



UPAYA OPTIMALISASI KESEHATAN TUBUH PASCA DONOR DARAH: PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BERBASIS EDUKASI DAN PEMANTAUAN

Restu Prihandini Widiar

Institut Kesehatan dan Teknologi Kartini Batam

Derry Trisna Wahyuni S

Institut Kesehatan dan Teknologi Kartini Batam

Suryani

Institut Kesehatan dan Teknologi Kartini Batam

Jln Budi Kemuliaan No 1, Seraya . Batam

Email Korespondensi: derrytrisnawahyuni@iktkartinibatam.ac.id

Abstrak Salah satu komponen penting pada tubuh manusia adalah darah. Darah menjadi alat utama untuk distribusi, transportasi dan sirkulasi di dalam tubuh. Rata-rata jumlah volume darah manusia berkisar antara 6-8% dari berat tubuh atau 5 liter yang terdiri dari komponen plasma darah (55%) dan eritrosit (45%). Persediaan darah menjadi sangat penting bagi masyarakat yang sedang sakit dan membutuhkannya. Transfusi darah dibutuhkan oleh pasien yang mengalami kekurangan darah akibat kecelakaan, pasien yang sedang operasi besar, pasien yang memiliki penyakit darah seperti leukimia, hemofilia dan thalassemia. Masyarakat Indonesia memiliki tanggung jawab dan peran penting melakukan kegiatan donor darah supaya persediaan darah di PMI tetap terjaga. Kegiatan donor darah dapat menjunjung tinggi semangat kebersamaan dan nilai kemanusiaan untuk membantu seluruh umat manusia yang berasal dari latar belakang yang berbeda-beda. Tujuan kegiatan ini adalah, memberikan informasi pada peserta tentang pentingnya perawatan pasca donor darah, memberikan informasi pada peserta tentang tips dan langkah – langkah pemulihan, memberikan informasi pada peserta tentang tanda – tanda yang perlu diwaspadai, memberikan informasi pada peserta tentang rekomendasi frekuensi donor darah. Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Upaya Optimalisasi kesehatan Tubuh Pasca Donor Darah: Program Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Edukasi dan Pemantauan ini berlokasi di Kampus Institut Kesehatan dan Teknologi Kartini Batam. Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peserta donor darah yang berjumlah 31 orang. Sebanyak 92% peserta menyatakan belum pernah mendapatkan edukasi sebelumnya mengenai upaya menjaga kesehatan tubuh setelah donor darah. Setelah diberikan edukasi, 85% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi (khususnya tinggi zat besi dan vitamin C), istirahat cukup, dan hidrasi yang optimal pasca donor. Media edukasi yang dibagikan dalam bentuk leaflet dan tayangan video pendek mendapat tanggapan positif dari 89% peserta. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi pasca donor darah sangat dibutuhkan, karena mayoritas peserta belum pernah mendapatkan informasi tersebut sebelumnya. Edukasi kesehatan yang diberikan secara sederhana dan praktis mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta untuk menjaga kondisi tubuhnya. Pemantauan kondisi tubuh selama 7 hari pasca donor memberikan gambaran bahwa gejala ringan umum seperti lemas dan pusing dapat dikelola dengan baik melalui asupan nutrisi yang tepat dan istirahat cukup. Hal ini sejalan dengan temuan dari beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa pendonor darah yang mendapat edukasi dan dukungan pemantauan mengalami pemulihan lebih cepat dan lebih siap untuk melakukan donor ulang secara rutin. Program pengabdian masyarakat bertema “Upaya Optimalisasi Kesehatan Tubuh Pasca Donor Darah: Program Berbasis Edukasi dan Pemantauan” berhasil dilaksanakan dengan melibatkan pendonor darah dari berbagai latar belakang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi sederhana mengenai asupan gizi, hidrasi, dan istirahat pasca donor darah mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dan membantu mereka dalam proses pemulihan.

Received April 28, 2025; Revised Mei 28, 2025; Juni 18 2025

* Derry Trisna Wahyuni S, derrytrisnawahyuni@iktkartinibatam.ac.id

Kata Kunci: donor darah, edukasi kesehatan, pemulihan pasca donor; pengabdian masyarakat; pemantauan kesehatan

PENDAHULUAN

Salah satu komponen penting pada tubuh manusia adalah darah. Darah menjadi alat utama untuk distribusi, transportasi dan sirkulasi di dalam tubuh. Rata-rata jumlah volume darah manusia berkisar antara 6-8% dari berat tubuh atau 5 liter yang terdiri dari komponen plasma darah (55%) dan eritrosit (45%). Persediaan darah menjadi sangat penting bagi masyarakat yang sedang sakit dan membutuhkannya. Transfusi darah dibutuhkan oleh pasien yang mengalami kekurangan darah akibat kecelakaan, pasien yang sedang operasi besar, pasien yang memiliki penyakit darah seperti leukimia, hemofilia dan thalassemia.

