

Edukasi Pentingnya Asupan Gizi Pasca Donor Darah Di GBI Rumah Persembahan Medan

Sri Dearmaita Purba¹, Elida Sinuraya², Rani Kawati Damanik³

^{1,2} Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia

³ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Abstrak. Donor darah adalah proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela untuk disimpan di bank darah yang digunakan untuk keperluan transfusi darah. Setelah donor darah, hemoglobin (HB) dapat terkuras, untuk membantu tubuh mengganti kadar hemoglobin dalam darah, tubuh akan melakukan kompensasi dengan membentuk sel darah baru perlu asupan gizi yang baik dengan makan makanan yang bergizi tinggi dan protein yang cukup. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun dalam beberapa tahapan yaitu tahap [persiapan, pelaksanaan/ interaksi, dan evaluasi. Hasil kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan lancar, semua rencana kegiatan terselesaikan dengan baik. Sebagian peserta hanya memahami makan sekali saja telur rebus dan tablet penambah darah sudah mencukupi, akan tetapi sebagian peserta paham akan pentingnya asupan gizi ini karena donor darah merupakan kegiatan rutin yang dilakukan setiap 3 bulan kalau tidak ada halangan.

Abstract. Blood donation is the process of taking blood from someone voluntarily to be stored in a blood bank which is used for blood transfusion purposes. After blood donation, hemoglobin (HB) can be depleted, to help the body replace hemoglobin levels in the blood, the body will compensate by forming new blood cells that need good nutritional intake by eating nutritious foods and sufficient protein. The method of community service activities is arranged in several stages, namely the preparation stage, implementation/ interaction, and evaluation. The results of the educational activities went well and smoothly, all activity plans were completed properly. Some participants only understood that eating boiled eggs and blood-boosting tablets was sufficient, but some participants understood the importance of this nutritional intake because blood donation is a routine activity that is carried out every 3 months if there are no obstacles.

Historis Artikel:

Diterima : 18 Juli 2024

Direvisi : 27 Juli 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

Kata Kunci:

Asupan Gizi, Donor Darah

PENDAHULUAN

Darah adalah materi biologis yang belum dapat disintesis diluar tubuh. Darah merupakan produk terapeutik yang harus diambil, ditangani, ditransportasikan dan disimpan mememnuhi sistem manajemen mutu untuk unit penyedia darah, untuk menjamin mutu dan keamanannya serta meminimalkan potensi kontaminasi bakteri (Permenkes RI Nomor 91 Tahun 2015).

Donor darah adalah proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela untuk disimpan di bank darah yang digunakan untuk keperluan transfusi darah. Donor darah adalah salah satu aktivitas yang banyak memberikan manfaat tidak hanya pada diri sendiri, namun juga kepada seluruh orang yang membutuhkan. Darah yang dipindahkan dapat berupa darah lengkap dan komponen darah. Biasanya hal ini sering dilakukan di kalangan remaja sampai kalangan dewasa, perlunya keinginan pendonor dimulai dari usia remaja akhir agar terwujud suatu kebiasaan, dan jiwa sosial karena darah diperoleh dari sumbangan darah para donor darah sukarela maupun donor darah pengganti. Donor darah sukarela merupakan seseorang yang menyumbangkan darahnya secara sukarela untuk kepentingan masyarakat yang membutuhkan tanpa mengetahui untuk siapa (Kemenkes, 2023).

Donor darah memberikan banyak manfaat tidak hanya bagi yang mendapatkan donor namun bagi

pendonor itu sendiri. Manfaat bagi pendonor antara lain adalah untuk mempercepat regenerasi darah, melancarkan aliran darah, mencegah lemak-lemak tertimbun di dinding pembuluh darah sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner (Djuardi, 2020).

Setelah donor darah, hemoglobin (HB) dapat terkuras. Untuk membantu tubuh mengganti kadar hemoglobin dalam darah, tubuh akan melakukan kompensasi dengan membentuk sel darah baru. Oleh karena itu, perlu disarankan untuk asupan gizi yang baik dengan makan makanan yang bergizi tinggi dan protein yang cukup untuk membantu pembentukan sel darah merah baru bagi para pendonor sehingga mereka dapat pulih dengan lebih cepat.

Lebih lanjut dikatakan mengkonsumsi makanan yang tepat setelah donor darah dapat membantu mengisi kembali kehilangan zat besi dan vitamin. Hemoglobin dapat terkuras setelah donor darah. Tanpa zat besi, tubuh tidak dapat mempertahankan atau memproduksi sel darah merah yg sehat. Karena tubuh harus mulai membuat sel-sel darah baru, makanan yang mengandung zat besi setelah mendonorkan darah dapat memberikan awal yang baik setelah menjadi donor.

Makanan yang kaya zat besi bisa ditemukan dalam daging merah, hati ayam, hati sapi, atau makanan laut. Selain dari sumber hewani, zat besi juga bisa kamu dapatkan di sayuran, seperti bayam dan sawi hijau. Vitamin B lain yang diperlukan setelah donor darah adalah vitamin B-6. Tubuh kita membutuhkan vitamin B-6 untuk membangun sel darah yang sehat. Karena protein mengandung banyak nutrisi yang kita butuhkan setelah donor darah, makanan sumber vitamin B-6 dapat membantu dalam pembentukan sel darah merah baru di tubuh.

