

GAMBARAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA PENDONOR DARAH DI UNIT DONOR DARAH (UDD) PMI SLEMAN

Overview of healthy lifestyle behaviors among blood donors At the PMI Sleman Blood Donation Unit

***Ariana Sumekar¹, Novita Sekarwati², Subagyo³**

^{1,2,3} Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, STIKES Wira Husada Yogyakarta

*Penulis korespondensi
e-mail: arianasumekar83@gmail.com

Abstract

Blood donation is a form of social concern as well as an indicator of an individual's healthy living behavior. This study aims to describe healthy living behaviors among blood donors at UDD PMI Sleman, including stress conditions, sleep patterns, physical activity, smoking habits, medication consumption, and dietary patterns. The study used a descriptive cross-sectional approach with 120 active blood donor respondents selected through accidental sampling. Data were collected using the PHBS Kemenkes questionnaire and analyzed descriptively.

The results showed that the majority of donors did not experience stress (95.8%), were non-smokers (72.5%), and had a daily habit of consuming vegetables and fruits (49.2%). However, most respondents did not get enough rest time (85%) and slept only 5–6 hours per day (66.7%). Physical activity was performed by 42.5% of respondents 1–2 times per week, and only 3.3% did not exercise at all. Most respondents never took regular medication (70%).

In conclusion, the healthy lifestyle behavior of blood donors at PMI Sleman is considered fairly good, especially in terms of psychological aspects and a smoke-free lifestyle. However, improvements are needed in aspects of rest, sleep quality, as well as nutrition and physical fitness education to maintain blood quality and the sustainability of donation activities.

Keywords: healthy living behavior, blood donation, PMI Sleman

Abstrak

Donor darah merupakan bentuk kepedulian sosial sekaligus indikator perilaku hidup sehat seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku hidup sehat pada pendonor darah di UDD PMI Sleman, meliputi kondisi stres, pola tidur, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi obat, dan pola makan. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif cross-sectional dengan 120 responden pendonor darah aktif yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PHBS Kemenkes dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas pendonor tidak mengalami stres (95,8%), tidak merokok (72,5%), dan memiliki kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari (49,2%). Namun, sebagian besar responden tidak memiliki waktu istirahat cukup (85%) dan tidur hanya 5–6 jam per hari (66,7%). Aktivitas fisik dilakukan oleh 42,5% responden 1–2 kali per minggu, dan hanya 3,3% yang sama sekali tidak berolahraga. Sebagian besar responden tidak pernah mengonsumsi obat-obatan rutin (70%).

Kesimpulannya, perilaku hidup sehat pendonor darah di PMI Sleman tergolong cukup baik, terutama dalam aspek psikologis dan gaya hidup bebas rokok. Namun, perlu peningkatan dalam aspek istirahat, kualitas tidur, serta edukasi gizi dan kebugaran fisik untuk menjaga kualitas darah dan keberlanjutan kegiatan donor.

Kata kunci: perilaku hidup sehat, donor darah, PMI Sleman, kesehatan pendonor

PENDAHULUAN

Darah merupakan bagian yang sangat penting dalam tubuh manusia begitu juga dalam hal penggolongan darah manusia dimana terdapat 4 (empat) golongan darah manusia yang umum dikenal, dan merupakan penggolongan darah yang penting yaitu golongan darah A B, AB, O, dalam proses fiansfusi atau penentuan darah dari satu orang ke orang lain, pengenalan golongan darah harus dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan ⁽¹⁾. Manusia sebagai mahluk sosial yang peduli dengan sesama, maka dari itu kebutuhan akan darah merupakan hal yang mutlak harus dipenuhi dan begitu pula dengan permintaan kebutuhan akan darah yang semakin tinggi. Pentingnya kepedulian masyarakat untuk menjadi pendonor yang sukarela maka akan meningkatkan stok persediaan di Unit Donor Darah dengan membantu menyelamatkan nyawa seseorang sehingga mewujudkan kesejahteraan masyarakat ⁽²⁾.

