

Medical Hotline: (021) 2926 9999



## Inilah 8 Manfaat **DONOR DARAH** Bagi Kesehatan

Donor darah merupakan salah satu kegiatan sosial yang bertujuan untuk membantu antar sesama yang sedang membutuhkan transfusi darah. Namun, bila ditelisik dari segi kesehatan ternyata mendonorkan darah tidak hanya bermanfaat bagi mereka yang membutuhkannya. Tapi, kita sebagai pendonor, turut mendapatkan manfaat besar bagi kesehatan diri sendiri ketika rutin mendonorkan darah.

Berikut 8 manfaat donor darah bagi kesehatan apabila rutin mendonorkan darahnya ke Palang Merah Indonesia (PMI), seperti dikutip dari Boldsky.com:

### **01** Mengurangi risiko penyakit jantung

Salah satu manfaat kesehatan dari mendonorkan darah secara teratur adalah membuat jantung Anda senantiasa sehat. Dengan melakukan donor darah, otomatis sirkulasi darah Anda akan menjadi lebih baik, jantung akan terlatih untuk terus memompa darah sehingga dapat meningkatkan zat besi dalam darah dan menjadikan tubuh lebih sehat serta mengurangi risiko Anda menderita penyakit jantung.

### **02** Membakar Kalori

Mendonorkan darah secara teratur akan membantu Anda membakar kalori dalam tubuh, tidak percaya? Bayangkan saja, ketika darah yang Anda donorkan sebanyak 450 ml, maka Anda pun kehilangan sekitar 650 kalori.

## 03 Menurunkan risiko kanker

Selain membantu membakar kalori, mendonorkan darah pun dapat menurunkan risiko terjadinya kanker. Termasuk kanker hati, paru-paru, usus besar, perut, dan kanker tenggorokan.

## 04 Meningkatkan produksi darah

Manfaat mendonorkan darah secara teratur dapat membantu merangsang produksi sel-sel darah baru. Proses mendonorkan darah ini, akan membantu tubuh tetap sehat dan bekerja lebih efisien.

## 05 Pikiran lebih stabil

Apakah Anda tahu bahwa mendonorkan darah secara rutin dapat membantu Anda menjaga pikiran tetap stabil? Inilah faktanya. Dengan mendonorkan darah, dapat membuat Anda merasa lebih bahagia dan damai. Bahagia karena dapat menolong sesama dan damai dengan tubuh sendiri ternyata juga dapat meningkatkan kesehatan secara psikologis.

## 06 Bagian dari pemeriksaan kesehatan

Mendonorkan darah juga dapat digunakan sebagai uji pemeriksaan kesehatan diri sendiri. Ketika darah yang Anda miliki berada di dalam kantong darah dan diperiksa di laboratorium,

maka tim medis akan melihat apakah Anda menderita suatu penyakit tertentu atau tidak. Sebab jika Anda negatif dari segala jenis penyakit, maka darah yang Anda miliki dapat disumbangkan untuk mereka yang membutuhkan. Jika tidak, maka Anda akan diberitahu apa yang sebenarnya sedang terjadi.

## 07 Menjadi lansia yang sehat

Banyak orang tua yang memiliki kesehatan cukup baik dan prima di usianya yang telah lanjut tersebut. Ini sebabkan karena mereka senantiasa menyumbangkan darahnya sejak muda sampai mereka tua.

## 08 Menurunkan kolesterol

Manfaat kesehatan lain dari mendonorkan darah secara rutin adalah menurunkan kolesterol, sehingga dapat membantu Anda dalam mengurangi kadar kolesterol dalam tubuh. Dengan melakukan donor darah, kolesterol yang ada di dalam darah secara tidak langsung akan berkurang bersamaan dengan keluarnya darah yang lama. Ini sangat bagus untuk menurunkan kolesterol.

---

Jadi, setelah Anda mengetahui apa saja manfaat donor darah, masihkah ragu untuk melakukannya?

Sumber: Omni Hospitals