BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Masa remaja adalah fase transisi yang krusial dalam perkembangan seseorang, terletak di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Selama periode ini, remaja mengalami perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk fisik dan psikologis. Salah satu perubahan fisik yang paling jelas adalah yang terjadi selama masa pubertas, di mana remaja mengalami peningkatan tinggi badan, berat badan, serta perkembangan kematangan seksual. Selain perubahan fisik, aspek psikologis juga mengalami perkembangan yang penting, seperti penyesuaian terhadap identitas diri dan hubungan sosial. Karena itu, sangat penting bagi para remaja mendapatkan dukungan serta pembelajaran yang tepat guna membantu mereka melewati periode ini dengan baik, sehingga dapat mencapai masa dewasa yang sehat dan sukses (Hamidah dan Rizal, 2022).

Perubahan yang terjadi pada masa remaja tidak hanya terbatas pada aspek fisik. Pada tahap ini, remaja juga menghadapi perubahan sosial, emosional, dan hormonal yang berdampak pada keseharian mereka. Secara fisik, mereka mengalami pertumbuhan yang cepat, yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri serta cara pandang mereka terhadap diri sendiri. Secara emosional, remaja mulai mengembangkan perasaan dan emosi yang lebih kompleks, yang terkadang sulit untuk dikelola. Hubungan sosial pun mulai berubah, di mana mereka mulai mencari otonomi lebih besar dari keluarga dan lebih banyak melibatkan teman sebaya.

Selain itu, perubahan hormonal yang signifikan juga mempengaruhi suasana hati dan perilaku remaja, menjadikan masa ini sebagai waktu yang penuh tantangan sekaligus kesempatan untuk pertumbuhan yang mendalam menuju kedewasaan (Fatimah *et al.,* 2019).

Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan manusia yang ditandai dengan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, mencakup perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Umumnya, masa remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Menurut WHO, remaja merupakan individu yang sedang mengalami transisi secara bertahap menuju kematangan seksual, perubahan mental dari anak-anak menuju dewasa, serta perubahan ekonomi dari ketergantungan menuju kemandirian relatif. Ada dua aspek utama dalam perubahan selama masa remaja, yaitu perubahan fisik atau biologis dan perubahan psikologis (Gultom*, et al*. 2022).

Masa remaja dimulai dengan pertumbuhan yang sangat cepat, yang sering disebut pubertas. Perubahan cepat ini menyebabkan perubahan fisik yang terlihat, seperti peningkatan tinggi dan berat badan, yang disebut pertumbuhan, serta kematangan seksual sebagai hasil dari perubahan hormon. Remaja juga merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa transisi ini sering kali membuat individu merasa bingung, karena di satu sisi mereka masih anak-anak, namun di sisi lain diharapkan untuk bertindak seperti orang dewasa. Hal ini bisa memicu konflik dalam diri remaja, yang dapat menimbulkan perilaku aneh, canggung, dan jika tidak terkendali, berpotensi mengarah pada kenakalan, termasuk risiko perilaku seksual berisiko (Fatimah, et al. 2019).

2.1.2 Batas Usia Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan upaya individu untuk melepaskan diri dari sifat dan perilaku kekanak-kanakan guna mencapai kematangan sikap serta perilaku yang lebih dewasa. Proses ini melibatkan berbagai perubahan signifikan dalam cara berpikir, berperilaku, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial. Pada masa ini, remaja tidak hanya berusaha membangun identitas pribadi mereka, tetapi juga mengembangkan kemandirian dalam pengambilan keputusan, tanggung jawab, serta hubungan sosial yang lebih matang. Fokus utama dari perkembangan ini adalah mengarahkan remaja menuju kehidupan dewasa yang penuh dengan tanggung jawab dan peran yang lebih kompleks dalam masyarakat. Karena itu, masa remaja sering kali dianggap sebagai fase yang penuh tantangan, di mana individu harus menyeimbangkan kebutuhan akan kemandirian dengan bimbingan dan dukungan dari lingkungan sekitar.

Menurut Kartini Kartono, sebagaimana dikutip oleh Asiffa (2019), masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap perkembangan yang berbeda, yang masing-masing memiliki ciri khas dan tantangan tersendiri. Tahap pertama adalah remaja awal, di mana perubahan fisik dan hormonal yang drastis mulai terjadi. Pada tahap ini, remaja mulai merasakan dorongan untuk lebih mandiri, namun masih sangat dipengaruhi oleh peran orang tua dan figur otoritas lainnya. Selanjutnya, tahap kedua adalah remaja pertengahan, di mana remaja mulai lebih fokus pada pencarian identitas diri dan lebih banyak terlibat dengan kelompok teman sebaya.

