

TIPS AND TRICK LOLOS DONOR DARAH DI BULAN RAMADHAN

Hendrawati Hendrawati^{1*}, Iceu Amira²

¹⁻²Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespodensi: hendrawati@unpad.ac.id

Disubmit: 22 April 2026

Diterima: 08 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.25700>

ABSTRAK

Selama bulan Ramadhan, terjadi penurunan jumlah pendonor darah di berbagai wilayah. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran masyarakat terhadap kondisi tubuh saat berpuasa, seperti risiko lemas, dehidrasi, atau penurunan kadar gula darah setelah melakukan donor. Di sisi lain, kebutuhan darah di rumah sakit tetap tinggi dan bahkan cenderung meningkat. Mengetahui dan memberikan edukasi tentang *tips* aman donor darah selama bulan Ramadhan. Metode yang digunakan adalah: ceramah, diskusi dan tanya jawab. Setelah dilaksanakan kegiatan peserta memahami dan mengerti tentang donor darah pada saat berpuasa, ada peningkatan hasil *post-test* sebesar 22,89 poin. Kegiatan donor darah saat berpuasa tidak mengganggu kondisi tubuh dengan catatan hasil pemeriksaan sesuai dengan persyaratan dan tubuh tetap segar dan tidak membatalkan puasa, dengan memahami kegiatan edukasi ini Masyarakat berjanji akan tetap mendonorkan darahnya, sehingga kebutuhan darah akan tetap terpenuhi.

Kata Kunci: Donor Darah, Trick Lolos Donor Darah, Tips Donor Darah Di Bulan Puasa.

ABSTRACT

During the month of Ramadan, there is a decrease in the number of blood donors in various regions. This is caused by public concerns about the condition of the body during fasting, such as the risk of weakness, dehydration, or decreased blood sugar levels after donating. On the other hand, the need for blood in hospitals remains high and even tends to increase. To find out and provide education about safe tips for donating blood during the month of Ramadan. Method used are lectures, discussions and questions and answers. After the activity was carried out, participants understood and understood about donating blood during fasting, there was an increase in post-test results of 22.89 points. Donating blood during fasting does not interfere with the body's condition as long as the examination results are in accordance with the requirements and the body remains fresh and does not break the fast, by understanding this educational activity the community promised to continue donating their blood, so that blood needs will continue to be met.

Keywords: Blood Donation, Tricks to Pass Blood Donation, Tips for Donating Blood During the Fasting Month.

1. PENDAHULUAN

Donor darah merupakan kegiatan sukarela yang dilakukan seseorang dengan memberikan sebagian darahnya untuk digunakan dalam proses transfusi bagi pasien yang membutuhkan. Transfusi darah merupakan salah satu tindakan medis yang sangat penting dalam pelayanan kesehatan karena berperan dalam penanganan berbagai kondisi seperti perdarahan akibat kecelakaan, tindakan operasi besar, anemia berat, komplikasi kehamilan, hingga penyakit kronis tertentu. Ketersediaan darah yang aman dan cukup menjadi komponen penting dalam sistem pelayanan kesehatan karena dapat secara langsung mempengaruhi keselamatan pasien (Abdullah et al., 2016).

Organisasi kesehatan dunia melaporkan bahwa kebutuhan darah secara global terus meningkat setiap tahunnya, sementara jumlah pendonor sukarela masih belum mampu memenuhi kebutuhan tersebut secara optimal di berbagai negara. Upaya peningkatan jumlah pendonor darah sangat bergantung pada tingkat kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya donor darah serta manfaatnya bagi kesehatan (Bani & Giussani, 2017). Selain memberikan manfaat bagi penerima darah, kegiatan donor darah juga memiliki berbagai manfaat kesehatan bagi pendonor. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa donor darah secara rutin dapat membantu menurunkan kadar zat besi yang berlebih dalam tubuh, menjaga kesehatan sistem *kardiovaskular*, serta menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Donor darah juga dapat merangsang pembentukan sel darah merah baru sehingga membantu menjaga keseimbangan fisiologis dalam tubuh (Atsma et al., 2017).

