

Manfaat Donor Darah untuk Kesehatan Tubuh

Oleh: Haudia Uzna --- Editor: Yanuar Adi --- 29 Apr 2024 - 11:55



Kegiatan donor darah rutin. (Foto: RRI/Haudia)

KBRN, Banyumas: Donor darah merupakan salah satu kegiatan yang memiliki segudang manfaat. Selain berguna untuk membantu orang lain yang membutuhkan, donor darah juga punya segudang manfaat untuk pendonor.

Mendonorkan darah adalah kegiatan sukarela yang dilakukan dengan memberikan sebagian kecil darah Anda untuk keperluan medis. Biasanya, kegiatan donor darah dilakukan di bank darah. Tak jarang, kegiatan donor darah juga bisa dilakukan di tempat-tempat lain yang bekerjasama dengan bank darah.

Kegiatan ini memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan pendonor. Inilah beberapa manfaat mendonorkan darah Anda secara rutin:

1. Donor darah dapat mendeteksi penyakit yang mungkin Anda derita. Pasalnya, sebelum melakukan donor darah, Anda diharuskan melewati serangkaian prosedur pemeriksaan kesehatan, mulai dari tekanan darah, tes HIV, hepatitis, sampai malaria. Selain itu, akan dilakukan skrining untuk mengetahui kondisi kesehatan Anda secara umum.
2. Kegiatan donor darah juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung Anda. Studi yang dilakukan terhadap 160.000 perempuan menunjukkan bahwa mereka yang mendonorkan darah secara rutin memiliki perlindungan jangka panjang

terhadap penyakit kardiovaskular. Kegiatan ini juga menurunkan risiko serangan jantung sampai 88%.

3. Tahukah Anda, mendonorkan darah sama saja dengan membakar kalori? Dalam setiap 450 mililiter darah yang didonorkan, Anda bisa membakar sampai 650 kalori. Tentunya ini menjadi salah satu keuntungan bagi Anda yang sedang menurunkan berat badan. Namun, perlu diingat bahwa tubuh Anda harus dalam kondisi prima agar tidak mengalami efek samping negatif setelah donor darah.
4. Salah satu manfaat yang nyata dari kegiatan donor darah adalah produksi sel darah yang meningkat. Setelah mendonorkan darah, sel darah memang akan mengalami pengurangan. Namun, donor darah juga akan meningkatkan sel darah karena tubuh akan memproduksi sel darah merah baru untuk menggantikan yang hilang. Artinya, tubuh Anda akan mendapatkan sel darah merah baru yang segar!

Kegiatan mendonorkan darah merupakan kegiatan sukarela yang mampu menyelamatkan banyak nyawa. Di awal, donor darah memang terasa menakutkan, apalagi bagi Anda yang belum pernah melakukannya. Namun, seiring Anda melakukannya secara rutin, maka Anda akan menikmati manfaatnya.