

BERBAGI SETETES DARAH UNTUK MENINGKATKAN IMUN KESEHATAN DAN KEBAHAGIAAN SIVITAS UNIVERSITAS UTPADAKA SWASTIKA

¹Gono Sutrisno, ²Hesti Umiyati*, ³Ronald Tehupuring, ⁴Lukas Umbu Zogara
Universitas Utpadaka Swastika
e-mail: ¹Gonosutrisno73@gmail.com, ²hestiumiyati@gmail.com, ³ronaldtehpuring@gmail.com,
⁴lukasumbuzogara@gmail.com
Email Korespondensi: hestiumiyati@gmail.com*

Diterima: 3 Desember 2024 | Dipublikasikan: 19 Desember 2024

ABSTRAK

Kegiatan donor darah memiliki tujuan membantu Unit Donor Darah PMI Kota Tangerang untuk menambah pasokan cadangan darah sehingga dapat mencukupi kebutuhan darah di Kota Tangerang dan juga sebagai motivasi hidup sehat dan berbahagia dengan berbagi melalui donor darah. Selain itu juga merupakan bagian dari wujud tanggungjawab Tridharma Perguruan Tinggi. Kegiatan dilakukan di Kampus Universitas Utpadaka Swastika pada tanggal 12 September 2024. Terkumpul 21 kantong darah dari 44 peserta. Kegiatan donor darah pelaksanaannya dibawah Unit Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Utpadaka Swastika. Kebahagiaan yang dihasilkan dari Tindakan berbagi ini juga memiliki efek signifikan terhadap Kesehatan mental dan fisik. Emosi positif seperti kebahagiaan telah terbukti meningkatkan kadar immunoglobulin yang menunjukkan peningkatan fungsi imun dan penurunan stress. Lebih lanjut, kebahagiaan yang diperoleh dari Tindakan berbagai dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian berbagi setetes darah tidak hanya menyelamatkan nyawa orang lain, tetapi juga meningkatkan imunitas, Kesehatan, dan kebahagiaan pendonor. Tindakan ini merupakan contoh nyata dari bagaimana kedermawanan dan kebahagiaan dapat berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental. Dari pertanyaan yang diajukan “mengapa mau mendonorkan darahnya dan didapati jawaban yang memotivasi peserta donor darah seperti untuk kesehatan dan kebahagiaan dapat membantu sesama. Akhirnya mereka menjadi pendonor tetap dan mayoritas peserta donor darah di dominasi perempuan sebanyak 14 orang dari jumlah pendonor sebanyak 21 orang atau sebesar 2.94%.

Kata kunci: Berbagi dengan donor darah, kesehatan, kebahagiaan.

ABSTRACT

The blood donation activity aims to help the Tangerang City PMI Blood Donor Unit to increase the supply of blood reserves so that it can meet the blood needs in Tangerang City and also as a motivation to live healthy and happy by sharing through blood donation. In addition, it is also part of the realisation of the Tridharma of Higher Education. The activity was held at Utpadaka Swastika University Campus on 12 September 2024. 21 blood bags were collected from 44 participants. The blood donation activity was organised under the Community Service Unit (PKM) of Utpadaka Swastika University. The happiness that results from this act of sharing also has a significant effect on mental and physical health. Positive emotions such as happiness have been shown to increase immunoglobulin levels indicating improved immune function and decreased stress. Furthermore, the happiness derived from the act of sharing can reduce the risk of chronic diseases such as diabetes and heart disease, and improve overall quality of life. Thus sharing a drop of blood not only saves lives, but also improves the donor's immunity, health, and happiness. This act is a clear example of how generosity and happiness can contribute to physical and mental well-being. From the question asked ‘why do you want to donate blood’, there were answers that motivated participants to donate blood such as for health and happiness to help others. Eventually they became regular donors and the majority of blood donor participants were dominated by women as many as 14 out of 21 donors or 2.94%.