Pada tahap ini, konflik dengan otoritas seperti orang tua sering terjadi, karena remaja mulai menuntut lebih banyak kebebasan dalam memilih jalan hidup mereka.

Terakhir, tahap remaja akhir merupakan masa di mana remaja mulai lebih matang secara emosional dan psikologis, dengan kematangan dalam pengambilan keputusan dan kemampuan untuk menjalankan peran sosial yang lebih dewasa. Ketiga tahap ini membantu menjelaskan dinamika perkembangan remaja dalam mencapai kematangan yang diharapkan di masa dewasa.

1. Remaja Awal (12-15 Tahun)

   Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik yang sangat cepat serta perkembangan intelektual yang intens, sehingga minat terhadap dunia luar sangat besar. Di masa ini, remaja tidak ingin dianggap sebagai anak-anak lagi, namun belum sepenuhnya meninggalkan sifat kekanak-kanakan. Selain itu, remaja sering kali merasa kesepian, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas, dan mudah merasa kecewa.

2. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

   Pada tahap ini, kepribadian remaja masih memiliki ciri-ciri kekanak-kanakan, namun mulai muncul kesadaran akan identitas diri dan kondisi fisik mereka. Remaja mulai membentuk nilai-nilai tertentu dan merenungkan aspek filosofis serta etis. Dari perasaan ragu-ragu yang sering muncul di masa remaja awal, secara bertahap mulai berkembang menjadi rasa kemantapan diri. Kepercayaan diri yang tumbuh memungkinkan remaja untuk mengevaluasi perilaku mereka. Pada tahap ini, remaja juga mulai menemukan jati dirinya

3. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

   Pada tahap ini, remaja telah mencapai kemantapan dan kestabilan dalam diri mereka. Mereka sudah mengenal diri sendiri dan ingin menjalani kehidupan sesuai dengan pola yang mereka tetapkan dengan penuh keyakinan. Remaja

mulai memahami arah hidup mereka dan menyadari tujuan hidup yang ingin dicapai, serta telah membentuk pendirian yang kuat berdasarkan prinsip-prinsip yang mereka temukan

2.1.3 Ciri Ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock dikutip Kosasih, et al. (2023), masa remaja memiliki ciri khas yang membedakannya dari periode sebelum dan sesudahnya, yaitu:

1. Masa Remaja sebagai Periode Penting

   Masa remaja dianggap penting karena perkembangan fisik dan psikologis yang terjadi sangat signifikan. Pertumbuhan fisik yang pesat disertai dengan perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Perkembangan ini menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian mental serta membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

   Masa peralihan tidak berarti memutus atau mengubah sepenuhnya apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan merupakan transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Peristiwa yang terjadi sebelumnya akan memengaruhi apa yang terjadi saat ini dan di masa depan. Saat anak-anak beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa, mereka harus melepaskan perilaku dan sikap kekanak-kanakan, serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru yang sesuai dengan tahap perkembangan berikutnya

3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

   Selama masa remaja, tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku sebanding dengan perubahan fisik yang terjadi. Pada awal masa remaja, ketika perubahan fisik berlangsung cepat, perubahan sikap dan perilaku juga terjadi

dengan cepat. Ketika perubahan fisik mulai melambat, perubahan sikap dan perilaku juga berkurang. Ada empat perubahan utama yang hampir dialami semua remaja:

a. Peningkatan emosi, yang intensitasnya bergantung pada perubahan fisik dan psikologis.
b. Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, memunculkan tantangan baru.
c. Nilai-nilai ikut berubah seiring dengan perubahan minat dan pola perilaku.
d. Banyak remaja merasa ambivalen terhadap setiap perubahan yang mereka alami.

4. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Setiap tahap perkembangan memiliki tantangan tersendiri, tetapi masalah yang dihadapi selama masa remaja sering kali sulit diatasi, baik oleh laki-laki maupun perempuan. Ada dua alasan utama untuk kesulitan ini:

a. Selama masa kanak-kanak, masalah biasanya ditangani oleh orang tua dan guru, sehingga remaja seringkali kurang pengalaman dalam menghadapi masalah mereka sendiri.
b. Remaja cenderung merasa lebih mandiri dan ingin menyelesaikan masalah mereka tanpa bantuan orang tua atau guru, sehingga mereka sering menolak dukungan dari orang dewasa.

5. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Selama akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok lebih penting bagi anak-anak yang lebih besar dibandingkan dengan penekanan pada individualitas.

6. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

   Seperti yang dijelaskan oleh Majeres, banyak pandangan umum tentang remaja memiliki nilai tertentu, namun sayangnya, banyak di antaranya bersifat negatif. Stereotip budaya yang menggambarkan remaja sebagai anak-anak yang tidak teratur, tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak dapat menyebabkan para dewasa yang membimbing mereka merasa takut dan tidak simpatik, serta menghadapi perilaku remaja yang dianggap normal.

7. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis

   Remaja seringkali memandang kehidupan dengan cara yang sangat idealis, melihat diri mereka dan cita-cita mereka dengan pandangan yang terlalu optimis atau penuh harapan.

8. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

   Dengan mendekatnya usia kematangan, remaja merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip masa belasan tahun dan berusaha menunjukkan bahwa mereka hampir mencapai kedewasaan.

2.2 Motivasi

2.2.1 Definisi Motivasi

Kata "motivasi" berasal dari kata "motif," yang merujuk pada kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif bisa dianggap sebagai tenaga pendorong yang mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, motivasi dapat dipahami sebagai kekuatan pendorong yang sudah aktif dan berfungsi (Sardiman, 2014).

Motivasi adalah penilaian terhadap intensitas dan arah dari semua kekuatan yang mempengaruhi perilaku seseorang. Ini adalah usaha yang disengaja untuk memengaruhi perilaku individu, sehingga mereka terdorong untuk bertindak dan melakukan sesuatu demi mencapai hasil atau tujuan tertentu (Siregar, 2020).

Menurut McDonald dalam (Widayati, *et al*. 2020), motivasi tidak dapat diamati secara langsung, melainkan harus diinterpretasikan melalui perilaku individu. Motivasi dapat dipahami sebagai perubahan energi internal yang memengaruhi seseorang. Perubahan ini ditandai dengan munculnya perasaan atau "feeling" tertentu dan biasanya didahului oleh respons terhadap adanya suatu tujuan. Dengan kata lain, meskipun motivasi sendiri tidak bisa dilihat secara langsung, kita dapat menilai adanya motivasi melalui tindakan dan reaksi seseorang terhadap tujuan yang ingin dicapainya.

Menurut Hasibuan dalam (Roy Saputra, et al. 2022) motivasi merujuk pada pemberian dorongan atau energi yang menciptakan semangat kerja seseorang. Tujuan dari motivasi ini adalah untuk mendorong individu agar mau bekerja sama, bekerja secara efektif, dan mengintegrasikan seluruh usaha mereka untuk mencapai kepuasan. Dengan kata lain, motivasi berfungsi sebagai pendorong yang membuat seseorang lebih bersemangat dan berkomitmen dalam bekerja, sehingga mereka dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi secara maksimal untuk mencapai tujuan bersama.

Motivasi adalah konsep yang kompleks dalam suatu organisme yang memandu perilaku menuju tujuan atau stimulus tertentu. Ini merupakan kekuatan pendorong yang mengarahkan kita untuk berperilaku dengan cara tertentu. Motivasi melibatkan interaksi antara perilaku dan lingkungan, yang dapat memperkuat,

mengurangi, atau mempertahankan perilaku tersebut. Dalam hal ini, motivasi mencakup arah atau tujuan dari perilaku, intensitas respons, serta ketekunan dalam bertindak (Ngalim, 2017).

2.2.2 Fungsi Motivasi

Motivasi dapat diklasifikasikan dalam berbagai cara untuk memahami sumber dan sifat dorongan yang mendorong perilaku individu. Berdasarkan dasar pembentukannya, motivasi dibagi menjadi dua kategori: motif bawaan yang sudah ada sejak lahir, dan motif yang dipelajari yang berkembang melalui pengalaman dan pembelajaran. Dari perspektif Woodworth dan Marquis, motivasi dikategorikan menjadi motif atau kebutuhan organis seperti kebutuhan dasar untuk makan dan minum, motif darurat seperti dorongan untuk menyelamatkan diri atau membalas dendam, dan motif objektif yang melibatkan tujuan atau hasil tertentu. Selain itu, motivasi juga dibedakan menjadi motivasi jasmani yang berkaitan dengan kebutuhan fisik seperti relaksasi dan pernapasan, serta motivasi rohani yang melibatkan kemauan dan minat pribadi. Terakhir, motivasi dapat dibagi menjadi motivasi intrinsik, yang merupakan dorongan internal yang tidak memerlukan rangsangan dari luar, dan motivasi ekstrinsik, yang berasal dari faktor eksternal yang merangsang individu untuk bertindak. Setiap kategori ini membantu memahami berbagai aspek dan dinamika motivasi dalam mempengaruhi perilaku manusia (Sardiman, 2014).

