

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

# EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869



## SETITIS DARAH SEJUTA HARAPAN

A. N. Jannah

Jabatan Fizik dan Sains Bahan, UiTM Cawangan Negeri Sembilan,  
Kampus Kuala Pilah, Pekan Parit Tinggi, 72000 Kuala Pilah, Negeri  
Sembilan

[nurjannah@uitm.edu.my](mailto:nurjannah@uitm.edu.my)

EDITOR : DR. MU'ADZ AHMAD MAZIAN

Darah merupakan cecair badan paling utama yang diperlukan untuk hidup. Darah mengandungi berbagai komponen seperti sel darah putih, sel darah merah, platlet serta plasma. Darah memainkan peranan penting dalam badan kita dan berfungsi untuk mengangkut nutrien, elektrolit, hormon, antibodi, oksigen dan sebagainya ke seluruh badan. Adakah anda tahu bahawa, menurut kajian, individu dengan jenis darah A 5 peratus lebih berisiko untuk menghidap penyakit arteri koronari daripada individu yang mempunyai darah jenis O? Individu jenis darah O mempunyai risiko yang paling rendah untuk menghidap penyakit jantung. Individu jenis darah AB pula mempunyai risiko strok yang lebih tinggi serta individu jenis darah A lebih berisiko untuk mendapat kanser perut.

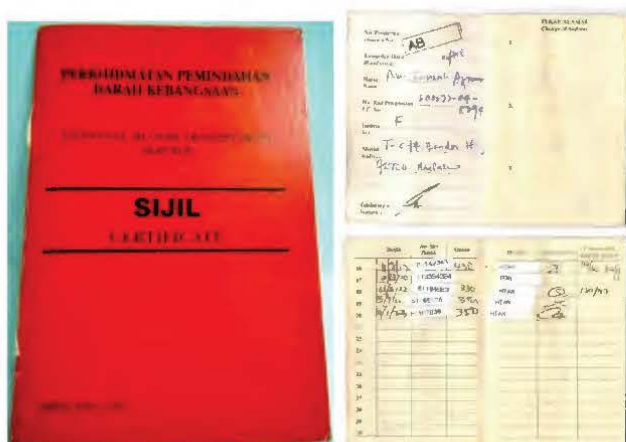
Sel darah merah dalam badan hanya boleh hidup selama lebih kurang 120 hari. Selepas daripada tempoh itu, sel darah merah akan mati dan akhirnya dibuang daripada badan. Sel darah merah baru akan dihasilkan oleh sum-sum tulang bagi menggantikan sel darah merah yang mati. Darah lebih

diperlukan oleh pesakit yang menjalani pembedahan dan rawatan yang menyelamatkan nyawa, terutamanya untuk pesakit trauma atau mereka yang hidup dengan keadaan kronik seperti kanser. Walau bagaimanapun, menurut statistik baru-baru ini, hanya 2.5 peratus rakyat Malaysia yang mampu menderma darah secara fizikal berbuat demikian, sedangkan purata antarabangsa adalah 5 peratus. Untuk memenuhi keperluan pesakit di seluruh negara, bank darah kita memerlukan bekalan yang mantap dan tidak terhad. Kempen kesedaran mengenai perkara ini haruslah dijalankan dari semasa ke semasa dan tidak mengira tempat.

Di Malaysia, pendermaan darah dijalankan secara sukarela tanpa memberi sebarang ganjaran atau insentif istimewa kepada penderma darah. Walaubagaimanapun, Kementerian Kesihatan Malaysia telah memperuntukkan beberapa 'ganjaran kecil' kepada penderma darah yang berbentuk rawatan pesakit luar dan rawatan perubatan percuma mengikut jumlah pendermaan.

Kelebihan ini diberikan kepada penderma darah bagi menghargai pengorbanan serta jasa baik penderma darah tidak mengira bangsa, umur dan jantina. Ia juga bertindak sebagai insentif bagi menggalakkan penderma darah baru untuk meneruskan amalan mulia ini sebagai penderma darah tetap.

**Terdapat beberapa kebaikan kesihatan bagi orang dewasa yang sihat yang tegar menderma darah. Antaranya adalah ia baik untuk kesihatan mental, termasuk mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan emosi. Amalan baik ini juga meningkatkan kesihatan fizikal penderma serta mengurangkan emosi negatif, serta menggalakkan interaksi sosial.**



Gambar 1: Kad yang mengandungi rekod bagi seorang penderma darah di Malaysia  
(Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Antara fakta menarik melalui kajian pula, menderma darah sekurang-kurangnya sekali setahun boleh mengurangkan 88 peratus risiko serangan jantung. Menderma darah secara berkala dapat mengekalkan tahap zat besi dalam badan kerana zat besi yang berlebihan boleh mengakibatkan kerosakan oksidatif yang boleh menyebabkan serangan jantung. Di samping itu, aliran darah akan menjadi lebih lancar selepas didermakan dan boleh menghalang pengumpulan lemak dan kolesterol pengoksidaan di dinding arteri koronari dan seterusnya dapat mengurangkan risiko penyakit jantung koronari. Individu yang selalu menderma darah juga mempunyai risiko yang lebih rendah untuk mendapat kanser berbanding mereka yang tidak menderma. Apabila anda menderma darah, kelikatan darah akan berkurang dan peningkatan aliran darah berlaku serta membantu mengurangkan kemungkinan penyumbatan arteri.

Seseorang penderma juga membakar kira-kira 650 kalori dalam setiap satu pain darah yang didermakan. Dengan cara ini, ia boleh membantu anda dalam mengawal berat badan, walaupun penting untuk anda minum dan mengambil makanan ringan selepas menderma darah. Pemeriksaan kesihatan percuma juga disediakan kepada penderma kerana sebelum menderma darah, anda perlu mendapatkan pemeriksaan kecil daripada profesional perubatan bagi menentukan sama ada anda berada dalam keadaan baik dan sihat untuk menderma. Setiap penderma darah melalui beberapa siri pemeriksaan kesihatan termasuk semakan nadi dan degupan jantung, pengukuran suhu badan, ujian tekanan darah, ujian haemoglobin, ujian untuk penyakit berjangkit seperti sifilis, hepatitis B dan C, dan HIV. Ujian-ujian ini memberi anda peluang untuk mendaftar dengan statistik kesihatan anda dan sekiranya anda diluluskan untuk menderma darah, itu bermakna

keadaan kesihatan anda berada dalam keadaan yang baik.

Antara kesemua kebaikan yang disenaraikan, manfaat utama menderma darah adalah dapat menyatukan manusia sejagat, tanpa mengira umur, bangsa, budaya serta jantina dan ia mengingatkan kita bahawa sesungguhnya kita semua adalah sama. Kepelbagaian budaya dan perbezaan sosial bukanlah menjadi satu faktor apabila berhadapan dengan kecemasan, terutamanya yang melibatkan rawatan perubatan. Amalan derma darah dapat memupuk nilai murni dalam diri dan boleh dijadikan sebagai tanggungjawab sosial. Sesungguhnya terdapat pahala dalam bersedekah dan pastinya amalan ini mempunyai ganjaran yang besar dari Allah Taala.



Gambar 2: Gambar sijil yang diberikan bagi menghargai jasa penderma darah  
(Sumber: Koleksi peribadi penulis)