Keywords: Sharing with blood donation, health, happiness

PENDAHULUAN

Setiap tetes darah memiliki kekuatan untuk menyelamatkan nyawa. Dalam keadaan darurat ataupun prosedur medis rutin, kebutuhan akan transfusi darah seringkali menjadi hal yang krusial dan mendesak. Oleh karena itu, donor darah merupakan salah satu bentuk kepedulian sosial yang paling mulia dan berdampak langsung dalam membantu sesama. Kegiatan ini tidak hanya mendukung kebutuhan medis yang mendesak, namun juga berkontribusi pada pelatihan solidaritas dan empati di antara anggota masyarakat. “Berbagi Sesama dengan Donor Darah” adalah tema yang menjelaskan bagaimana keterlibatan individu dapat menjadi sendi kekuatan dalam menyelamatkan nyawa dan mengokohkan rasa kemanusiaan. Secara harfiah, yang dimaksud dengan donor darah adalah suatu tindakan menyalurkan darah dari satu orang ke sistem peredaran darah orang lain (Sapriana, Asiah, and Anggeraeni 2022).

Didalam Peraturan Pemerintah (PP) No. 7/2011 tentang pelayanan darah. Peraturan Pemerintah tersebut menjelaskan penyelenggaraan donor darah dan pengolahan darah yang dilakukan oleh Unit Donor Darah yang diselenggarakan Palang Merah Indonesia (PMI). Pendoror darah dapat melakukan donor darah di Unit Donor Darah PMI Pusat maupun daerah setempat. Menurut (Khasanah and Suyadi 2014) menjelaskan bahwa upaya kesehatan transfusi darah merupakan tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memungkinkan penggunaan darah bagi keperluan pengobatan dan pemulihan kesehatan. Donor darah adalah kegiatan pengambilan darah dari seseorang secara sukarela untuk disimpan di bank darah sebagai stok darah yang kemudian digunakan untuk transfusi darah (Adrian et al. 2022), bagi penerima, setiap kantong darah yang ditransfusikan bukan sekadar komponen yang mengalir dalam pembuluh darah; ini merupakan simbol kasih dan harapan baru. Sementara bagi pendonor, mungkin ini adalah momen reflektif yang mengingatkan bahwa kita memiliki kekuatan untuk membawa perubahan positif, meskipun melalui tindakan yang tampak kecil. Kita seringkali mendengar berbagai cerita tentang orang-orang yang berjuang keras untuk menjaga kesehatan dan kebahagiaan diri mereka sendiri. Namun, tidak semua orang memiliki kesempatan untuk menjaga kesehatan dan kebahagiaan dengan mudah. Ada beberapa orang yang memiliki kesempatan untuk berkontribusi pada kesehatan dan kebahagiaan orang lain, seperti dengan menjadi donor darah. Transfusi darah dari para pendonor dilakukan untuk membantu seseorang yang kekurangan jumlah darah sehingga darah harus ditambah dari luar. Hal ini karena jika tubuh manusia kekurangan jumlah darah maka akan menyebabkan kerusakan jaringan bahkan kegagalan fungsi organ yang berujung kematian (Damayanti, Maryam, and Marwati 2021).

Menjadi donor darah rutin adalah tindakan tanpa pamrih yang tidak hanya membantu menyelamatkan nyawa tetapi juga membawa kegembiraan dan kepuasan bagi pendonor itu sendiri (Shelemo 2023). Dalam konteks ini, tulisan ini bertujuan untuk menggali pengalaman para pendonor darah rutin yang telah mendapatkan penghargaan atas kontribusinya. Dengan mengkaji

kisah-kisah orang-orang ini, kami berharap dapat memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai motivasi dan manfaat yang mendorong mereka untuk terus mendonor darah, serta dampak kontribusi mereka terhadap kehidupan orang lain.

Donor darah juga memberikan berbagai manfaat, baik bagi pendonor maupun penerima. Bagi pendonor, kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan tubuh karena membantu meregenerasi sel-sel darah, menurunkan risiko penyakit jantung, serta mendeteksi gangguan kesehatan lebih awal melalui pemeriksaan sebelum donor. Di sisi lain, penerima darah mendapatkan kesempatan untuk pulih dan hidup lebih baik. Hal ini memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat, karena donor darah menjadi bentuk solidaritas yang nyata, menunjukkan bahwa kepedulian terhadap sesama dapat dilakukan dengan tindakan sederhana yang berdampak besar.

Selain itu, kegiatan donor darah dapat mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka sendiri. Sebelum mendonorkan darah, setiap calon pendonor harus menjalani serangkaian pemeriksaan medis guna memastikan kesehatan dan kelayakan darah mereka. Hal ini menjadi kesempatan bagi masyarakat untuk mengetahui kondisi kesehatan pribadi dan mengambil langkah-langkah preventif jika diperlukan.