Menurut Sardiman dalam Murdiansah, et al. (2020, motivasi memiliki tiga fungsi utama dalam mempengaruhi perilaku manusia.

1. Motivasi mendorong tindakan; ini berarti bahwa motivasi bertindak sebagai pendorong atau penggerak utama yang memacu seseorang untuk melakukan

berbagai aktivitas atau tindakan. Tanpa motivasi, seseorang mungkin tidak akan merasa terdorong untuk memulai atau melanjutkan suatu usaha.

2. Motivasi menentukan arah perbuatan; motivasi membantu mengarahkan aktivitas individu ke arah tujuan yang ingin dicapai. Dengan adanya motivasi, seseorang dapat menetapkan dan mengikuti arah yang jelas dalam melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu, memastikan bahwa usaha yang dilakukan sesuai dengan sasaran yang diinginkan.
3. Motivasi berfungsi sebagai seleksi perbuatan; ini berarti motivasi membantu menentukan tindakan-tindakan mana yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan dan menghindari tindakan-tindakan yang tidak mendukung pencapaian tujuan tersebut. Motivasi memandu individu untuk fokus pada aktivitas yang relevan dan produktif, serta mengeliminasi perbuatan yang tidak bermanfaat atau mengganggu proses pencapaian tujuan.

2.2.3 Cara Mengukur Motivasi

Mengukur motivasi dapat dilakukan dengan berbagai cara yang berfokus pada aspek-aspek internal dan eksternal. Beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengukur motivasi seperti kuesioner, wawancara, observasi, dan skala motivasi, metode tersebut akan memberikan data yang lebih kaya dan beragam.

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Menurut Hamzah (2017), ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi seseorang.

1. Pengisian F Hasrat dan Keinginan untuk Berhasil: Motivasi seseorang sering kali dipacu oleh dorongan internal untuk mencapai keberhasilan. Ketika seseorang memiliki keinginan yang kuat untuk berhasil, mereka cenderung lebih

termotivasi untuk bekerja keras dan menghadapi tantangan, karena mereka percaya bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil yang memuaskan.

2. Dorongan dan Cita-Cita Masa Depan: Aspirasi dan cita-cita yang dimiliki seseorang tentang masa depan juga memainkan peran penting dalam memotivasi mereka. Memiliki tujuan jangka panjang yang jelas dan dorongan untuk mencapai tujuan tersebut dapat meningkatkan komitmen dan usaha dalam aktivitas sehari-hari.
3. Harapan dan Cita-Cita Masa Depan: Selain cita-cita, harapan untuk masa depan yang lebih baik juga mempengaruhi motivasi. Ketika seseorang memiliki harapan yang tinggi tentang bagaimana masa depan mereka akan berkembang, mereka lebih cenderung berusaha keras dan tetap fokus untuk mewujudkan harapan-harapan tersebut.
4. Penghargaan dalam Belajar: Penerimaan penghargaan atau pengakuan atas pencapaian dalam proses belajar juga dapat meningkatkan motivasi. Penghargaan ini bisa berupa pujian, nilai baik, atau bentuk apresiasi lainnya yang membuat individu merasa dihargai dan terdorong untuk terus berprestasi.

