuan Cukup Baik (56-75). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang juga melaporkan peningkatan pengetahuan setelah intervensi pendidikan (Goyal et al., 2023).

Pendidikan yang dilakukan memberikan individu dan peserta informasi yang benar mengenai materi tertentu dan menghilangkan ketidaktahuan dan kesalahpahaman mengenai materi tersebut, yang dalam hal ini adalah terkait dengan donor darah. Tujuan dasar pendidikan donor darah adalah untuk meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap, dan keyakinan serta mendidik pendonor tentang kiat-kiat yang dilakukan sebelum dan sesudah donor darah. Pendidikan donor menghilangkan semua ketakutan dan memperkuat kepercayaan anak kelas 11-4 terhadap kegiatan mendonorkan darah. Hal ini karena memang mereka difasilitasi melalui pesan-pesan pendidikan kesehatan “Kiat-Kiat Sebelum dan Sesudah Donor Darah” yang sederhana namun jelas kepada sasaran seusianya.

Indikator dari kurangnya donor darah di Masyarakat karena kurangnya motivasi dilingkungan mereka. Hal ini dapat menggunakan media masa untuk mempromosikan pengetahuan dan kesadaran. Selain itu meningkatnya kesadaran juga diidentifikasi sebagai potensi motivator untuk donor darah dikalangan muda (Grossman et al., 2005).

Notoatmodjo, (2016) mengungkapkan bahwa sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, orang tersebut mengalami suatu proses yang

berurutan diawali dengan kesadaran. Yaitu menyadari bahwa mendonorkan darah itu dibutuhkan. Kemudian adanya ketertarikan terhadap kesadaran mendonorkan darah sangat berguna bagi pendonor.

Semua peserta memiliki sikap positif terhadap donor darah sebelum intervensi pendidikan. Hal ini menguatkan temuan dari penelitian lain (Salaudeen & Odeh, 2011). Namun, sikap positif terhadap donor darah sukarela ditemukan di antara peserta sebelum intervensi semakin membaik setelah intervensi pendidikan, seperti yang juga dilaporkan oleh penelitian sebelumnya (Goyal et al., 2023). Hal ini tidak mengherankan mengingat faktanya bahwa peserta pendidikan kesehatan tersebut telah diajarkan manfaat donor darah yang menyelamatkan nyawa. Oleh karena itu, pengetahuan yang baik diharapkan dapat menghasilkan sikap positif dan menghilangkan kesalahpahaman dan ketakutan terkait donor darah serta persyaratan tubuh yang harus dipenuhi sebelum melakukan donor darah. Menyajikan pembahasan sesuai dengan urutan rumusan pertanyaan. Pembahasan adalah kegiatan membandingkan (*comparing*) dan mengkontraskan (*contrasting*).

6. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mulai usia 17 tahun mengenai donor darah serta “Kiat-Kiat Sebelum dan Sesudah Donor Darah”. Hasil pendidikan kesehatan diperoleh adanya peningkatan pengetahuan pada peserta berusia remaja; kelas 11-4 di SMAN 1 Majalaya yaitu 90% memiliki pengetahuan yang Baik (76-100) dan 10% sisanya memiliki rentang pengetahuan Cukup Baik (56-75). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan “Kiat-Kiat Sebelum dan Sesudah Donor Darah” turut membantu dalam meningkatkan pengetahuan mengenai donor darah salah satunya pada peserta remaja mulai usia 17 tahun di SMAN 1 Majalaya.