Masyarakat Indonesia memiliki tanggung jawab dan peran penting melakukan kegiatan donor darah supaya persediaan darah di PMI tetap terjaga. Kegiatan donor darah dapat menjunjung tinggi semangat kebersamaan dan nilai kemanusiaan untuk membantu seluruh umat manusia yang berasal dari latar belakang yang berbeda-beda. Secara harfiah, yang dimaksud dengan donor darah adalah suatu tindakan menyalurkan darah dari satu orang ke sistem peredaran darah orang lain. Jumlah angka kematian akibat tidak tersedianya cadangan darah pada Negara berkembang termasuk Indonesia relatif tinggi. Tingkat penyumbang darah di Indonesia antara 6-10 orang per 1000 penduduk. Jumlah ini jika dibandingkan dengan Negara-negara Asia lainnya termasuk kecil (Fitriani Fitriani et al., 2022).

Menyumbangkan darah melalui donor darah dapat menyelamatkan satu kehidupan atau banyak nyawa. Sayangnya masih banyak masyarakat yang belum terdorong untuk melakukan donor darah karena belum mengetahui manfaatnya bagi kesehatan.

Kondisi ini tentu menuntut instansi yang terkait, seperti PMI dan rumah sakit. Namun, pada saat ini jumlah permintaan dengan jumlah stok darah di masyarakat tidak seimbang. Telah banyak kasus dimana instansi terkait seperti PMI dan rumah sakit yang tidak bisa memberikan kantong darah kepada pasien dikarenakan kekurangan stok darah. Hal ini tentu bisa membahayakan nyawa pasien jika tidak segera diatasi.

Oleh karena itu, untuk mewujudkan kepedulian kami, Institut Kesehatan dan Teknologi Kartini Batam bekerjasama dengan PMI Kota Batam mengadakan kegiatan donor darah yaitu Upaya Optimalisasi kesehatan Tubuh Pasca Donor Darah: Program Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Edukasi dan Pemantauan.

Diharapkan dengan diadakannya kegiatan ini, sikap peduli dan saling menyayangi antar sesama dimasyarakat semakin bertambah. Seseorang yang mendonorkan darahnya perlu mengetahui beberapa hal yang harus diperhatikan agar tubuh tetap terjaga kesehatannya. Sehingga dengan dilakukannya penyuluhan kesehatan tentang Upaya Optimalisasi kesehatan Tubuh Pasca Donor Darah: Program Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Edukasi dan Pemantauan, ini diharapkan pemahaman masyarakat meningkat sehingga kesehatan tubuh tetap terjaga sampai dengan jadwal donor darah selanjutnya.

Tujuan

1. Memberikan informasi pada peserta tentang pentingnya perawatan pasca donor darah.
2. Memberikan informasi pada peserta tentang tips dan langkah – langkah pemulihan.
3. Memberikan informasi pada peserta tentang tanda – tanda yang perlu diwaspadai.
4. Memberikan informasi pada peserta tentang rekomendasi frekuensi donor darah.

METODE

Lokasi Kegiatan

Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Upaya Optimalisasi kesehatan Tubuh Pasca Donor Darah: Program Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Edukasi dan Pemantauan ini berlokasi di Kampus Institut Kesehatan dan Teknologi Kartini Batam.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peserta donor darah yang berjumlah 31 orang.

Jenis Kegiatan

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada masyarakat mitra sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam program ini ditawarkan beberapa metode pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang Upaya Optimalisasi kesehatan Tubuh Pasca Donor Darah: Program Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Edukasi dan Pemantauan.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring:

1. Persiapan

Penyusunan program kerja penyuluhan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah.

- a. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).
- b. Persiapan sarana dan prasarana penyuluhan.
Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat penyuluhan.
- c. Koordinasi lapangan.
Koordinasi lapangan dilakukan dengan ketua panitia penyelenggara kegiatan donor darah.
- d. Pembuatan spanduk, leaflet penyuluhan, flyer digital.
- e. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan pada H-3 kepada calon peserta penyuluhan dengan mengirimkan flyer digital yang berisi jadwal pelaksanaan.

2. Pelaksanaan Penyuluhan

Pelaksanaan penyuluhan mengacu pada Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang dirancang agar kegiatan terstruktur:

- a. Pra Donor: Edukasi singkat mengenai manfaat dan risiko donor darah dan Tips menjaga asupan makanan dan cairan sebelum donor.
- b. Pasca Donor: Penyuluhan tentang asupan gizi yang direkomendasikan (zat besi, protein, cairan) dan Anjuran istirahat dan aktivitas ringan.
- c. Pemantauan Kesehatan Pasca Donor: Hari ke-1 hingga ke-7 pasca donor, peserta menerima: form monitoring (online/offline) untuk mencatat keluhan pasca donor (pusing, lemas, dan lain lain), pemeriksaan tekanan darah dan kadar Hb (bila memungkinkan) dan konsultasi singkat online/offline jika ada keluhan.