Namun, untuk mencapai ketersediaan darah yang optimal, diperlukan kerja sama yang kuat antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, organisasi non-profit, dan masyarakat umum. Melalui kampanye, edukasi, dan penyuluhan dari PMI, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya donor darah dan mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut. Program-program donor darah yang berkelanjutan juga dapat membantu membangun kesadaran serta menumbuhkan budaya gotong royong dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan di masyarakat.

Dengan meningkatnya kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan donor darah, diharapkan kebutuhan darah dapat tercukupi sehingga tak ada lagi pasien yang mengalami keterlambatan penanganan akibat kurangnya stok darah. Donor darah sebagai wujud pengabdian masyarakat tidak hanya mencerminkan nilai-nilai kemanusiaan, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat, kuat, dan bersatu.

METODE PEIAKSANAAN

Kegiatan Donor Darah dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini diadakan setiap 2 (dua) bulan sekali, sedangkan pelaksanaan kegiatan donor darah ini meliputi sebagai berikut:

1. Persiapan, dilakukan dengan melakukan koordinasi antara Unit PKM Unveristas Utpadaka swastika dengan Unit Donor Darah PMI Kota Tangerang. Persiapan ini dilakukan untuk menyiapkan sarana prasarana dan kelengkapan untuk kegiatan donor darah, serta penetapan pelaksanaan kegiatan tersebut.

2. Kegiatan pelaksanaan, kegiatan donor darah ini dilaksanakan mulai pukul 09.00 – 13.00 WIB di Kampus Universitas Utpadaka Swastika. Peserta mendaftarkan diri ke Unit PKM Universitas Utpadaka Swastika sebelum dilakukan pemeriksaan kesehatan dan pengambilan darah oleh Unit Donor Darah PMI KotaTangerang.
3. Akhir kegiatan, dilakukan ramah tamah dan makan siang bersama dengan
4. Unit PKM Universitas Utpadaka Swastika dengan Unit Donor Darah PMI Kota Tangerang dan para pendonor.

Tabel 1. Data pendonor

No.	Golongan Darah	Jumlah Pendonor	Jenis Kelamin		Jumlah Pendonor Batal
			pria	wanita	
1.	A	7	7	14	
2.	B	4			
3.	AB	3			
4.	O	7			
5.	BATAL	-			4
Jumlah Pendonor			21		4



Gambar 1. Proses Pemeriksaan Tensi



Gambar 2. Proses Pengecekan HB

HASIL KEGIATAN

Pentingnya kegiatan ini semakin ditekankan oleh fakta bahwa donor darah merupakan aspek penting dalam layanan kesehatan, khususnya dalam situasi darurat di mana akses terhadap darah secara tepat waktu sangat penting untuk menyelamatkan nyawa. Donor darah secara teratur memainkan peran penting dalam memastikan tersedianya pasokan darah yang stabil bagi pasien yang membutuhkan.

Kegiatan donor darah di lingkungan Universitas Utpadaka Swastika dapat terlaksana dengan baik atas Kerjasama Unit Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Utpadaka Swastika dengan Unit Donor Darah PMI Kota Tangerang yang dilaksanakan setiap 2 (dua) bulan sekali. Kegiatan ini juga menyoroti pentingnya donor darah dalam menyelamatkan nyawa dan dampak positifnya sendiri terhadap pendonor itu. Lebih lanjut pengalaman pendonor darah rutin yang telah mendapatkan penghargaan, sehingga dapat menjadi inspirasi dan memberikan wawasan bagi orang lain untuk mengikuti.

Setiap kantong darah yang didonorkan memiliki potensi untuk menyelamatkan hingga tiga nyawa, karena darah dapat dipisahkan menjadi beberapa komponen seperti plasma, trombosit, dan sel darah merah yang digunakan untuk kebutuhan medis berbeda. Dengan adanya darah yang cukup di bank darah, banyak pasien yang menderita penyakit berat, korban kecelakaan, pasien bedah, hingga bayi yang membutuhkan transfusi dapat memperoleh penanganan yang diperlukan tepat waktu.

Donor darah secara sukarela memastikan bahwa bank darah memiliki cadangan darah yang memadai, terutama di saat terjadi keadaan darurat seperti bencana atau insiden massal. Stok darah yang stabil juga menjadi jaminan bagi rumah sakit dan fasilitas kesehatan dalam memberikan layanan kesehatan yang optimal tanpa terkendala masalah ketersediaan darah.