Darah beserta produk darah memiliki peranan yang penting dalam pelayanan kesehatan, baik itu dari ketersediaan, keamanan dan kemudahan akses terhadap darah beserta dengan produk darah harus dapat dijamin. Penjaminan darah dan produk darah sesuai dengan ketentuan World Health Assembly (WHA). Kemampuan dalam mencukupi kebutuhan darah dan produk darah serta jaminan keamanan darah merupakan tujuan dari pelayanan kesehatan nasional ⁽³⁾. Pelayanan kesehatan terhadap darah salah satunya dilaksanakan dalam kegiatan donor darah. Unit Transfusi Darah (UTD) adalah sebuah unit fasilitas yang bergerak dalam bidang pelayanan kesehatan yaitu menyelenggarakan pelayanan donor darah, penyediaan darah dan pendistribusian darah. UTD telah banyak tersebar di beberapa kota dan kabupaten di Indonesia yang dikelola oleh PMI dan Pemerintah daerah⁽⁴⁾.

Kebutuhan darah yang meningkat ini akan dapat diimbangi dengan banyaknya jumlah pendonor yang mendonorkan darahnya, sehingga UTD dapat menyimpan banyak stok darah dan dapat memenuhi kebutuhan darah atau permintaan darah dari rumah sakit ⁽⁵⁾. Upaya untuk memenuhi ketersediaan darah untuk kebutuhan pelayanan kesehatan selama ini telah dilakukan oleh Palang Merah Indonesia (PMI) melalui Unit Donor Darah (UDD) yang tersebar disuluruh Indonesia berdasarkan penugasan oleh Pemerintah sebagaimana telah diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 18 tahun 1980 tentang transfusi darah. Data semester I Tahun 2024 telah terserap 9.840 kantong darah di PMI Kabupaten Sleman. Palang Merah Indonesia (PMI) telah menentukan kriteria bagi pendonor yang ingin menyumbangkan darahnya antara lain yaitu pendonor wajib memiliki jasmani dan rohani yang sehat, syarat donor darah di UDD PMI Kabupaten Sleman yaitu rentang usia pendonor 17-65 tahun apabila pendonor rutin dapat mencapai sampai 65 tahun, berat badan minimal 45 kg, tekanan darah normal 110/70 yang dapat diterima, kadar hemoglobin minimal 12,5 – 17 gr/dl dan tidak mengkonsumsi obat selama 3 x 24 jam. Bagi seseorang yang memiliki riwayat penyakit jantung, paru-paru, kanker, hipertensi, Hepatitis B, Hepatitis C, HIV/AIDS, Syphilis tidak dapat mendonorkan darahnya karena dapat membahayakan pasien yang menerima darah transfusi tersebut.

Berdasarkan Statistik Penduduk D.I. Yogyakarta jumlah penduduk di Kabupaten Sleman mencapai 1.088.109 juta penduduk dan banyak yang menjadi pendonor darah rutin di PMI Kabupaten Sleman. Kebutuhan darah di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 sekitar 1.000 kantong dalam setiap bulan dan pada tahun 2019 produksi darah di UDD PMI Sleman mencapai 11.500 kantong darah. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap tahunnya Kabupaten Sleman masih sulitnya memperoleh ketersediaan darah pada UDD PMI disebabkan karena masih banyak masyarakat yang tidak memahami pentingnya arti donor darah, oleh karena itu agar masyarakat

memahami pentingnya donor darah, maka dalam hal ini UDD PMI bertugas untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat melalui penyuluhan ataupun kegiatan seminar-seminar dengan tujuan mensosialisasikan mengenai pentingnya donor darah, selain itu PMI melalui UDD juga memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai prosedur dan tata cara mulai dari pengambilan darah pada saat donor darah sampai dengan darah ditransfusikan kepada yang membutuhkan, agar masyarakat dapat memberikan kepercayaan kepada PMI untuk mendonorkan darahnya. Pelayanan yang dilakukan PMI Kabupaten Sleman dengan sistem jemput bola, sistem ini dapat menambah stok PMI. Berdasarkan hasil penelitian⁽⁶⁾ disarankan untuk mempertimbangkan faktor aktivitas dan kualitas tidur sebagai salah satu syarat donor darah pada pendonor darah pemula dan untuk terus melakukan evaluasi terhadap kegiatan donor darah.