Pendapat lain menurut Hasibuan (2014), ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi individu dalam konteks pekerjaan dan pengembangan diri:

1. Tanggung Jawab: Rasa tanggung jawab yang dimiliki seseorang terhadap tugas atau perannya dapat mempengaruhi tingkat motivasinya. Ketika individu merasa bertanggung jawab dan memiliki kontrol atas hasil kerja mereka, mereka cenderung lebih termotivasi untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan berkomitmen untuk mencapai tujuan

2. Pekerjaan Itu Sendiri: Karakteristik pekerjaan itu sendiri juga berperan penting dalam memotivasi individu. Jika pekerjaan tersebut dianggap menarik, menantang, atau sesuai dengan minat dan keterampilan seseorang, maka individu akan lebih bersemangat dan terlibat dalam pekerjaan mereka. Pekerjaan yang memberi rasa pencapaian atau kepuasan pribadi dapat meningkatkan motivasi.
3. Penghargaan: Penghargaan, baik dalam bentuk materi seperti bonus dan promosi, maupun dalam bentuk non-materi seperti pujian dan pengakuan, dapat memotivasi individu untuk bekerja lebih keras. Penghargaan ini memberikan dorongan tambahan dan mengakui usaha serta pencapaian yang telah dilakukan, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi.
4. Pengembangan dan Kemajuan: Kesempatan untuk berkembang dan maju dalam karier atau personal growth juga mempengaruhi motivasi. Individu yang melihat adanya peluang untuk belajar, tumbuh, dan mencapai kemajuan dalam pekerjaan mereka biasanya lebih termotivasi. Rasa bahwa mereka dapat mencapai potensi penuh mereka dan mendapatkan pengalaman baru dapat memacu semangat dan keterlibatan mereka.

2.3 Donor Darah

2.3.1 Definisi Donor Darah

Donor darah umumnya dilakukan secara rutin di pusat-pusat donor darah lokal atau melalui Palang Merah Indonesia (PMI). Acara donor darah juga sering diadakan di berbagai lokasi seperti sekolah atau universitas. Namun, PMI sering

menghadapi situasi kritis akibat kekurangan pasokan darah yang aman untuk memenuhi kebutuhan masyarakat (Mangara, *et al.* 2022).

Darah yang disumbangkan bisa berupa darah utuh atau komponen darah tertentu. Proses donor darah sering dilakukan oleh individu dari usia remaja hingga dewasa. Idealnya, keinginan untuk mendonorkan darah dimulai sejak usia remaja akhir agar menjadi kebiasaan dan mencerminkan kepedulian sosial, mengingat darah diperoleh dari sumbangan sukarela maupun pengganti. Donor darah sukarela adalah seseorang yang memberikan darahnya secara sukarela untuk membantu masyarakat tanpa mengetahui penerima darahnya (Lutfi*, et al.* 2022).

Donor darah adalah proses pemindahan darah atau produk darah dari satu individu ke sirkulasi darah orang lain dengan tujuan untuk membantu mereka yang membutuhkan. Ini adalah kewajiban masyarakat sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama. Meskipun demikian, masih banyak orang yang tidak mengetahui manfaat donor darah bagi kesehatan, dan beberapa orang bahkan enggan untuk mendonorkan darah karena kekhawatiran terhadap potensi efek samping (Sonita & Kundari, 2019).

Menurut Gamal (dalam Yuendika, 2022), donor darah adalah aktivitas yang mulia dengan beberapa tujuan utama, termasuk menjaga, memelihara, dan mempertahankan kesehatan baik bagi pendonor maupun penerima. Beberapa manfaat yang diperoleh pendonor dari kegiatan ini meliputi pengetahuan mengenai golongan darah, deteksi dini terhadap berbagai penyakit serius, pemeriksaan kesehatan rutin tanpa biaya, pengurangan risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan pembuluh darah lainnya, peningkatan

produksi sel darah merah (eritrosit), serta manfaat psikologis berupa peningkatan kesehatan mental.

Menurut Notariza (dalam Yuendika, 2022), efek samping yang bisa muncul setelah melakukan donor darah dikenal sebagai reaksi donor. Reaksi ini merupakan gejala yang timbul sebagai akibat dari proses donor darah. Ketika tubuh kehilangan sejumlah darah, bisa terjadi ketidakseimbangan dalam sistem tubuh. Gejala yang sering muncul sebagai reaksi donor meliputi pusing, lemas, mual, muntah, pernapasan yang cepat, berkeringat, dan dalam beberapa kasus, bahkan pingsan. Gejala-gejala ini disebabkan oleh perubahan dalam volume darah dan tekanan darah yang terjadi setelah pengambilan darah, dan biasanya bersifat sementara.