Meskipun demikian, partisipasi masyarakat dalam kegiatan donor darah masih dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan, persepsi risiko, kondisi kesehatan, serta kepercayaan atau budaya yang berkembang di masyarakat. Kurangnya pemahaman mengenai prosedur donor darah, kekhawatiran terhadap efek samping, serta mitos yang berkembang di masyarakat sering menjadi penyebab rendahnya minat masyarakat untuk melakukan donor darah (Shaz et al., 2016). Pada bulan Ramadhan, tantangan dalam menjaga ketersediaan stok darah menjadi lebih besar karena sebagian masyarakat yang berpuasa merasa ragu untuk melakukan donor darah. Banyak orang beranggapan bahwa donor darah saat berpuasa dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas, menurunkan tekanan darah, atau bahkan membatalkan puasa. Persepsi tersebut menyebabkan penurunan jumlah pendonor darah selama bulan Ramadhan di berbagai negara dengan mayoritas penduduk muslim (Al-Riyami et al., 2019). Padahal beberapa penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadhan tidak memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kondisi kesehatan pendonor darah selama dilakukan pada waktu yang tepat dan dengan kondisi tubuh yang baik. Penelitian yang melibatkan lebih dari sepuluh ribu proses donor darah menunjukkan bahwa kegiatan donor darah tetap dapat dilakukan dengan aman selama bulan Ramadhan, terutama apabila dilakukan menjelang atau setelah waktu berbuka puasa (Zerdoumi et al., 2022). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa puasa Ramadhan justru dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan metabolik seperti membantu menurunkan kadar glukosa darah, memperbaiki profil lipid, serta membantu mengontrol tekanan darah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tubuh yang menjalankan puasa tetap memiliki kemampuan fisiologis yang baik untuk melakukan aktivitas seperti donor darah apabila dilakukan dengan persiapan

yang tepat (Patterson & Sears, 2017). Kurangnya informasi yang benar mengenai donor darah saat berpuasa menyebabkan sebagian masyarakat tidak mengetahui bahwa donor darah sebenarnya aman dilakukan selama bulan Ramadhan. Selain itu, masyarakat juga sering tidak memahami cara mempersiapkan diri sebelum melakukan donor darah, seperti pentingnya mengonsumsi makanan bergizi saat sahur dan berbuka, menjaga kecukupan cairan, serta memastikan kondisi tubuh dalam keadaan sehat sebelum melakukan donor.

Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu upaya yang penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai donor darah selama bulan Ramadhan. Melalui kegiatan pendidikan kesehatan, masyarakat diharapkan dapat memahami manfaat donor darah, mengetahui waktu yang tepat untuk melakukan donor darah saat berpuasa, serta memahami tips dan persiapan yang perlu dilakukan agar dapat lolos skrining donor darah. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan donor darah dapat meningkat sehingga ketersediaan stok darah di fasilitas pelayanan kesehatan tetap terjaga.

Tujuan penelitian ini untuk Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai donor darah pada bulan Ramadhan sehingga masyarakat dapat mempersiapkan diri dengan baik dan tetap dapat melakukan donor darah secara aman selama berpuasa.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kurangnya informasi dan edukasi mengenai tips aman donor darah selama bulan Ramadhan menjadi salah satu faktor utama rendahnya partisipasi masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan dan panduan yang jelas agar masyarakat tetap dapat berpartisipasi dalam kegiatan donor darah tanpa mengganggu ibadah puasa.

Rumusan Pertanyaan

- Bagaimana pemahaman masyarakat mengenai donor darah selama bulan Ramadhan?
- Bagaimana syarat dan waktu yang tepat untuk melakukan donor darah saat bulan Ramadhan?
- Bagaimana tips atau persiapan yang dapat dilakukan agar seseorang dapat lolos skrining donor darah saat berpuasa?

Peta/map lokasi kegiatan:



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Donor darah

a. Pengertian donor darah

Donor darah merupakan proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela untuk disimpan di bank darah dan digunakan bagi pasien yang membutuhkan. Donor darah memiliki manfaat tidak hanya bagi penerima, tetapi juga bagi pendonor, seperti membantu menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan produksi sel darah baru (Arfan, 2024).

b. Manfaat donor darah

Donor darah tidak hanya memberikan manfaat bagi penerima darah, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan pendonornya. Donor darah diketahui dapat membantu mengurangi kelebihan zat besi dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, serta merangsang pembentukan sel darah merah yang baru. Penelitian yang dilakukan oleh Salvin dan kolega (2019) menunjukkan bahwa kebiasaan donor darah secara rutin dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