Berdasarkan dari masalah yang terjadi di UDD PMI Kabupaten Sleman terkait lamanya mendapatkan darah, dan tidak sesuai targetnya pendapatan darah yang dilakukan oleh pihak PMI bersama Unit Donor, maka penulis mencoba menganalisis dari segi kesehatan pendonor yang mempengaruhi seorang pendonor tersebut lolos untuk menjadi pendonor di UDD PMI Sleman. Hal ini sangat penting untuk mengetahui faktor kesehatan apa yang mempengaruhi pendonor untuk dapat mendonorkan darahnya, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Perilaku Hidup Sehat pada Pendonor Darah di Unit Donor Darah (UDD) PMI Sleman”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif cross-sectional dan dilakukan di UDD PMI Sleman pada tahun 2025. Sampel berjumlah 120 pendonor darah aktif yang memenuhi kriteria kelayakan donor. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner PHBS yang mencakup variabel stres, istirahat, pola makan, merokok, olahraga, tidur, dan konsumsi obat. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui tahapan reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini sejumlah 120 orang, dimana rincian karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 1.
Karakteristik Responden berdasarkan jenis pekerjaan pendonor di PMI Sleman

No	Karakteristik responden	Jumlah	
		Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1.	Pekerjaan		
	Buruh	23	19,2
	PNS	10	12
	Dokter	1	0,83
	Pengajar	6	5
	Lawyer	1	0,83
	Karyawan	4	3,3
	Wiraswasta	55	45,8
	Petani	2	1,7
	Driver Ojol/Sopir	3	2,5
	IRT	7	5,8
	Pensiunan	8	6,7
	Total	120	100

Sumber : data primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian mengenai distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, diketahui bahwa sebagian besar pendonor darah di PMI Sleman berasal dari kalangan wiraswasta, yaitu sebanyak 55 orang (45,8%). Kelompok ini merupakan mayoritas dalam penelitian ini. Responden lainnya yang juga cukup dominan adalah mereka yang bekerja sebagai buruh, dengan jumlah 23 orang (19,2%), diikuti oleh pegawai negeri sipil (PNS) sebanyak 10 orang (12,0%). Sementara itu, profesi lain yang turut berkontribusi adalah pensiunan sebanyak 8 orang (6,7%), ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 7 orang (5,8%), serta pengajar sejumlah 6 orang (5,0%).

Sebagian kecil responden berasal dari profesi karyawan 4 orang (3,3%), driver ojol/sopir 3 orang (2,5%), serta petani 2 orang (1,7%). Adapun profesi dengan jumlah paling sedikit adalah dokter dan lawyer, masing-masing sebanyak 1 orang (0,83%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendonor darah di PMI Sleman berasal dari berbagai latar belakang pekerjaan, dengan dominasi terbesar dari kelompok wiraswasta, sedangkan kelompok profesi tertentu seperti dokter dan lawyer jumlahnya sangat kecil. Hal ini menunjukkan adanya keterlibatan masyarakat dari beragam bidang pekerjaan dalam kegiatan donor darah, meskipun distribusinya tidak merata.

