



# Anjuran Persiapan & Pemulihan Donor Darah

Unit Transfusi Darah  
RS Cipto Mangunkusumo (RSCM)





# SYARAT

1. Sehat jasmani dan rohani. Calon donor tidak tampak sakit, tidak dalam pengaruh obat-obatan (antibiotik, golongan narkotik dan alkohol), serta tidak menderita sejumlah penyakit seperti penyakit jantung, paru-paru, hati, ginjal, kencing manis, penyakit darah, dan gangguan pembekuan darah, epilepsi, kanker atau penyakit kulit kronis.
2. Suhu tubuh calon donor tidak lebih dari 37 °C
3. Denyut nadi berkisar antara 60-100x/menit, teratur tanpa denyut patologis.
4. Tekanan darah sistolik antara 100-160 mmHg dan diastolik antara 60-100 mmHg.
5. Rentang usia calon donor adalah 17-60 tahun. Bila calon donor rutin menyumbangkan darah, maka batas maksimal usia calon donor adalah 65 tahun, dengan interval maksimal 2x pertahun.
6. Berat badan minimal 47 kg.
7. Kadar hemoglobin yang diizinkan : perempuan 12.5-15 g/dL; laki-laki 13-17 g/dL.
8. Calon donor yang tengah haid, hamil, dan menyusui tidak diperkenankan menyumbangkan darahnya. Calon donor dapat menyumbangkan darah 6 bulan setelah melahirkan atau 3 bulan setelah berhenti menyusui.





# SYARAT

9. Jika calon donor melakukan bekam/fashdu, maka baru diperkenankan menyumbangkan darah 6 bulan sejak terakhir bekam /fashdu.
10. Calon donor tidak boleh menyumbangkan darahnya dalam waktu 12 bulan setelah mendapat transfusi darah.
11. Bagi pria yang pernah berdonor darah, maka baru bisa berdonor darah kembali minimal 2 bulan setelah donor darah terakhir. Bagi wanita yang pernah berdonor darah, maka baru bisa berdonor darah kembali minimal 2,5 bulan setelah donor darah terakhir.
12. Riwayat Imunisasi dan Vaksinasi.

Calon donor yang baru saja mendapat imunisasi toksoid, virus yang dimatikan, vaksin bakteri, dan riketsia dapat menyumbangkan darahnya hanya jika fisik tidak demam dan tidak menunjukkan gejala penyakit. Termasuk di dalam golongan ini adalah mereka yang mendapat imunisasi terhadap penyakit Hepatitis A, Hepatitis B, dan Tetanus.





# SYARAT

## 13. Riwayat Operasi

Bagi calon donor yang pernah menjalani tindakan operasi, ia dapat menyumbangkan darahnya dengan interval waktu:

- 3 hari setelah tindakan pencabutan gigi.
- 2 bulan setelah menjalani operasi kecil.
- 6 bulan setelah menjalani operasi besar.

## 14. Riwayat Pengobatan

Calon donor yang memiliki Riwayat pengobatan, ia dapat menyumbangkan darahnya dengan interval waktu:

- 3 hari setelah meminum obat-obatan yang mengandung Aspirin dan Piroxicam.
- 12 bulan setelah selesai pengobatan terhadap penyakit Syphilis dan Gonorrhoe.





# Persiapan Donor Darah



Tidur minimal  
5 jam sebelum  
menyumbangkan  
darah.



Minum air mineral  
lebih banyak dari biasanya  
pada hari mendonorkan darah  
(paling sedikit 3 gelas).



Dianjurkan konsumsi  
makanan 3 - 4 jam sebelum  
menyumbangkan darah.  
Jangan menyumbangkan darah  
dalam keadaan perut kosong.





# Pemulihan Setelah Donor Darah

1. Setelah menyumbangkan darah, donor beristirahat selama minimal 10 menit sambil menikmati makanan yang disediakan untuk donor, sebelum kembali beraktivitas.
2. Donor dapat kembali bekerja setelah mendonorkan darah dan insyaa Allah tidak berbahaya untuk kesehatan.
3. Untuk menghindari bengkak di lokasi bekas tusukan jarum donor hindari mengangkat benda berat selama 12 jam.
4. Memperbanyak minum air mineral selama 72 jam setelah donor darah untk mengembalikan stamina.
5. Bagi wanita yang ingin mendonorkan darah, dianjurkan berdonor darah satu pekan setelah menstruasi.

