

MITOS & FAKTA

tentang

DONOR DARAH

JANGAN RAGU
DONOR DARAH

MITOS KOK
DIPERCAYA

1

© PKRS KARIADI

MITOS 1



Donor darah membuat lemas dan pingsan

FAKTA



Jika kondisi tubuh sehat dan pendonor mengikuti prosedur (cukup makan & istirahat), donor darah aman dan tubuh akan pulih dalam 24–48 jam.

Referensi:

- WHO: *Blood Safety and Availability*
- American Red Cross: *After Your Donation*

2

© PKRS KARIADI

MITOS 2

Donor darah menyebabkan ketagihan

FAKTA

Tidak ada efek ketagihan secara medis. Perasaan ingin berdonor ulang biasanya berasal dari rasa puas telah membantu orang lain.

Referensi:

- Kementerian Kesehatan RI: Edukasi Donor Darah

3

© KERS KARIADI

MITOS 4

Donor darah membuat gemuk atau kurus



FAKTA

Tidak ada kaitan langsung antara donor darah dan perubahan berat badan. Penambahan/penurunan berat badan dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik.

Referensi:

- WHO & American Red Cross

5

MITOS 5

Wanita tidak boleh
donor darah



FAKTA

Wanita boleh donor darah jika memenuhi syarat kesehatan dan tidak sedang menstruasi berat, hamil, atau menyusui dalam 6 bulan pertama.

Referensi:

- Kemenkes RI
- WHO: *Gender and Blood Donation*

6

© RS KARIADI

MITOS 5

Wanita tidak boleh
donor darah



FAKTA

Wanita boleh donor darah jika memenuhi syarat kesehatan dan tidak sedang menstruasi berat, hamil, atau menyusui dalam 6 bulan pertama.

Referensi:

- Kemenkes RI
- WHO: *Gender and Blood Donation*

6

© RS KARIADI

MITOS 7

Golongan darah langka tidak perlu donor



FAKTA

Justru sangat penting bagi pemilik golongan darah langka untuk rutin donor karena sulit dicari saat dibutuhkan.

Referensi:

- Palang Merah Indonesia (PMI)
- World Health Organization (WHO)

© PKRS KARIADI

7