Beberapa manfaat donor darah bagi kesehatan antara lain sebagai berikut:

- 1) **Meningkatkan Kesehatan jantung** : Melakukan donor darah secara rutin dapat membantu menurunkan kekentalan darah yang merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung. Selain itu, donor darah juga dapat menurunkan kemungkinan terjadinya serangan jantung dan stroke.
- 2) **Menurunkan risiko kanker** : Kegiatan donor darah dapat membantu mengurangi risiko beberapa jenis kanker, seperti kanker hati, paru-paru, usus besar, dan tenggorokan.
- 3) **Membakar kalori** : Saat seseorang mendonorkan sekitar 500 ml darah, tubuh juga dapat membakar kurang lebih 650 kalori.
- 4) **Menurunkan kadar kolesterol** : Donor darah dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) serta trigliserida dalam darah. Jika kadar kolesterol tetap terkontrol, maka risiko terjadinya penumpukan plak pada pembuluh darah (aterosklerosis) dapat berkurang sehingga aliran darah menjadi lebih lancar.
- 5) **Menjaga fungsi jantung** : Donor darah yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga irama detak jantung agar lebih stabil. Dengan sirkulasi darah yang baik, fungsi organ tubuh juga akan berjalan optimal. Selain itu, kegiatan ini dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung, *stroke*, dan beberapa jenis kanker. Kadar zat besi dalam darah juga cenderung lebih stabil pada pendonor yang rutin.
- 6) **Merangsang pembentukan sel darah merah baru**: Setelah melakukan donor darah, tubuh akan memproduksi sel darah merah baru untuk menggantikan sel yang hilang. Sel darah merah yang baru ini mampu membawa oksigen lebih efektif ke seluruh tubuh, sehingga membantu meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- 7) **Membantu deteksi dini penyakit**: Sebelum melakukan donor darah, pendonor biasanya menjalani pemeriksaan kesehatan tanpa biaya. Pemeriksaan ini dapat membantu mendeteksi secara dini beberapa penyakit menular seperti malaria, *sifilis*, *hepatitis B dan C*, serta *HIV*.

- 8) **Mendukung Kesehatan mental** : Selain bermanfaat bagi kesehatan fisik, donor darah juga berdampak positif pada kesehatan mental. Pendonor dapat merasakan kepuasan batin karena membantu sesama. Melakukan aktivitas positif seperti donor darah juga dapat meningkatkan motivasi untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat serta menjaga kondisi mental tetap baik.

c. Faktor yang Mempengaruhi Minat Donor Darah

Minat seseorang untuk melakukan donor darah dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: **Pengetahuan**: Semakin tinggi pengetahuan, semakin berkemungkinan seseorang untuk berdonor (Hardiyanti, 2024). **Sikap dan motivasi**: Motivasi altruistik menjadi pendorong utama (Jannah, 2023). **Akses informasi dan edukasi**: Kurangnya sosialisasi menyebabkan rendahnya partisipasi (Qalbi, 2025). Keamanan donor darah menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah risiko kesehatan. Setiap pendonor harus melalui proses skrining kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar hemoglobin, dan riwayat penyakit. Selain itu, skrining juga dilakukan untuk mencegah penularan penyakit melalui transfusi, seperti *HIV* dan *hepatitis* (Mufidah et al., 2026).

d. Syarat donor darah

Menurut standar pelayanan transfusi darah, seseorang dapat menjadi pendonor apabila memenuhi persyaratan berikut:

- 1) Sehat jasmani dan rohani
- 2) Usia 17-60 tahun
- 3) Berat badan minimal 48 kg.
- 4) Tekanan darah sistolik 100-160 mmHg dan diastolik 70-100 mmHg.
- 5) Kadar hemoglobin minimal 12,5 g/dL.
- 6) Suhu tubuh 36,5-37,5°C.
- 7) Denyut nadi 50-100 kali per menit.
- 8) Sudah makan/sahur dengan makanan berat
- 9) cukup, tidur lebih dari 5 jam
- 10) Istirahat Tidak memiliki riwayat penyakit berat
- 11) Tidak sedang menderita penyakit menular seperti *HIV/AIDS*, *hepatitis B*, *hepatitis C*, atau *sifilis*.
- 12) Tidak sedang mengonsumsi obat-obatan minimal dalam 1 minggu terakhir yang dapat mempengaruhi kualitas darah.
- 13) Tidak ditato, ditindik, ditusuk jarum atau dioperasi dalam 1 tahun terakhir
- 14) Bagi wanita tidak sedang hamil, menyusui, atau menstruasi berat.
- 15) Jarak donor darah minimal 2-3 bulan dari donor sebelumnya.