Vitamin B6 bisa didapat dari kacang-kacangan, susu, kentang, ikan, daging ayam, dan pisang. Asam folat atau vitamin B9 akan membantu menggantikan sel darah merah yang hilang setelah Anda mendonasikan plasma darah. Asam folat bisa didapat dari makanan kaya akan asam folat di kacang polong, kacang merah, kacang hijau, hati, bayam, kangkung, buncis, brokoli dan sereal.

Pengetahuan akan pentingnya asupan gizi pasca donor darah sangatlah penting, sehingga perlu diadakan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi setelah donor darah.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan observasi dan diskusi langsung dengan pihak GBI Rumah Persembahan Medan ditemukan bahwa GBI sering melakukan kegiatan donor darah dari kalangan masyarakat. Beberapa hal yang menjadi solusi dalam permasalahan mitra yaitu secara langsung memberikan edukasi tentang pentingnya asupan gizi setelah donor darah untuk mengganti hemoglobin (HB) yang sudah terkuras. Oleh karena itu, penguatan edukasi ke peserta difokuskan untuk meningkatkan pengetahuan yang melakukan donor dan pemberian makanan bergizi untuk peserta setelah donor darah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun dalam beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan/ interaksi, dan evaluasi. Kegiatan ini dirincikan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan ini adalah melakukan kontak kepada pihak GBI Rumah Persembahan Medan yang merupakan penanggung jawab kegiatan donor darah kepada masyarakat. Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, Liquid crystal display (LCD), layar proyektor, dan pembuatan power point untuk materi penyuluhan yang akan disampaikan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini dilanjutkan dengan perkenalan tim anggota pengabdian masyarakat, pengisian absensi yang telah disediakan untuk peserta, dan menjelaskan materi tentang pentingnya asupan gizi setelah melakukan donor darah.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi kegiatan penyuluhan untuk tim pengabdian masyarakat ini lengkap dan kegiatan pembukaan berjalan dengan baik. Proses pelaksanaan kegiatan ini terlaksana sesuai jadwal yaitu Kamis 18 Juli 2024 , pukul 08.00 – 18.00 WIB dan dilakukan sesi diskusi. Pada awal dan akhir penyampaian materi, terlihat para pendonor memahami dan mengerti tentang pentingnya asupan gizi setelah dilakukan donor darah. Sebagian masyarakat yang rutin melakukan donor darah sudah memahami betul pentingnya asupan gizi tersebut setelah dilakukan donor darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan edukasi dilakukan dalam tiga sesi yang dilakukan secara berurutan oleh tim dosen dan didampingi mahasiswa dari prodi D-III Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, karakteristik masyarakat di GBI Rumah Persembahan Medan disajikan dalam tabel berikut :

Tabel. 1 Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | f | % |
|-------------------------|----|------|
| Jenis Kelamin | | |
| 1. Laki-Laki | 52 | 58.4 |
| 2. Perempuan | 37 | 41.5 |
| Usia | | |
| 1. 12-25 Tahun | 18 | 20.2 |
| 2. 26-45 Tahun | 48 | 48.9 |
| 3. 46-65 Tahun | 23 | 25.8 |

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa mayoritas jenis kelamin laki-laki sebanyak 52 orang (58.4%) dan minoritas perempuan sebanyak 37 (41.5). Jenis kelamin responden mayoritas adalah usia 26-45 tahun yaitu sebanyak (48.9) dan minoritas usia responden adalah umur 12-25 tahun yaitu sebanyak 18 (20.2).



Gambar 1. Pemberian Edukasi Oleh Dosen

Hasil kegiatan edukasi kesehatan tentang pentingnya asupan gizi setelah melakukan donor darah berjalan dengan baik dan lancar, semua rencana kegiatan terselesaikan dengan baik. Sebagian peserta hanya memahami makan sekali saja telur rebus dan tablet penambah darah sudah mencukupi, akan tetapi sebagian peserta paham akan pentingnya asupan gizi ini karena donor darah merupakan kegiatan rutin yang dilakukan setiap 3 bulan kalau tidak ada halangan.



Gambar 2. Foto Dosen dan Mahasiswa

Pemberian edukasi ini terlaksana dengan baik, peserta sangat antusias hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang dilontarkan peserta. Edukasi ini juga berjalan dengan baik dibuktikan dengan

dukungan dari GBI Rumah Persembahan Medan yang telah menyediakan makanan yang bergizi kepada peserta serta melibatkan dari pihak puskesmas Medan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat di GBI Rumah Persembahan Medan mendapatkan respon positif, hal ini terlihat dari ketertarikan masyarakat dalam bertanya dan juga antusias dalam menjelaskan kembali materi penyuluhan yang sudah diberikan. Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan bahwa mayoritas responden dapat menyebutkan kembali materi yang disampaikan, dan adanya sebagian masyarakat sudah memahami pentingnya asupan gizi karena telah sering melakukan donor darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Djuardi, A. M. P. (2020). Donor Darah Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(01), 298-303.
- Kemenkes (2023). Kenali Donor Darah dan Beragam Manfaatnya. Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 91 tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Transfusi Darah. (2015).