

# Mengapa Donor Darah Penting Dilakukan?!

Penulis: Riswan Efendi Tarigan (RisET)

**B**ila pertanyaan judul perlu dijawab, ada dua jawaban; yang berdampak jangka pendek untuk menolong sesama manusia yang butuh darah segera agar dapat melanjutkan hidupnya. Kedua, berdampak jangka panjang (bagi pendonor), untuk menurunkan potensi menderita kanker dan mengurangi 88% potensi mengalami sakit jantung koroner (penyumbatan pembuluh darah vena ke jantung) sampai setidaknya sampai usia 65-70 tahun.

**S**audara/i se-bangsa dan se-tanah air! Aku sudah kehilangan lebih dari 10 orang dekat (rekan kerja, teman se-marga, teman seperantauan, bahkan profesor-ku di kampus) karena dua penyakit utama, ginjal dan jantung!

**M**eninggalkan dunia ini di usia kurang dari 70 tahun, bukanlah harapan kita sebagai manusia, apalagi dibawah 45 tahun, bahkan di usia 31 tahun! Berdasarkan riset akademik kesehatan (butuh waktu untuk memperoleh hasil publikasinya – Silakan, bila ada pembaca memiliki informasi akurat – bantu *updated!*), manusia modern dapat hidup sehat sampai usia 120 tahun! Bila kurang dari itu, sesungguhnya, bukan Sang Pencipta yang ‘memanggil’ tetapi ‘kita’ yang terlalu cepat minta menghadap Sang Ilahi! Ia tidak pernah menolak kita kembali kepadanya di usia relatif muda. Namun, bila kita bertanggung jawab terhadap tubuh kita, apa yang kita konsumsi dan bagaimana kita berperilaku, serta bagaimana kita berpikir, sesungguhnya, hidup sehat sampai setidaknya di usia asuransi (99 tahun) merupakan keniscayaan! Semakin panjang usia kita, semakin banyak manfaat positif yang kita lakukan/berikan kepada sesama, baik keluarga dan teman-teman dekat, juga bagi sesama manusia yang berbeda etnis, dan/atau berbeda keyakinan.

**B**ila mau contoh, cari informasi dan lihatlah masyarakat Jepang. Saat ini, lebih dari 360 ribu orang di Jepang, masih sehat dan aktif di usia lebih dari 100 tahun! Bahkan, ada dokter di Jepang masih praktik di usia 104 tahun! Bayangkan! Di usia lebih dari 100 tahun masih bekerja! Di Indonesia, terutama di Jakarta, usia 50-an tahun, kaki-nya sudah 4 bahkan 6! Karena butuh penopang agar ia masih dapat berjalan perlahan. Bukankah komunitas hewan akan melirik dan bergumam, ‘Koq manusia seperti kita, ya?!’ 😊

**A**ku tidak berniat mengajari (walaupun profesi-ku sebagai pendidik di universitas). Aku hanya mengingatkan, agar kita belajar dari kesalahan pendahulu kita. Sebagian kita atau mungkin saudara dekat kita, cenderung kurang seimbang dalam mengelola hidup. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan, pola gerak yang tidak disiplin, pola pikir yang ‘membebani’ dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah, menyebabkan sakit penyakit datang silih berganti. Bahkan, di titik tertentu, penyakit ‘berkerumun’ di satu tubuh. Saat ginjal ‘lelah’ dan harus ‘menyerah’, muncullah penyakit kencing manis karena kelebihan kadar gula di darah. Berikutnya, asam urat yang mengakibatkan rasa nyeri tak terperi, membuat si penderita tidak mampu berdiri. Selanjutnya, darah yang ‘kental’ (melebihi batas ambang normal) mengakibatkan darah terhambat ke jantung, serta berkurang atau sedikitnya oksigen ke otak, yang pada gilirannya mengakibatkan *stroke* atau pecah pembuluh darah!

**M**ari! Lakukanlah donor darah. Mulai saat ini! Jangan Tunda! Menunda berarti tidak melakukan sama sekali! Jadikan donor darah suatu kebiasaan yang pada akhirnya menjadi budaya seumur hidup. Memang ada pengorbanannya! Setidaknya, kita perlu mengunjungi PMI terdekat dengan domisili kita masing-masing 3-4 kali per tahun. Ada biaya transportasi dan pengorbanan waktu setidaknya 3-4 jam. Namun, bila rutin dilakukan, maka dengan melakukan donor darah, kita ‘tidak wajib’ melakukan *general check-up* yang berbiaya kurang-lebih Rp 750 ribu s/d Rp 2,5 juta per tahun. Dengan donor darah, potensi penyakit hepatitis B dan C, kelebihan kolesterol jahat, dan HIV dapat terdeteksi dini.