e. Donor Darah di Bulan Ramadhan /Saat Puasa

Selama bulan Ramadhan, umat Muslim menjalankan ibadah puasa yang mengharuskan menahan makan dan minum dalam waktu tertentu. Kondisi ini menyebabkan sebagian masyarakat ragu untuk melakukan donor darah karena takut mengalami lemas atau gangguan kesehatan. Penelitian oleh Kartika (2023) menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah donor darah selama bulan Ramadhan, terutama pada siang hari. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat bahwa donor darah tidak membatalkan puasa secara medis. Donor darah pada bulan Ramadhan sering menimbulkan perdebatan, terutama terkait pengaruhnya terhadap

kondisi tubuh serta status keabsahan puasa. Sebagian masyarakat merasa khawatir bahwa melakukan donor darah saat berpuasa dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah atau bahkan dianggap membatalkan puasa. Namun demikian, berbagai penelitian ilmiah baik dari dalam maupun luar negeri menunjukkan bahwa donor darah saat berpuasa tetap aman dilakukan dan bahkan memberikan beberapa manfaat bagi Kesehatan yaitu **1) Donor darah tidak membatalkan puasa.** Dalam perspektif syariat Islam, Majelis Ulama Indonesia (MUI) menyatakan bahwa kegiatan donor darah tidak termasuk hal yang membatalkan puasa. Hal ini karena donor darah dikategorikan sebagai tindakan mengeluarkan sesuatu dari tubuh, yang tidak membatalkan puasa, sama halnya seperti pengambilan darah untuk pemeriksaan laboratorium, suntikan, atau vaksinasi. **2) Penelitian internasional mengenai donor darah selama Ramadhan.** Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zerdoumi dan rekan-rekannya pada tahun 2022 di Algeria menunjukkan bahwa puasa Ramadhan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan pendonor darah. Penelitian observasional yang melibatkan 10.145 proses donor darah tersebut menemukan bahwa kegiatan donor tetap dapat dilakukan dengan aman, selama dilakukan pada waktu yang tepat dan pendonor berada dalam kondisi kesehatan yang baik. **3).Dampak Kesehatan dari puasa Ramadhan** Penelitian lain yang dipublikasikan dalam jurnal *Frontiers in Nutrition* pada tahun 2014 melaporkan bahwa puasa Ramadhan memiliki berbagai efek positif bagi kesehatan, seperti membantu mengontrol kadar gula darah, profil lipid, serta tekanan darah. Kondisi tersebut secara tidak langsung menunjukkan bahwa tubuh yang sedang berpuasa masih mampu menjalani proses donor darah dengan aman. Secara keseluruhan, donor darah saat menjalankan puasa merupakan tindakan yang aman dari segi medis serta tidak membatalkan puasa menurut hukum Islam. Berbagai hasil penelitian, baik dari dalam negeri maupun luar negeri, menunjukkan bahwa dengan memperhatikan waktu pelaksanaan dan kondisi kesehatan pendonor, donor darah selama puasa tidak hanya aman tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh.

f. **Waktu yang dianjurkan donor darah saat berpuasa**

Menjelang waktu berbuka puasa. Donor darah yang dilakukan setelah berbuka puasa merupakan waktu yang paling memberikan energi agar tubuh tidak mudah lemas. Protein (telur, ikan, ayam, tahu, tempe) membantu menjaga kondisi tubuh dan pembentukan sel darah. Zat besi (bayam, daging merah, hati, kacang-kacangan) penting untuk menjaga kadar hemoglobin (Hb) agar tetap normal sehingga memenuhi syarat donor darah. Vitamin direkomendasikan. Pada saat itu tubuh sudah memperoleh asupan makanan dan cairan sehingga energi serta tekanan darah menjadi lebih stabil. Dengan kondisi tubuh yang lebih baik, kemungkinan munculnya keluhan seperti lemas, pusing, atau dehidrasi setelah donor darah dapat diminimalkan. **2)Setelah berbuka puasa.** Donor darah juga dapat dilakukan mendekati waktu berbuka puasa. Waktu ini sering dipilih karena setelah proses donor selesai, pendonor dapat segera berbuka untuk menggantikan energi dan cairan yang telah berkurang. Dengan demikian, tubuh dapat lebih cepat memulihkan kondisi setelah melakukan donor darah. **Tips lolos donor darah saat puasa**