Saran dari kegiatan ini dapat ditingkatkan dengan menggunakan media lain yang lebih bervariasi sehingga diharapkan proses donor dapat lebih tergambar, mengingat sasaran peserta penkes rata-rata merupakan klien donor darah pertama. Bagi pihak UDD PMI Kabupaten Bandung dapat dilanjutkan melakukan pendidikan kesehatan pada kelompok sasaran lainnya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Bednall, T. C., & Bove, L. L. (2011). Donating Blood: A Meta-Analytic Review of Self-Reported Motivators and Deterrents. *Transfusion Medicine Reviews*, 25(4), 317-334. <https://doi.org/10.1016/j.tmr.2011.04.001>
- Crocco, A., & D’Elia, D. (2007). Adverse reactions during voluntary donation of blood and/or blood components. A statistical-epidemiological study. *Blood Transfusion = Trasfusione Del Sangue*, 5(3), 143-152. <https://doi.org/10.2450/2007.0005-07>
- Currie, C. J., Patel, T. C., McEwan, P., & Dixon, S. (2004). Evaluation of the future supply and demand for blood products in the United Kingdom National Health Service. *Transfusion Medicine (Oxford, England)*, 14(1), 19-24. <https://doi.org/10.1111/j.0958-7578.2004.00475.x>

- Galel, S. A., Fontaine, M. J., & Viele, M. K. (2014). Transfusion Medicine. In J. P. Greer, D. A. Arber, B. Glader, A. F. List, R. T. Means, & F. Paraskevas (Eds.), *Wintrobe's Clinical Hematology* (13th ed., pp. 547-585). Lippincott Williams and Wilkins.
- Gammon, R. R., Dubey, R., Gupta, G. K., Hinrichsen, C., Jindal, A., Lamba, D. S., Mangwana, S., Radhakrishnan Nair, A., Nalezinski, S., & Bocquet, C. (2023). Patient Blood Management and Its Role in Supporting Blood Supply. *Journal of Blood Medicine*, *14*, 595-611. <https://doi.org/10.2147/JBM.S387322> PMID - 38053640 PMCID - PMC10695136
- Ghosh, S. S., & Sharma, A. K. (2025). Therapeutic Phlebotomy: A Continuously Evolving Treatment Modality in Hematology. *Indian Journal of Hematology and Blood Transfusion*, *41*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12288-025-02034-7>
- Lotterman, S., & Sharma, S. (2024). Blood Transfusion. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499824/>
- Mast, A. E. (2014a). Low Hemoglobin Deferral in Blood Donors. *Transfusion Medicine Reviews*, *28*(1), 18-22. <https://doi.org/10.1016/j.tmr.2013.11.001>
- Mast, A. E. (2014b). Low hemoglobin deferral in blood donors. *Transfusion Medicine Reviews*, *28*(1), 18-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tmr.2013.11.001>
- Myers, D. J., & Collins, R. A. (2024). Blood Donation. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525967/>
- Norfolk, D. (2013). *Handbook of Transfusion Medicine* (5th ed.). TSO Information Publishing Solutions.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Paterick, T. E., Patel, N., Tajik, A. J., & Chandrasekaran, K. (2017). Improving health outcomes through patient education and partnerships with patients. *Proceedings (Baylor University. Medical Center)*, *30*(1), 112-113. <https://doi.org/10.1080/08998280.2017.11929552>
- Sachdev, S., Mittal, K., Patidar, G., Marwaha, N., Sharma, R. R., Duseja, A. K., Chawla, Y., & Arora, S. K. (2015). Risk Factors for Transfusion Transmissible Infections Elicited on Post Donation Counselling in Blood Donors: Need to Strengthen Pre-donation Counselling. *Indian Journal of Hematology & Blood Transfusion*, *31*(3), 378-384. <https://doi.org/10.1007/s12288-014-0460-7>
- Sharma, R., Madan, N., Venkatesh, S., Ichhpujani, R. L., & Lal, S. (2010). Factors influencing blood donations and the rational use of blood. *The Journal of Communicable Diseases*, *42*(3), 185-190.
- Thijsen, A., Masser, B., & Davison, T. E. (2020). Reduced risk of vasovagal reactions in Australian whole blood donors after national implementation of applied muscle tension and water loading. *Transfusion*, *60*(5), 918-921. <https://doi.org/10.1111/trf.157>