2. Gambaran Perilaku Hidup Sehat Pendoror

Tabel 2.
Distribusi frekuensi Perilaku Hidup Sehat Pendoror Darah di PMI Sleman

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Stres	Ya	5	4,2
		Tidak	115	95,8
	Total		120	100
2	Cukup Istirahat	Ya	18	15
		Tidak	102	85
	Total		120	100
3	Pola Makan			
	a. Konsumsi sayur dan buah	Setiap hari	59	49,2
		3-5 kali/minggu	44	36,7
		Jarang	17	14,1
	Total		120	100
	b. Konsumsi kafein	Setiap hari	33	27,2
		3-5 kali/minggu	28	23,3
		Jarang	37	30,8
		Tidak pernah	22	18,3
	Total		120	100
	c. Konsumsi tinggi garam	Setiap hari	10	8,3
		3-5 kali/minggu	35	29,2
		Jarang	60	50
		Tidak pernah	15	12,5
	Total		120	100
4	Merokok			
	a. Kebiasaan merokok	Ya	19	15,8
		Kadang-kadang	14	11,7
		Tidak	87	72,5
	Total		120	100
	b. Jml rokok	< 1 bungkus	28	84,9
		1-3 bungkus	5	15,1
		>3 bungkus	0	0
	Total		120	100
5	Kebiasaan olah raga (dalam seminggu)	>3 kali	31	25,8
		1-2 kali	51	42,5
		Jarang	34	28,3
		Tidak pernah	4	3,3
	Total		120	100
6	Lama tidur per hari	≥ 7 jam	34	28,3
		5-6 jam	80	66,7
		< 5 jam	6	5
	Total		120	100
7	Kebiasaan Konsumsi obat-obatan	Ya	4	3,3
		Jarang	32	26,7
		Tidak pernah	84	70
	Total		120	100

Sumber data primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 120 responden pendonor darah di PMI Sleman, diperoleh gambaran perilaku hidup sehat yang cukup beragam. Mayoritas responden menunjukkan kondisi psikologis yang stabil, di mana sebagian besar tidak mengalami stres (95,8%), dan hanya sebagian kecil (4,2%) yang melaporkan mengalami stres. Meskipun demikian, aspek istirahat masih menjadi perhatian, karena sebagian besar responden (85,0%) menyatakan tidak memiliki istirahat yang cukup, sedangkan hanya 15,0% yang merasa istirahatnya terpenuhi.

Pola makan responden juga memperlihatkan variasi. Hampir setengah dari responden (49,2%) mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, sementara sebagian lainnya mengonsumsi 3–5 kali dalam seminggu (36,7%) dan ada pula yang jarang mengonsumsi (14,1%). Konsumsi kafein ditemukan relatif tinggi, di mana sekitar 27,2% mengonsumsi setiap hari, 23,3% 3–5 kali per minggu, 30,8% jarang, dan 18,3% tidak pernah. Adapun konsumsi makanan tinggi garam menunjukkan bahwa setengah dari responden (50,0%) jarang mengonsumsi, 29,2% mengonsumsi 3–5 kali per minggu, 12,5% tidak pernah, dan hanya 8,3% yang mengonsumsinya setiap hari.

Kebiasaan merokok menunjukkan hasil positif, karena mayoritas responden (72,5%) tidak merokok, meskipun masih ada 15,8% yang merokok secara rutin dan 11,7% yang merokok hanya kadang-kadang. Dari kelompok perokok, sebagian besar hanya mengonsumsi kurang dari satu bungkus rokok per hari (84,9%), sedangkan 15,1% mengonsumsi satu hingga tiga bungkus per hari, dan tidak ada responden yang merokok lebih dari tiga bungkus.

Aktivitas fisik juga cukup bervariasi. Sebanyak 42,5% responden melakukan olahraga 1–2 kali per minggu, 25,8% berolahraga lebih dari tiga kali per minggu, 28,3% jarang berolahraga, dan hanya 3,3% yang sama sekali tidak pernah berolahraga. Sementara itu, lama tidur per hari didominasi oleh responden dengan durasi tidur 5–6 jam (66,7%), diikuti dengan 28,3% yang tidur ≥ 7 jam, dan 5% yang tidur kurang dari 5 jam.

Kebiasaan konsumsi obat-obatan juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden (70,0%) tidak pernah mengonsumsi obat, 26,7% hanya mengonsumsi sesekali, dan 3,3% rutin mengonsumsi. Secara umum, perilaku hidup sehat pendonor darah di PMI Sleman dapat dikategorikan cukup baik, khususnya dalam aspek rendahnya angka perokok dan tingginya konsumsi sayur dan buah. Namun, masih terdapat beberapa hal yang perlu mendapat perhatian, terutama terkait kecukupan istirahat dan durasi tidur yang relatif pendek, yang dapat memengaruhi kualitas kesehatan secara keseluruhan.

3. Konsumsi Obat-obatan pada pendonor darah di PMI Sleman

Dari hasil pengumpulan data, terlihat mayoritas pendonor darah di PMI Sleman cenderung mengonsumsi suplemen vitamin, khususnya Vitamin C, yang digunakan oleh 10 responden. Suplemen lain seperti Enervon C, Imboost, dan Minyak Ikan dikonsumsi masing-masing oleh dua orang responden. Adapun suplemen lainnya seperti Blackmories, Caviplet, Neurobion, Vitamin B kompleks, Vitamin D, dan lain-lain hanya digunakan oleh satu orang responden. Penelitian di PMI Kota Semarang menunjukkan bahwa kecukupan asupan Vitamin C memiliki hubungan bermakna terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor darah laki-laki ⁽⁷⁾.

Kondisi serupa juga ditemui pada kajian di PMI Yogyakarta, meskipun di sana asupan Vitamin C tidak berhubungan signifikan dengan status ferritin atau hemoglobin⁽⁸⁾. Vitamin C dikenal meningkatkan penyerapan zat besi non-hem, sehingga secara tidak langsung mendukung produksi hemoglobin. Sebuah studi quasi-eksperimental di Pekanbaru menunjukkan bahwa suplementasi Vitamin C saja ternyata tidak secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin. Namun secara biologis, Vitamin C berperan sebagai antioksidan kuat dan mendukung penyerapan zat besi, terutama bila dikombinasikan dengan vitamin E. Sementara itu, dalam kelompok obat-obatan, jenis yang paling banyak digunakan adalah Amlodipin, oleh tiga orang responden menunjukkan kemungkinan adanya kondisi hipertensi. Obat-obatan lainnya, termasuk Candensatan, Paracetamol, Ventolin, serta obat anti radang dan antibiotik hanya dilaporkan oleh masing-masing satu responden.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pendonor darah umumnya lebih memilih suplemen yang mendukung imunitas dan stamina tubuh, terutama Vitamin C, dibandingkan pengobatan medis. Sementara penggunaan obat-obatan cenderung berkaitan dengan kondisi kesehatan tertentu yang lebih spesifik.

PEMBAHASAN

Analisis menunjukkan bahwa kelompok wiraswasta merupakan mayoritas pendonor darah di PMI Sleman, dengan jumlah sebanyak 55 responden (45,8%). Disusul oleh kelompok buruh (23 orang; 19,2%) dan pegawai negeri sipil (PNS) (10 orang; 12,0%). Kelompok lain seperti pensiunan, ibu rumah tangga, dan pengajar memiliki persentase lebih kecil, sementara profesi dokter dan lawyer hanya tercatat satu orang (masing-masing 0,83%). Secara keseluruhan, pendonor darah berasal dari beragam latar belakang pekerjaan, namun distribusi pekerjaan ini tidak merata. Ini sejalan dengan temuan penelitian di UDD PMI Kota Pangkalpinang dimana sebagian besar pendonor darah bekerja sebagai wiraswasta/swasta (49%)⁽⁹⁾. Kelompok wiraswasta memiliki fleksibilitas waktu yang relatif lebih tinggi dibandingkan profesi lain, memungkinkan mereka untuk melakukan donor darah secara sukarela. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa “pendonor sukarela mayoritas bekerja sebagai swasta/wiraswasta sebanyak 48 orang (49%)”⁽⁹⁾.

Penelitian di UDD PMI Sleman tahun 2021 mengungkap bahwa motivasi utama pendonor adalah dorongan untuk membantu orang lain ditunjukkan oleh 99% responden bahkan meskipun beberapa di antaranya (36%) adalah pelajar/mahasiswa yang secara formal “tidak bekerja”⁽¹⁰⁾. Kelompok wiraswasta mungkin memiliki modal sosial dan sumber daya yang memadai untuk merealisasikan motivasi sosial seperti ini. Kelompok lainnya, seperti PNS atau buruh, juga memiliki kesadaran sosial yang tinggi, namun mungkin dibatasi oleh jadwal kerja atau kondisi lainnya. Faktor pendukung lain dalam meningkatnya partisipasi donor adalah pengetahuan yang baik, pelayanan yang memadai, dan dukungan sosial. Penelitian di UDD PMI Tomohon menunjukkan bahwa pengetahuan donor yang baik (72,4%), dukungan sosial (73,5%), serta kualitas pelayanan (70,4%) adalah faktor signifikan yang memengaruhi minat pendonor⁽¹¹⁾. Keberhasilan sosialisasi donor darah sangat tergantung pada metode komunikasi yang efektif. Di

Sleman, penyuluhan yang disampaikan dengan komunikasi kesehatan yang baik terbukti meningkatkan pemahaman dan minat masyarakat terhadap donor darah. Hal ini penting untuk menjangkau kelompok profesi yang lebih sibuk seperti buruh atau PNS, serta memperluas partisipasi ke kelompok berprofesi lain yang lebih sulit dijangkau.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pendonor darah di PMI Sleman tidak mengalami stres (95,8%), hanya 4,2% responden yang menyatakan mengalami stres. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas pendonor memiliki kesehatan psikologis yang baik. Stres merupakan respon nonspesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang diberikan padanya. Stres yang tinggi dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, termasuk tekanan darah dan fungsi sistem imun⁽¹²⁾. Tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan keinginan seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan donor darah karena rasa cemas dan ketidaknyamanan psikologis⁽¹³⁾. Dengan demikian, rendahnya tingkat stres pada responden penelitian ini menjadi faktor pendukung yang baik untuk keberlanjutan donor darah.

Sebagian besar responden (85%) menyatakan tidak mendapatkan istirahat yang cukup, sementara hanya 15% yang merasa istirahatnya cukup. Kurangnya istirahat berhubungan erat dengan tingkat kelelahan fisik maupun psikis yang dapat memengaruhi kebugaran tubuh. Istirahat dan tidur yang cukup penting untuk memulihkan energi tubuh, memperkuat sistem imun, dan meningkatkan kesiapan tubuh dalam menghadapi aktivitas termasuk donor darah⁽¹⁴⁾. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh⁽¹⁰⁾ yang menunjukkan bahwa kurang tidur berhubungan dengan peningkatan risiko anemia dan penurunan kadar hemoglobin. Hal ini menjadi catatan penting, mengingat kualitas tidur pendonor darah merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kelayakan donor.

Pola makan responden menunjukkan hasil yang cukup baik, di mana hampir setengah responden (49,2%) mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, sementara 36,7% mengonsumsi 3–5 kali/minggu, dan hanya 14,1% yang jarang mengonsumsi. Konsumsi sayur dan buah sangat penting karena kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral yang mendukung pembentukan hemoglobin.

Penelitian oleh⁽¹⁵⁾ menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah secara rutin berhubungan dengan status hemoglobin yang lebih baik pada pendonor darah. Namun, konsumsi kafein masih cukup tinggi (27,2% setiap hari), yang berpotensi mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh⁽¹⁶⁾. Adapun konsumsi makanan tinggi garam relatif rendah, mayoritas responden hanya jarang mengonsumsi (50%), yang berarti kebiasaan ini masih dalam batas sehat.