Manfaat bagi pendonor tidak kalah pentingnya. Secara medis, donor darah membantu meregenerasi sel-sel darah dalam tubuh, yang dapat meningkatkan produksi sel darah baru. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa donor darah dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung karena menurunkan kadar zat besi dalam tubuh yang berlebihan. Selain itu, pendonor juga mendapatkan kesempatan untuk memantau kesehatan melalui pemeriksaan sebelum dan sesudah mendonorkan darah.

Kegiatan donor darah mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka sendiri. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sebelum donor, seperti pengecekan tekanan darah, kadar hemoglobin, dan deteksi penyakit tertentu, dapat membantu pendonor menyadari kondisi kesehatannya dan, jika diperlukan, segera mengambil langkah pencegahan.

Donor darah merupakan bentuk nyata dari kepedulian sosial, yang menunjukkan solidaritas masyarakat terhadap sesama. Kegiatan ini memperkuat nilai-nilai kemanusiaan dan empati dalam masyarakat, menciptakan budaya gotong royong dan saling membantu. Program donor darah yang

melibatkan banyak orang juga mempererat hubungan sosial dan membangun jaringan kepedulian yang lebih kuat di antara berbagai lapisan masyarakat.

Beberapa kelompok pasien memerlukan darah atau komponennya dalam jumlah besar atau dengan jenis khusus. Misalnya, pasien dengan kelainan darah seperti thalassemia atau hemofilia membutuhkan transfusi darah berkala. Donor darah membantu memastikan bahwa jenis darah yang jarang atau spesifik tetap tersedia di bank darah untuk pasien yang membutuhkan.

Dalam kegiatan PKM ini kami akan fokus pada pengalaman pendonor darah rutin yang telah menerima penghargaan atas kontribusinya. Kami mengkaji motivasi dan manfaat yang mendorong mereka untuk terus mendonor darah, serta dampak kontribusi mereka terhadap kehidupan orang lain. Dari pertanyaan yang kami ajukan “Apa yang Memotivasi Mendonorkan Darahnya” Beberapa alasan memotivasi yang menyebabkan mengapa mereka sukarela mendonorkan darahnya dan akhirnya menjadi menjadi rutin sebagai pendonor. seperti alasan: Kesehatan, Berbahagia Membantu sesama, penalaman dan juga faktor lingkungan ini sejalan pernyataan

Pelaksanaan donor darah tanggal 12 September 2024, terkumpul 21 kantong darah dan relatif dalam pelaksanaan kegiatan tersebut berjalan dengan baik. Peserta yang hadir dari latar belakang yang berbeda dari Mahasiswa, Siswa, Guru SMK Bhakti Anindya, Dosen Universitas Utpadaka Swastika dan Tenaga Kependidikan di Universitas Utpadaka Swastika yang dibawah naungan Yayasan Widya Anindya. Informasi kegiatan di buat melalui media online Universitas Utpadaka Swastika dan Media sosial grup Whats-up Yayasan. Sebagaimana dikemukakan (Pribadi, Indrayanti, and Yanti 2018) pemanfaatan media dalam mengkomunikasikan kegiatan donor darah secara langsung dan tidak langsung dapat meningkatkan pemahaman dan partisipasi masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan donor darah.

Adapun kegiatan donor darah dilaksanakan sebagai berikut:

- a. Sebelum Pelaksanaan Kegiatan, peserta donor darah terlebih dahulu mengisi Formulir di google form.
- b. Pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta mengisi formulir kehadiran dan mengisi formulir data peserta berisi riwayat kesehatan pendonor darah yang telah disediakan UNIT DONOR DARAH PMI Kota Tangerang.
- c. Peserta donor darah dipanggil untuk dilakukan test darah layak atau tidak layak untuk menjadi pendonor.
- d. Apabila layak selanjutnya dilakukan pengambilan darah sebanyak 350cc atau 400cc tergantung berat badang.
- e. Dan berakhir dengan diberikan goodybag berupa minuman dan makanan sehat.

Pengalaman dalam melakukan sesuatu bisa terasa berbeda karena bersifat subjektif dan segala sesuatu yang berkaitan dengan sensasi disimpan dalam memori dan dijadikan acuan untuk bereaksi terhadap hal baru Selanjutnya

Meski banyak yang mengatakan bahwa perempuan umumnya lebih mudah terserang berbagai penyakit, mulai dari takut jarum suntik, anemia hingga bentuk tubuh dan rasio berat badan yang tidak sehat, namun mayoritas peserta donor darah di dominasi perempuan sejumlah 14 orang dari 21 orang peserta donor darah yang berhasil.