- d. Evaluasi dan Tindak Lanjut : Pengisian kuesioner pre-post terkait pengetahuan dan sikap peserta, analisis data keluhan/masalah yang dialami peserta, penyusunan rekomendasi dan laporan kepada mitra.
3. Monitoring

Monitoring dilakukan secara intensif oleh pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2025 di Kampus Institut Kesehatan dan Teknologi Kartini Batam. Kegiatan donor darah yang bekerja sama dengan PMI Kota Batam dan melibatkan 31 peserta pendonor darah dari berbagai kalangan, baik mahasiswa, dosen, maupun masyarakat umum.

a. Edukasi Pra dan Pasca Donor

Sebanyak 92% peserta menyatakan belum pernah mendapatkan edukasi sebelumnya mengenai upaya menjaga kesehatan tubuh setelah donor darah. Setelah diberikan edukasi, 85% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi (khususnya tinggi zat besi dan vitamin C), istirahat cukup, dan hidrasi yang optimal pasca donor. Media edukasi yang dibagikan dalam bentuk leaflet dan tayangan video pendek mendapat tanggapan positif dari 89% peserta.

b. Pemantauan Pasca Donor

Dari 31 peserta, sebanyak 29 orang (94 %) bersedia mengisi form pemantauan kondisi tubuh selama 7 hari pasca donor. Keluhan yang paling banyak dilaporkan, Hari ke-1: Lemas (7 %), pusing ringan (16 %). Hari ke-2 hingga ke-3: Penurunan keluhan secara signifikan, hanya 7 % masih merasa lemas ringan. Hari ke-4 hingga ke-7: Sebagian besar peserta sudah merasa pulih, hanya 1 peserta masih mengalami lemas ringan. Konsumsi makanan bergizi dan cairan yang cukup dilaporkan sebagai faktor yang membantu pemulihan lebih cepat.

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi pasca donor darah sangat dibutuhkan, karena mayoritas peserta belum pernah mendapatkan informasi tersebut sebelumnya. Edukasi kesehatan yang diberikan secara sederhana dan praktis mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta untuk menjaga kondisi tubuhnya.

Pemantauan kondisi tubuh selama 7 hari pasca donor memberikan gambaran bahwa gejala ringan umum seperti lemas dan pusing dapat dikelola dengan baik melalui asupan nutrisi yang tepat dan istirahat cukup. Hal ini sejalan dengan temuan dari beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa pendonor darah yang mendapat edukasi dan dukungan pemantauan mengalami pemulihan lebih cepat dan lebih siap untuk melakukan donor ulang secara rutin.

Dukungan dari mitra seperti PMI dan relawan mahasiswa sangat berperan dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, metode pemantauan berbasis form digital juga sangat efektif dan efisien dalam mengumpulkan data serta menjaga komunikasi dengan peserta. Program ini juga berkontribusi dalam membangun kepercayaan masyarakat terhadap kegiatan donor darah, karena mereka merasa diperhatikan tidak hanya saat proses donor, tetapi juga setelahnya. Edukasi dan pemantauan yang berkelanjutan seperti ini dapat menjadi bagian dari strategi nasional untuk mempertahankan dan meningkatkan jumlah pendonor aktif yang sehat.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat bertema “*Upaya Optimalisasi Kesehatan Tubuh Pasca Donor Darah: Program Berbasis Edukasi dan Pemantauan*” berhasil dilaksanakan dengan melibatkan pendonor darah dari berbagai latar belakang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi sederhana mengenai asupan gizi, hidrasi, dan istirahat pasca donor darah mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dan membantu mereka dalam proses pemulihan.

Pemantauan kondisi tubuh selama 7 hari pasca donor mengungkapkan bahwa sebagian besar keluhan bersifat ringan dan dapat diatasi dengan baik melalui penerapan pola hidup sehat. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman baru bagi peserta, sekaligus membangun kesadaran pentingnya menjaga kesehatan pasca donor agar tetap fit dan siap untuk mendonorkan darah kembali di masa depan.

Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan pemantauan pasca donor tidak hanya meningkatkan kualitas hidup pendonor, tetapi juga dapat menjadi strategi yang efektif untuk mempertahankan pendonor aktif secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu direplikasi dan dikembangkan lebih lanjut dengan dukungan institusi terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani Fitriani, Muhammad Qasim, & Dewi Fian Fautngil Yanan. (2022). Bakti Sosial Donor Darah Dengan Tema Setetes Darah Dapat Menyelamatkan Satu Nyawa Saudara Kita. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 156–161.
<https://doi.org/10.55606/nusantara.v2i3.2060>
- Jambi, P. K. (2023). *Tips Sesudah Donor Darah*. PMI Kota Jambi.
- Makiyah, A. (2016). Analisis Persepsi Masyarakat Terhadap Pentingnya Pengetahuan Donor Darah Bagi Kesehatan. *Analisis Persepsi Masyarakat Terhadap Pentingnya Pengetahuan Donor Darah Bagi Kesehatan*, 1, 6.
- Purba, S. D., Sinuraya, E., & Damanik, R. K. (2024). *Edukasi Pentingnya Asupan Gizi Pasca Donor Darah Di GBI Rumah Persembahan Medan*. 5(2), 87–91.
- Telemed, I. (2021). *Rekomendasi Makanan Setelah Donor Darah*. IHC Telemed