Berdasarkan berbagai penelitian, donor darah tetap aman dilakukan selama bulan Ramadhan dengan memperhatikan beberapa hal:1) **Konsumsi makanan bergizi saat sahur dan berbuka** Saat sahur dan berbuka, penting untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi seimbang, seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Karbohidrat (nasi, roti, kentang, oatmeal) membantu C dari buah-buahan seperti jeruk atau pepaya membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Dengan mengonsumsi makanan bergizi, tubuh akan tetap kuat dan kadar Hb lebih terjaga sehingga peluang lolos skrining donor darah menjadi lebih besar.

2) **Minum air yang cukup saat berbuka sampai sahur**, Saat berpuasa, tubuh tidak mendapatkan cairan selama beberapa jam sehingga risiko dehidrasi bisa meningkat. Oleh karena itu, penting untuk mencukupi kebutuhan cairan saat waktu tidak berpuasa. Dianjurkan minum sekitar 6-8 gelas air putih antara waktu berbuka hingga sahur. Bisa menggunakan pola 2-4-2 (2 gelas saat berbuka, 4 gelas pada malam hari, dan 2 gelas saat sahur). Hindari minuman yang terlalu manis atau berkafein berlebihan karena dapat menyebabkan tubuh lebih cepat kehilangan cairan. Cairan yang cukup membantu menjaga tekanan darah stabil dan mencegah pusing atau lemas saat donor darah.

3) **Istirahat yang cukup dan hindari begadang**. Kurang tidur dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas, tekanan darah tidak stabil, dan menurunkan kondisi fisik. Hal ini bisa mempengaruhi hasil pemeriksaan sebelum donor darah. Usahakan tidur sekitar 6-8 jam per hari. Jika tidur malam berkurang karena sahur, bisa menggantinya dengan tidur siang singkat sekitar 20-30 menit. Hindari begadang yang tidak perlu agar tubuh tetap segar saat akan melakukan donor darah. Istirahat yang cukup membantu tubuh tetap bugar sehingga lebih siap menjalani proses donor.

4) **Menghindari aktivitas fisik yang terlalu berat sebelum donor darah**. Melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat sebelum donor darah dapat membuat tubuh lebih cepat lelah, berkeringat banyak, dan kehilangan cairan. Sebaiknya hindari olahraga berat atau pekerjaan yang menguras tenaga beberapa jam sebelum donor darah. Jika ingin berolahraga, lakukan olahraga ringan seperti berjalan santai. Usahakan tubuh dalam kondisi relaks dan tidak kelelahan saat akan melakukan donor. Dengan menghindari aktivitas berat, tubuh akan tetap memiliki energi yang cukup dan kondisi fisik lebih stabil saat menjalani donor darah.

5) **Perhatikan Kondisi Kesehatan**. Jangan donor jika : Sedang sakit, Kurang tidur. Mengalami tekanan darah rendah

6) **Konsultasi dengan Petugas Medis**. Sebelum donor, lakukan pemeriksaan kesehatan untuk memastikan kondisi tubuh aman. Keamanan donor darah menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah risiko kesehatan. Setiap pendonor harus melalui proses skrining kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar hemoglobin, dan riwayat penyakit. Selain itu, skrining juga dilakukan untuk mencegah penularan penyakit melalui transfusi, seperti HIV dan hepatitis (Mufidah et al., 2026). Edukasi yang tepat sangat diperlukan agar masyarakat memahami bahwa donor darah tetap dapat dilakukan tanpa mengganggu ibadah puasa.

