



# MENGAPA KITA PERLU MENDONOR DARAH ?



**#EdukasiBPBDJkt**

1/7

# Tahukah Kalian?

Salah satu organisasi pemerintah yang memberikan pelayanan darah adalah **Palang Merah Indonesia.**

(Undang-Undang No.1 Tahun 2018 tentang Kepalangmerahan)

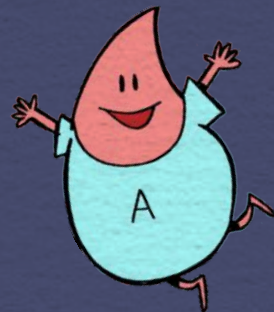
## Petugas



## Logo



Palang  
Merah  
Indonesia



Tenang saja, Petugas Palang Merah Indonesia  
nggak gigit dan menghisap darah kok :)

2/7

# Mengapa Kita Perlu Donor Darah?

*Setiap delapan detik,  
ada satu orang yang membutuhkan  
transfusi darah di Indonesia.*

## Apa Manfaatnya?

Menurut PMI, ada 5 (lima) manfaat bagi pendonor:

1. menjaga kesehatan jantung
2. meningkatkan produksi sel darah merah
3. membantu penurunan berat sel tubuh
4. mendapatkan kesehatan psikologis
5. mendeteksi penyakit secara dini.

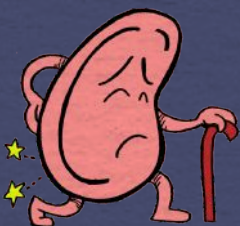
**Selain itu, darah yang kita donorkan  
dapat menyelamatkan nyawa sesama.**



# Mau Donor Darah? Ini Syaratnya!

Sumber: PMI DKI Jakarta

1. sehat jasmani dan rohani
2. usia minimal 17 tahun
3. berat badan minimal 45 kg
4. tekanan darah: sistole 90 – 160 mmHg;  
diastole 60 – 100 mmHg
5. hemoglobin 12,5 – 17 g/dL
6. denyut nadi 50–100 per menit
7. suhu tubuh 36,5 – 37,5 C
8. lolos seleksi kesehatan oleh  
petugas/dokter PMI yang bertugas
9. interval donor minimal 12 minggu atau  
3 bulan sejak donor darah sebelumnya  
(maksimal 5 kali dalam 2 tahun)



**malam sebelum donor:** tidur yang nyenyak

**pagi sebelum donor:** sarapan, minum susu/jus

**ketika donor:** rileks, jangan tegang

**setelah donor:** banyak minum, hindari aktivitas berat

4/7

# Plasma Konvalesen

Terapi Plasma Konvalesen adalah pemberian plasma darah donor atau sumbangan dari pasien yang telah sembuh dari COVID-19 (penyintas COVID-19) kepada pasien COVID-19.



## Syaratnya?

1. usia antara 18–60 tahun
2. berat badan minimal 55 kg
3. diutamakan pria atau perempuan yang belum pernah hamil
4. pernah terkonfirmasi kasus COVID-19, dibuktikan dengan hasil tes swab PCR positif
5. bukti hasil tes swab PCR negatif atau Surat Keterangan Sembuh dari dokter, rumah sakit, atau Puskesmas
6. minimal 14 hari dan maksimal 3 bulan setelah dinyatakan sembuh dari penyakit COVID-19
7. tidak menerima transfusi darah selama 3 bulan terakhir.



Sumber: PMI DKI Jakarta

# Yuk, Donor Darah untuk Sesama!

Temukan informasi terkini terkait donor darah melalui akun Instagram @pmi\_dkijakarta

## Unit Donor Darah

**UDD PMI PROVINSI DKI JAKARTA**  
Jl. Kramat Raya No.47, Kec.Senen  
Jakarta Pusat 10450. Telp. (021) 3906666

**UDD PMI KOTA JAKARTA TIMUR**  
Jl. I Gusti Ngurah Rai No.77, Kec. Duren Sawit  
Jakarta Timur 13470 Telp (021) 22089996

**UDD PMI KOTA JAKARTA BARAT**  
Jl. Perdana No.12 Wijaya Kusuma, Kec. Grogol Petamburan  
Jakarta Barat 11460 Telp (021) 5606378

**UDD PMI KOTA JAKARTA SELATAN**  
Jl. Condet Pejaten No.9A, Pejaten Barat, Kec. Pasar Minggu  
Jakarta Selatan 12510 Telp (021) 7941058

**UDD PMI KOTA JAKARTA UTARA**  
Jl. Plumpang Semper No.54, Kec. Koja  
Jakarta Utara 14260 Telp (021) 43935630





BPBD DKI Jakarta turut menyambut  
**Hari Palang Merah Indonesia**  
*17 September 2021*



7/17