



Ayo Donor Darah, Bantu Selamatkan Nyawa Sesama

Bupati Jember, Ir. H. Hendy Siswanto, ST., IPU. ASEAN Eng., menghimbau kepada warga Jember untuk melakukan donor darah. Hal ini disampaikan dalam rangka Hari Donor Darah Sedunia yang diperingati setiap tanggal 14 Juni.

“Donor darah adalah tindakan yang mulia dan bermanfaat bagi sesama. Oleh karena itu, mari kita bersama-sama melakukan donor darah untuk membantu pasien yang membutuhkan,”

Beliau juga menyampaikan bahwa donor darah memiliki banyak manfaat bagi kesehatan pendonor. Di antaranya adalah:

- Menurunkan risiko penyakit jantung
- Meningkatkan produksi sel darah merah
- Membakar kalori
- Mendeteksi dini beberapa penyakit
- Meningkatkan kesehatan psikologis

“Donor darah juga merupakan salah satu bentuk sedekah. Dengan donor darah, kita telah membantu menyelamatkan nyawa orang lain. Mari kita tingkatkan kepedulian kita terhadap sesama dengan melakukan donor darah,” ujar Beliau.

Cara Donor Darah

Untuk melakukan donor darah, pendonor harus memenuhi persyaratan berikut:

- Usia 17-65 tahun
- Berat badan minimal 45 kg
- Tekanan darah 110/70 mmHg - 160/90 mmHg
- Denyut nadi 50-100 kali per menit
- Tidak sedang hamil, menyusui, atau haid
- Tidak mengonsumsi obat-obatan tertentu

Proses donor darah biasanya memakan waktu sekitar 15-30 menit. Berikut adalah langkah-langkahnya:

1. Pendonor akan diperiksa kesehatannya terlebih dahulu.
2. Pendonor akan diminta untuk mengisi formulir donor darah.
3. Pendonor akan diambil darahnya sebanyak 350 ml.
4. Pendonor akan diberikan Paket snack untuk memulihkan kondisinya.

Donor darah dapat dilakukan di UDD PMI Kab. Jember, Klinik PMI Kab. Jember dan kegiatan kegiatan donor darah keliling (Mobile Unit) di wilayah jember.

Mari kita bersama-sama melakukan donor darah untuk membantu sesama dan meningkatkan kesehatan kita.

AYO DONOR SEKARANG

Written by Gurita Dwi K -