4. METODE

Pelaksanaan kegiatan pendidikan Kesehatan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, diikuti oleh 45 peserta, kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- a) **Tahap Persiapan** : Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain: Penyusunan materi pendidikan kesehatan mengenai donor darah, Pembuatan media edukasi berupa leaflet : Penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test, Koordinasi dengan pihak terkait, Persiapan tempat dan sarana prasarana kegiatan
- b) **Tahap Pelaksanaan** : Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan alur sebagai berikut: Pembukaan dan perkenalan oleh penyuluh, Pemberian *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta, Penyampaian materi menggunakan metode ceramah, Diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta, Pemberian *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta
- c) **Tahap Evaluasi**
Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi keaktifan dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan topik “*Tips and Trick Lolos Donor Darah di Bulan Ramadhan*” dilaksanakan pada hari Minggu, 15 Maret 2026 pukul 18.30-19.55 WIB di Pendopo Garut dengan sasaran Masyarakat dan relawan calon pendonor darah. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab menggunakan media *leaflet* serta evaluasi melalui *pretest* dan *posttest*. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penyiapan materi penyuluhan, media edukasi berupa leaflet, serta lembar *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, tim juga menyiapkan tempat kegiatan serta melakukan koordinasi agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

- 1) Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan dan perkenalan kepada peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai donor darah, meliputi pengertian donor darah, manfaat donor darah, syarat menjadi pendonor, waktu yang tepat untuk melakukan donor darah saat bulan Ramadhan, serta *tips* agar dapat lolos skrining donor darah. Setelah *pretest* dilakukan, penyuluh menyampaikan materi pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah yang disertai diskusi dan tanya jawab dengan bantuan media leaflet. Selama kegiatan berlangsung peserta terlihat memperhatikan materi yang disampaikan dengan *antusias* dan beberapa peserta juga aktif dalam sesi diskusi. Setelah penyampaian materi dan sesi diskusi selesai, peserta kembali diberikan *post-test* dengan pertanyaan yang sama untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, diperoleh hasil *pre-test* 68,82 point sedangkan hasil *post-test* 91,8 sehingga adan kenaikan sebesar 22,98 point.

- 2) Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* serta pengamatan selama kegiatan berlangsung, terjadi beberapa perubahan pada peserta setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Sebelum diberikan penyuluhan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai donor darah saat bulan Ramadhan, seperti ketidaktahuan mengenai waktu yang tepat untuk donor darah saat puasa serta *tips* agar dapat lolos skrining donor darah.
- 3) Setelah diberikan pendidikan kesehatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai konsep donor darah, manfaat donor darah bagi kesehatan, syarat untuk menjadi pendonor, serta cara mempersiapkan diri agar dapat melakukan donor darah dengan aman selama bulan Ramadhan. Peningkatan pemahaman ini terlihat dari meningkatnya hasil nilai *posttest* dibandingkan dengan nilai *pretest* serta dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh pada sesi diskusi.
- 4) Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap kegiatan donor darah. Beberapa peserta menyatakan ketertarikannya untuk melakukan donor darah setelah mendapatkan informasi mengenai manfaat donor darah dan *tips* agar tetap aman melakukan donor darah saat menjalankan ibadah puasa.

Foto Kegiatan



Gambar 2. Registrasi , pemeriksaan , dan Pre-test



Gambar 3. Pemberian Materi dan diskusi



Gambar 4. Pelaksanaan donor



Gambar 5. Foto Bersama sebelum dan setelah kegiatan

b. Pembahasan

Selama bulan Ramadhan, umat Muslim menjalankan ibadah puasa yang mengharuskan menahan makan dan minum dalam waktu tertentu. Kondisi ini menyebabkan sebagian masyarakat ragu untuk melakukan donor darah karena takut mengalami lemas atau gangguan Kesehatan, sehingga pada bulan Ramadhan adanya penurunan pendonor ini sesuai dengan hasil penelitian Kartika (2023), menunjukkan bahwa terjadi penurunan jumlah donor darah selama bulan Ramadhan, terutama pada siang hari. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat bahwa donor darah tidak membatalkan puasa secara medis sesuai dengan hasil penelitian Kartika, A.D.A. (2023). Kebutuhan darah selama Ramadhan tetap tinggi sehingga diperlukan strategi komunikasi untuk meningkatkan partisipasi donor. Elmaulana, N.A. (2025). Keamanan donor darah menjadi hal yang sangat penting untuk mencegah risiko kesehatan. Setiap pendonor harus melalui proses skrining kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar hemoglobin, dan riwayat penyakit. Selain itu, skrining juga dilakukan untuk mencegah penularan penyakit melalui transfusi, seperti HIV dan hepatitis (Mufidah et al., 2026).