Gambar 3. Proses Pengambilan Donor Darah



Gambar 4. Proses Pengambilan Donor Darah



Gambar 5. Proses Pengambilan Donor Darah



Gambar 6. Penerimaan bingkisan bagi Pendonor

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan donor darah meliputi kegiatan dimulai dari persiapan, dilakukan dengan melakukan koordinasi antar Unit PKM Unveristas Utpadaka Swastika dengan UNIT DONOR DARAH PMI Kota Tangerang. Persiapan ini dilakukan untuk menyiapkan sarana prasarana dan kelengkapan untuk kegiatan bakti sosial donor darah, serta penetapan pelaksanaan kegiatan tersebut. Kemudian Kegiatan Pelaksanaan, Kegiatan donor darah dilaksanakan mulai pukul 09.00 – 13.00 WIB di Kampus Universitas Utpadaka Swastika. Peserta mendaftarkan diri ke Unit PKM universitas Utpadaka Swastika sebelum dilakukan pemeriksaan kesehatan dan pengambilan darah oleh UNIT DONOR DARAH PMI KotaTangerang dan Akhir kegiatan, Dilakukan ramah tamah dan makan siang bersama dengan Unit PKM Universitas Utpadaka Swastika, UNIT DONOR DARAH PMI Kota Tangerang dan Peserta Pendonor.

Beberapa alasan yang memotivasi mereka sukarela mendonorkan darahnya dan akhirnya menjadi pendonor rutin. Seperti alasan: Kesehatan, Berbahagia Membantu sesama, pengalaman dan juga faktor lingkungan. Meski banyak yang mengatakan bahwa perempuan umumnya lebih mudah terserang berbagai penyakit, mulai dari takut jarum suntik, anemia hingga bentuk tubuh dan rasio berat badan yang tidak sehat, namun mayoritas peserta donor darah di dominasi perempuan sejumlah 14 orang dari 21 orang pendonor yang berhasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak yang mendukung kegiatan donor darah adalah sebagai berikut:

1. Rektor Universitas Utpadaka Swastika, Ibu Suhadarliyah, S.E., S.S., M.M. yang telah memberikan pengarahan terkait pengabdian kepada masyarakat.

2. Kepala Unit PKM UTPAS, Ibu Santi Purnama Sari, S.Sn., M.Sn. yang memberikan kesempatan untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat.
3. Tim Nakes UNIT DONOR DARAH PMI Kota Tangerang yang telah membantu kegiatan donor darah.
4. Seluruh peserta donor darah yang telah menjadi pendonor yang setia.

DAFTAR REFERENSI

- Adrian, Adrian, Oktavia Marpaung, Maralus Samosir, Riyanto Wujarso, and Saprudin Saprudin. 2022. "Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm) Donor Darah Di Lingkungan STIE Jayakarta." *TRIDHARMADIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Jayakarta* 2(1): 14. doi:10.52362/tridharmadimas.v2i1.809.
- Damayanti, Ratna, Siti Maryam, and Fithri Setya Marwati. 2021. "Pengabdian Donor Darah Pada Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5(2): 177–82.
- Khasanah, Anis Nur, and Suyadi Suyadi. 2014. "Studi Jumlah Trombosit Antara Pendonor Laki-Laki Dan Perempuan Pada Usia Yang Berbeda Di Unit Transfusi Darah Cabang Kota Malang." *Florea: Jurnal Biologi dan Pembelajarannya* 1(1): 17–22. doi:10.25273/florea.v1i1.366.
- Pribadi, Teguh, Asro' Laelani Indrayanti, and Elyta Vivi Yanti. 2018. "Peningkatan Partisipasi Masyarakat Dalam Kegiatan Donor Darah Di Palangka Raya." *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas* 3(1): 50–58. doi:10.31602/jpai.v3i1.932.
- Sapriana, Sapriana, Nur Asiah, and Anggeraeni Anggeraeni. 2022. "Kegiatan Donor Darah Dalam Rangka Memperingati Hari Perawat Nasional Di Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien* 1(2): 29–33. doi:10.36490/jpmtnd.v1i2.281.
- Shelemo, Asmamaw Alemayehu. 2023. "No Title" *Nucl. Phys.* 13(1): 104–16.
- https://www-afro-who-int.translate.google.com/countries/nigeria/news/blood-donation-selfless-life-saving-act?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc