

# Ingin Donor Darah Secara Rutin? Lakukan 5 Gaya Hidup Ini

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 27/05/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Cilegon – Menerapkan gaya hidup sehat penting bila ingin mendonorkan darah secara rutin. Hal itu akan membantu menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan fit, serta mengurangi risiko mengalami efek samping yang tidak diinginkan setelah donor darah.

Donor darah merupakan tindakan mulia yang bisa menyelamatkan banyak nyawa. Tahukah kamu bahwa satu donasi darah bisa menyelamatkan tiga nyawa?

Selain itu, donor darah juga bisa memberikan banyak manfaat kesehatan bagi si pendonor sendiri. Itulah mengapa aktivitas ini baik untuk dilakukan secara rutin. Namun, tentu saja kamu

perlu menerapkan gaya hidup sehat bila ingin melakukan donor darah secara rutin agar kondisi tubuh tetap terjaga.

Berikut gaya hidup sehat yang perlu dilakukan sebagai persiapan sebelum donor darah. Yuk, simak gaya hidup sehat yang perlu dilakukan pendonor darah di sini.

## **Tidur yang Cukup Setiap Malam**

Kamu dianjurkan untuk tidur malam yang cukup, sekitar 7-9 jam, pada malam sebelum donor darah. Gaya hidup sehat ini juga perlu dilakukan sehari-hari, karena mampu menjaga kondisi tubuh tetap prima bila ingin menyumbangkan darah secara rutin.

Dengan begitu, risiko kamu untuk mengalami efek samping yang tidak diinginkan akibat donor darah juga akan berkurang.

## **Cek Obat-obatan yang Dikonsumsi**

Cobalah periksa apakah ada obat yang kamu konsumsi yang bisa mencegahmu untuk menyumbangkan darah. Misalnya, bila kamu ingin mendonorkan trombosit, kamu tidak boleh mengonsumsi aspirin selama dua hari sebelum donor darah. Namun ingat, bicaralah terlebih dahulu dengan dokter sebelum kamu berhenti minum obat apa pun.

## **Minum yang Cukup**

Selain makan, minum cairan yang cukup juga tidak kalah penting sebelum donor darah. Pasalnya, hampir setengah dari darah yang kamu sumbangkan terdiri dari air. Banyaknya cairan yang hilang selama donor bisa menyebabkan tekanan darah menurun, sehingga kamu akan merasa pusing dan ingin pingsan.

Nah, untuk mencegah hal itu terjadi, kamu dianjurkan untuk minum 500 mililiter air sebelum kamu melakukan donor darah. Tidak hanya sebelum donor saja, penting juga untuk memastikan tubuh kamu terhidrasi dengan baik pada hari-hari menjelang donasi.

Gaya hidup sehat tersebut akan membantu mengkompensasi cairan yang hilang selama donasi, dan membantu mengembalikan tingkat volume darah menjadi normal.

Ingat, hindarilah mengonsumsi alkohol sebelum dan sesudah donor darah. Sebab bisa memengaruhi tingkat hidrasi dan menghambat pemulihan.

## **Makan-Makanan yang Sehat**

Makan secara teratur sebelum mendonor akan membantu menjaga kadar gula darah kamu tetap stabil. Hal ini penting agar kamu tidak merasa pusing setelah donor darah. Kamu juga bisa mengonsumsi camilan sebelum menyumbang darah untuk menjaga gula darah.

Pastikan pula tubuh mendapatkan asupan zat besi, seperti dari daging atau sayuran berdaun hijau. Hal itu akan membantu kondisi tubuhmu tetap fit selama dan setelah berdonasi.

Hindari mengonsumsi makanan yang berlemak sebelum donor, seperti hamburger, es krim, atau kentang goreng.

## **Hindari Olahraga Berat**

Pada hari donor darah, kamu sebaiknya tidak melakukan olahraga berat atau mengangkat barang berat baik, sebelum dan sesudah menyumbangkan darah. Sebaliknya, kamu perlu beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk mengisi kembali cairan yang hilang selama donasi. Hal itu akan membantu kamu mencegah pusing, sehingga kamu tetap sehat setelah berdonasi.

Melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki, boleh-boleh saja. Namun, pastikan kamu sudah benar-benar pulih dan terhidrasi sebelum donor darah.

Sedangkan pada hari-hari biasa, kamu dianjurkan untuk berolahraga secara rutin. Tujuannya untuk menjaga kondisi fisik tetap sehat dan berenergi bila ingin menyumbangkan darah

secara rutin.

Itulah gaya hidup sehat untuk orang yang ingin donor darah secara rutin. Hal itu akan membantu menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan fit, serta mengurangi risiko mengalami efek samping yang tidak diinginkan setelah donor darah.

|**Sumber:** [iNews.id](https://www.inews.id)