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, diketahui bahwa nilai rata-rata peserta sebelum edukasi adalah 68,82 dan meningkat menjadi 91,8 setelah edukasi. Kenaikan ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengalami peningkatan 22,98 point setelah mendapatkan materi tentang tips and trick lolos donor darah di bulan ramadhan. Hal tersebut menandakan bahwa materi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan peserta. Pengetahuan yang baik meningkatkan kesadaran dan partisipasi donor darah. Hardiyanti, M.T. (2024). Peserta tidak hanya mengingat informasi secara sementara, tetapi juga mampu memahami dan menyerap materi dengan baik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa proses edukasi berjalan dengan efektif dan tujuan pembelajaran, khususnya dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang *tips and trick* lolos donor darah di bulan ramadhan berhasil tercapai. Sesuai dengan hasil penelitian Pemahaman masyarakat tentang manfaat donor darah masih perlu ditingkatkan melalui edukasi Ginting, F.A. (2023) . Keberhasilan

peningkatan pemahaman ini juga dipengaruhi oleh metode penyampaian materi. Materi disampaikan melalui ceramah yang interaktif serta diskusi untuk membahas hal-hal yang belum dipahami atau masih keliru. Selain itu, penggunaan media leaflet dan bahasa Indonesia yang sederhana membuat peserta lebih mudah memahami materi, terutama karena latar belakang usia dan pendidikan peserta yang beragam. Bahasa yang mudah dipahami membantu peserta dalam menerima informasi dengan lebih baik. Selain itu, keaktifan peserta selama kegiatan juga menjadi tanda bahwa edukasi ini berjalan dengan baik. Melalui kegiatan ini, pemateri dapat mengetahui pemahaman awal peserta dan meluruskan informasi yang kurang tepat. Peserta terlihat antusias, aktif bertanya, dan tertarik dengan materi yang disampaikan. Peserta tidak hanya memahami pengertian donor darah, tetapi juga mengetahui langkah tips and trick lolos donor darah di bulan Ramadhan. Sesuai dengan hasil penelitian Arfan, A.R. (2024), bahwa Donor darah dapat meningkatkan kesehatan, menurunkan risiko penyakit jantung, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “Tips and Trick Lolos Donor Darah di Bulan Ramadhan” berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai tips and trick lolos donor darah di bulan ramadhan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesiapan masyarakat saat akan donor darah terutama di bulan ramadhan. Asumsi peneliti ternyata setelah melaksanakan kegiatan ini Dimana yang ditakuti oleh Masyarakat yang mau mendonorkan darahnya pada saat bulan romadhan sedang berpuasa, tidak akan mengurangi kesehatan atau membatalkan puasanya dengan catatan sesuai dengan persyaratan pendonor, Masyarakatpun berjanji akan terus mendonorkan darahnya walaupun sedang puasa dan tidak ada rasa takut lagi.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “*Tips and Trick Lolos Donor Darah di Bulan Ramadhan*” merupakan salah satu upaya promotif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesiapan masyarakat dalam melakukan donor darah selama menjalankan ibadah puasa. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta sebesar 22,98 poin. Peningkatan ini mencerminkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta serta mampu menjawab permasalahan yang sebelumnya masih menjadi keraguan di masyarakat, khususnya terkait keamanan donor darah saat berpuasa, waktu yang tepat untuk melakukan donor, serta persiapan yang diperlukan agar dapat lolos skrining donor darah.

Selain peningkatan aspek kognitif, kegiatan ini juga menunjukkan adanya perubahan sikap peserta ke arah yang lebih positif. Peserta menjadi lebih terbuka dan memiliki minat untuk melakukan donor darah, yang sebelumnya dipengaruhi oleh persepsi yang kurang tepat, seperti anggapan bahwa donor darah saat puasa dapat membatalkan puasa atau membahayakan kondisi tubuh. Dengan adanya penjelasan berbasis ilmiah dan pendekatan edukatif, persepsi tersebut dapat diluruskan sehingga

meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap keamanan donor darah di bulan Ramadhan. sehingga dapat membantu menjaga ketersediaan stok darah di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya selama bulan Ramadhan. Bagi peneliti yang akan datang agar meneliti faktor faktor yang mempengaruhi turunnya pendonor di bulan Romadhan.