Mayoritas responden (72,5%) tidak merokok, sementara 15,8% merokok dan 11,7% merokok sesekali. Hasil ini menunjukkan bahwa pendonor darah cenderung memiliki perilaku sehat. Merokok berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan pernapasan, dan berkurangnya kualitas darah⁽¹⁷⁾. Penelitian lain menyatakan bahwa pendonor darah perokok cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan yang tidak merokok⁽¹⁸⁾. Oleh karena itu, tingginya proporsi responden yang tidak merokok merupakan hal positif yang mendukung kesehatan mereka sebagai pendonor.

Sebagian besar responden berolahraga 1–2 kali seminggu (42,5%), 25,8% lebih dari tiga kali seminggu, 28,3% jarang, dan hanya 3,3% tidak pernah. Hasil ini

menunjukkan bahwa mayoritas pendonor memiliki kebiasaan olahraga meskipun dengan intensitas sedang. Olahraga merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh. Olahraga rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat jantung, serta meningkatkan kualitas darah⁽¹⁹⁾. Studi menunjukkan bahwa pendonor darah yang berolahraga rutin memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan yang jarang berolahraga⁽²⁰⁾.

Sebagian besar responden (66,7%) tidur 5–6 jam per hari, hanya 28,3% yang tidur ≥ 7 jam, dan 5% tidur < 5 jam. Hasil ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur responden masih kurang optimal. Kebutuhan tidur orang dewasa idealnya 7–9 jam per hari untuk menjaga kesehatan⁽²¹⁾. Kurang tidur dapat berdampak pada penurunan sistem imun, gangguan metabolisme, hingga kelelahan kronis⁽²²⁾. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena kualitas tidur yang buruk dapat mengurangi kelayakan pendonor darah dalam jangka panjang.

Sebagian besar responden (70%) tidak pernah mengonsumsi obat, 26,7% mengonsumsi jarang, dan hanya 3,3% yang rutin mengonsumsi obat. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam keadaan sehat dan tidak tergantung pada obat-obatan. Penggunaan obat-obatan jangka panjang dapat memengaruhi kualitas darah, terutama pada obat antihipertensi, antikoagulan, dan antibiotik tertentu⁽²³⁾. Konsumsi obat-obatan tertentu dapat menjadi salah satu faktor penolakan calon pendonor darah⁽²⁴⁾. Oleh karena itu, tingginya proporsi responden yang tidak mengonsumsi obat-obatan rutin menunjukkan kondisi kesehatan yang relatif baik. Perilaku hidup sehat pendonor darah di PMI Sleman menunjukkan hasil yang cukup baik, terutama dalam aspek rendahnya prevalensi stres, rendahnya kebiasaan merokok, dan tingginya konsumsi sayur dan buah. Namun, beberapa aspek seperti kecukupan tidur, kebiasaan istirahat, serta konsumsi kafein masih perlu mendapat perhatian. Upaya promosi kesehatan yang berfokus pada perbaikan pola tidur dan manajemen kelelahan dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan para pendonor darah.

KESIMPULAN

Perilaku hidup sehat pendonor darah di PMI Sleman secara keseluruhan cukup baik, dengan indikator stres rendah, tidak merokok, dan konsumsi sayur-buah yang tinggi. Namun, aspek tidur, istirahat, dan pola konsumsi kafein masih perlu diperbaiki. Upaya edukasi gaya hidup sehat perlu ditingkatkan agar para pendonor tidak hanya menjadi penyumbang darah, tetapi juga teladan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

SARAN

Bagi pendonor diharapkan untuk menjaga waktu tidur minimal 7 jam, mengurangi konsumsi kafein, dan tingkatan aktivitas fisik ≥ 3 kali/minggu. Bagi PMI Sleman untuk selalu melakukan penyuluhan rutin tentang pentingnya gizi dan istirahat bagi pendonor. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kadar hemoglobin atau kelayakan donor menggunakan desain analitik.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepala Unit Donor Darah PMI Sleman yang telah memberikan izin melakukan penelitian
2. Keta STIKES Wira Husada Yogyakarta telah memberikan izin dan pembiayaan penelitian.