Saya adalah pendonor darah sukarela (No Register 001T125962 di PMI Pusat Kramat Raya – Jakarta) sejak 2012. Per 3 Februari 2022 adalah jadwal donor darah-ku ke 35! Aku merasa terlambat memulainya. Bila aku ‘menyadari’ dan mau menghadapi ‘rasa takut’ terhadap jarum suntik sejak usia 18 tahun, kemungkinan di usia-ku ini, setidaknya aku sudah melakukan 90 kali! (30 tahun x 3 kali/tahun). Namun, tidak ada kata terlambat! Dengan melakukan secara rutin, aku berharap dapat melakukan 100 kali donor darah sukarela sampai usia 60 tahun. Bila Sang Pencipta memberi ‘berkat’ usia panjang dan tetap sehat, setidaknya aku dapat melakukan donor darah sukarela 120 kali sampai usia 70 tahun!

### **Mengapa aku melakukan donor darah?!**

Alasan utama, ketika di usia 33 tahun kadar kolesterol ‘jahat’ di darahku melebihi ambang batas. Penyebabnya, duduk lebih dari 12 jam sehari di kursi kerja, makanan penuh kalori dan kadar gula tinggi, kurang bergerak, serta terakumulasi bertahun-tahun. Oleh karena itu, dokter medis menyatakan (saat aku melakukan *general check-up* terakhir kali di tahun 2008), bila gabungan kadar kolestrol (lebih dari 200 mg/dL sepanjang tahun), maka berpotensi menimbulkan plak di pembuluh darah vena. Itulah penyebab darah yang mengalir ke jantung terhambat dan terkendala-nya oksigen ke otak. Bila hal tersebut terjadi, potensi pecah pembuluh darah, atau *stroke*, atau gagal jantung yang berakibat kelumpuhan bahkan kematian.

Alasan kedua, setelah aku memperoleh informasi dari ibu-ku, bahwa beliau masih hidup sehat sampai saat ini, karena bantuan (pertolongan) 3 (tiga) kantong darah ketika ibu-ku harus dioperasi saat kelahiran adidku (yang pada akhirnya meninggal dunia di usia 2 minggu). Saat itu, usiaku 2 (dua) tahun! Andai tidak ada pendonor, kemungkinan aku sudah menjadi anak Piatu sejak berusia 2 tahun! ☹

Sesungguhnya, tidak ada yang perlu ditakutkan atau dikhawatirkan. Namun, kita wajib waspada saat usia sudah lebih dari 30 tahun. Seorang dokter pernah berkata, “Apa yang Anda ‘masukkan’ melalui mulut Anda serta perilaku rutinitas saat usia belasan, ‘buah’-nya akan Anda peroleh 20 s/d 25 tahun kemudian! Bila kita dapat melewatinya dengan baik, misalnya saat ini berusia 45 tahun, kita melakukan perubahan ke arah yang lebih baik terhadap tubuh kita, maka kita akan memperoleh hasilnya di usia 60 s/d 65 tahun. Bila itu terlewati dengan sukses, maka Kitab Suci (AYT - 2018) berkata, ***Masa umur kami tujuh puluh tahun, atau oleh kekuatan, sampai delapan puluh tahun, tetapi kebanggaan mereka adalah kesusahan dan kesengsaraan sehingga mereka berlalu dengan cepat dan lenyap.***”

Secara pribadi, aku berharap (semoga Sang Maha Pemurah) dapat memberi-ku umur panjang dan sehat, hingga dapat merayakan Hari Ulang Tahun ke 100 pada tanggal 20 Februari 2075! Caranya?! Seimbangkan pola hidup! Makan sesuai kebutuhan, bergerak sesuai kekuatan, berpikir bahwa semua telah diberikan oleh-Nya. Kita cukup bersyukur atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita! Hal terutama, berbagilah, karena kita sudah terlebih dahulu menerima dari-Nya.

Salam sehat dan ucapkan syukur atas waktu yang sangat berharga sepanjang 2021. Songsonglah tahun 2022 dengan program hidup yang jauh lebih baik. Percayalah! Berkat Sang Pencipta senantiasa beserta kita sekalian.

Sampai bertemu saat takdir mempertemukan!

Gading Serpong, 26 Desember 2021

---

### **16 Mitos dan Fakta Donor Darah**

<https://huxleyi.wordpress.com/2016/12/10/16-mitos-dan-fakta-donor-darah/>

### **3 Manfaat Donor Darah untuk Kesehatan**

<https://huxleyi.wordpress.com/2017/01/22/3-manfaat-donor-darah-untuk-kesehatan/>

My Portfolio Website: <https://retarigan.site/> [Under Construction!]  
My Personal's Blog: <https://huxleyi.wordpress.com/>  
My Facebook: <https://www.facebook.com/retarigan>  
My Twitter: <https://twitter.com/RiswanETarigan>  
My Instagram: <https://www.instagram.com/riswanefenditarigan/>

--oOo--