Saran

- 1) Bagi Masyarakat diharapkan masyarakat dapat menerapkan informasi yang telah diperoleh serta tidak ragu untuk melakukan donor darah selama bulan Ramadhan dengan memperhatikan kondisi tubuh dan persiapan yang tepat.
- 2) Bagi Tenaga Kesehatan Perlu dilakukan edukasi secara berkelanjutan dan lebih luas dengan metode yang lebih variatif agar informasi mengenai donor darah dapat menjangkau lebih banyak masyarakat.
- 3) Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan kegiatan pendidikan kesehatan seperti ini dapat terus dikembangkan sebagai bentuk pengabdian masyarakat serta meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam promosi kesehatan.
- 4) Bagi Penyelenggara kegiatan selanjutnya disarankan untuk mempersiapkan kegiatan lebih matang, memperluas jangkauan peserta.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arfan, A. R. (2024). Manfaat donor darah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Elmaulana, N. A. (2025). Strategi cyber public relations PMI Kota Tangerang dalam kegiatan donor darah. *Jurnal Dinamika Komunikasi*.
- Ginting, F. A. (2023). Analisis pengetahuan donor darah untuk kesehatan masyarakat. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*
- Hardiyanti, M. T. (2024). Analisis pengetahuan tentang donor darah pada mahasiswa. *Jurnal Ekspresi*.
- Jannah, S. R. (2023). Motivasi remaja dalam melakukan donor darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Kartika, A. D. A. (2023). Profile of volunteer blood donation during the month of Ramadan. *Jurnal Laboratorium Medis*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Kenali donor darah dan beragam manfaatnya
- Kementerian Kesehatan (2025). Donor Darah Saat Puasa: Tinjauan Ilmiah dan Kesehatan.
- Majelis Ulama Indonesia. (2021). Fatwa MUI Nomor 23 Tahun 2021 tentang Vaksinasi COVID-19 saat Puasa.
- Mufidah, H., et al. (2026). Transfusion-transmissible infections among blood donors. *Jurnal Care*.
- Marfuah, N L. O. (2019). Pengaruh Puasa Terhadap Tekanan Darah Sistol Dan Diastol Pada Pria Muda. *TRIK : Tuntas - Tuntas Riset Kesehatan*, Volume 9 No. 4 , 337 - 341.
- Mirzan, M. (2019). Strategi Komunikasi PMI Kota Tangerang Dalam: *Jurnal Kajian Komunikasi dan Pembangunan Daerah*, 54-63. Memenuhi Kebutuhan Stok Darah Selama Bulan Ramadhan 2019. *Dialektika Komunikasi*.

- Mawadaturrohmah, N. (2016). Asupan Air dan Status Hidrasi Pada Wanita Dewasa Muda Saat Puasa Ramadhan. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Nugroho, B (2020). Perancangan Iklan Layanan Masyarakat Tentang Ajakan Donor Darah Pada Saat Bepuasa. *Jurnal Citrakara*, Vol. 02 No. 01, 25-38.
- Penelitian terkait (2024). Faktor kesediaan calon pendonor darah. *Jurnal Kesehatan Terpadu*.
- Palang Merah Indonesia. (2022). Syarat donor darah.
- Palang Merah Indonesia. (2023). Sebelum dan sesudah donor darah.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 91 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Transfusi Darah.
- Primasari, R., Rohan, H. H., & Yuniarti, V. (2021). Pendampingan Donor Darah pada Masyarakat "Menjaga Ketersediaan Stok Darah Saat Ramadhan" di UTD PMI Kabupaten Sidoarjo Tahun 2020. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 489-494.
- Qalbi, N. (2025). Faktor yang berhubungan dengan minat donor darah pada mahasiswa. *Window of Public Health Journal*.
- Salvin, H. E., et al. (2019). "Iron stores and blood donation: a review." *Transfusion Medicine Reviews*, 33(3), 154-161.
- World Health Organization. Blood Donor Selection: Guidelines on Assessing Donor Suitability for Blood Donation.
- World Health Organization. Who Can Give Blood.
- Zerdoumi, Y., et al. (2022). "Impact of Ramadan fasting on blood donation: A population-based study in Algeria." *African Journal of Laboratory Medicine*, 11(1), a1547.