REFERENSI

1. Opsha, Y.A.B. (2020) 'Blood, Blood Components, Plasma, and Plasma Products', *Kaos GL Dergisi*, 8(75), pp. 147–154. (<https://doi.org/10.1016/j.inc.2020.125798%0A>)
2. Suhartini, R. et al. (2022) 'Analisis Faktor-Faktor Tidak Terpenuhinya Kebutuhan Darah Di Unit Transfusi Darah Rumah Sakit Umum Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya', pp. 937–950. (<https://doi.org/10.34011/jks.v4i3.1902>)
3. Kemenkes RI. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 91 Tahun 2015
4. Risma, R.H. and Usiono, U. (2023) 'Gema Donor Darah Pengaruh Pengetahuan Berkaitan Dengan Perilaku Donor Darah Masyarakat: Systematic Literature Review', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), pp. 5996–6005. (<https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20353>).
5. Anggraeni, D. N. (2022). Gambaran Pengetahuan Golongan Darah Untuk Memenuhi Kebutuhan Transfusi Darah. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm28>
6. Aprianti, R. (2016) 'Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Keberhasilan Pengambilan Darah Pada Pendoror Darah Pemula Di Pmi Kota Bandung', *Majalah Keperawatan Unpad*, pp. 1–23.
7. Setyaningsih, R. I., Pangestuti, D. R., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan asupan protein, zat besi, vitamin C, fitat, dan tanin terhadap kadar hemoglobin calon pendonor darah laki-laki. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 238–246
8. Karina A. Sattwika et al. (2016). Hubungan antara asupan protein, zat besi, vitamin C, dan inhibitor absorpsi zat besi dengan status ferritin dan hemoglobin pada pendonor darah di PMI Kota Yogyakarta. (Skripsi).
9. Nurulita, dkk, 2022. Gambaran Hasil Seleksi Pendonor Darah Sukarela di UDD PMI Kota Pangkalpinang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan* Vol. 15 No 1 (2022). ISSN: 1979-7621 e-ISSN: 2620-7761
10. Kusumawati, A. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan status hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(3), 120–127.
11. Sambuaga, A. C., Wenas, R., & Lumingkewas, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan minat masyarakat menjadi donor darah sukarela di Unit Donor Darah PMI Kota Tomohon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Akademik (JIKMA)*, 13(2), 155–166. <https://jurnal.jikma.net/index.php/jikma/article/view/107>
12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
13. Wahyuni, S. (2020). Hubungan tingkat stres dengan partisipasi donor darah. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(1), 40–48.
14. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier Health Sciences.
15. Astuti, R., Wulandari, D., & Prasetyo, H. (2021). Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan kadar hemoglobin pada pendonor darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 55–62.
16. Hurrell, R. F., Reddy, M. B., & Cook, J. D. (1999). Inhibition of non-heme iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. *British Journal of Nutrition*, 81(4), 289–295.
17. WHO. (2021). *Tobacco and health*. Geneva: World Health Organization.

18. Pradana, Y. (2020). Pengaruh merokok terhadap kadar hemoglobin pendonor darah. *Jurnal Biomedika*, 12(1), 34–42.
19. American Heart Association. (2020). Physical activity and cardiovascular health. *AHA Journal*.
20. Sari, N. (2018). Aktivitas fisik dan kesehatan pada pendonor darah. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 89–95.
21. National Sleep Foundation. (2019). Sleep Health Recommendations. NSF Report.
22. Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161.
23. WHO. (2018). Blood donor selection: guidelines on assessing donor suitability for blood donation. Geneva: World Health Organization.
24. Yuliani, F. (2021). Konsumsi obat-obatan dan kelayakan donor darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Global*, 10(2), 70–78