2.3.2 Persyaratan Seleksi Donor Darah

Menurut Permenkes No. 91 Tahun 2015 (Denis, et al. 2023), sebelum melakukan donor darah, pendonor harus menjalani seleksi donor untuk memastikan kondisi kesehatan dan kecocokan pendonor dengan persyaratan donor darah. Berikut adalah syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk melakukan donor darah:

1. Usia antara 17 hingga 60 tahun.
2. Berat badan minimal 45 kg untuk donor darah 350 ml, 55 kg untuk donor darah 450 ml, dan untuk donor apheresis.
3. Suhu tubuh harus berada dalam rentang 36,5 hingga 37,5°C.
4. Tekanan darah harus normal, yaitu sistolik antara 90 - 160 mmHg dan diastolik antara 60 - 100 mmHg (dengan perbedaan antara sistolik dan diastolik tidak lebih dari 20 mmHg).
5. Denyut nadi harus teratur, yaitu sekitar 50 - 100 kali per menit.
6. Kadar hemoglobin harus berada dalam rentang 12,5 – 17 g/dl.

7. Wanita yang mendonor tidak boleh sedang menstruasi, hamil, atau menyusui.
8. Tidak boleh menderita penyakit jantung, hati, ginjal, paru, diabetes, gangguan pendarahan, kejang, atau penyakit kulit kronis.
9. Tidak pernah menderita hepatitis B, hepatitis C, sifilis, atau HIV.

Menurut Permenkes RI Nomor 91 Tahun 2015, donor darah biasanya dilakukan secara rutin di pusat-pusat donor darah lokal atau di Palang Merah Indonesia (PMI). Sesekali, acara donor darah juga diadakan di tempat-tempat seperti sekolah atau universitas. Selama ini, PMI sering menghadapi situasi darurat, yaitu kekurangan stok darah aman yang diperlukan oleh masyarakat. Untuk mengatasi kekurangan tersebut, PMI biasanya menghubungi beberapa individu secara acak atau tidak terjadwal untuk mendonorkan darah, guna memenuhi kebutuhan darah yang akan diproses menjadi stok aman bagi masyarakat. Namun, metode ini dinilai kurang efektif karena data pendonor yang terkumpul sering kali tidak memenuhi syarat untuk donor darah. Risiko terkait dengan menerima transfusi darah yang tidak aman harus dipertimbangkan secara hati-hati dibandingkan dengan manfaat yang diharapkan (Sutrisna *et al.,* 2023).

1. Informasi yang penting disediakan untuk pendonor

   Informasi sebelum donor harus diberikan kepada semua pendonor, mencakup penjelasan mengenai proses donor darah, risiko terkait infeksi yang dapat menular melalui transfusi darah, serta kewajiban pendonor untuk mengungkapkan dengan jujur dan benar setiap risiko yang mungkin mereka miliki menurut Permenkes RI Nomor 91 Tahun 2015.

2. Kriteria Seleksi Donor

Menurut Permenkes RI Nomor 91 Tahun 2015, kriteria seleksi donor yang sesuai dengan kondisi masyarakat harus dirancang dan dievaluasi secara berkala berdasarkan hasil surveilans epidemiologi pendonor yang berkelanjutan serta penilaian terhadap ancaman baru terhadap keamanan darah, baik di tingkat lokal maupun internasional. Peraturan dan pedoman seleksi donor yang dipublikasikan secara internasional bisa digunakan sebagai acuan, namun sangat penting agar kriteria tersebut disusun dengan memperhatikan relevansinya terhadap populasi pendonor di wilayah lokal.

3. Surveilans Epidemiologi

UTD perlu terus memantau surveilans epidemiologi terhadap populasi pendonor secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa penilaian keamanan dilakukan secara tepat waktu setelah adanya kecenderungan atau ancaman baru yang teridentifikasi. Surveilans ini harus mencakup pengumpulan dan analisis data penapisan di pusat donor darah guna mendeteksi perbedaan dalam proses di tingkat lokal, kelompok pendonor, atau penanda infeksius. Data dari surveilans epidemiologi ini harus dimanfaatkan untuk mengevaluasi efektivitas langkah-langkah keamanan yang baru. (Permenkes RI Nomor 91 Tahun 2015).

4. Registrasi

Informasi yang didapat dari pendonor sebelum mendonorkan darahnya harus secara lengkap mengidentifikasi pendonor, dan jika pendonor tersebut adalah pendonor tetap, maka informasi tersebut harus dapat dihubungkan dengan catatan yang sudah ada (Permenkes RI Nomor 91 Tahun 2015).

5. Pemeriksaan Pendonor

Pemeriksaan kelayakan pendonor untuk menyumbangkan darah harus dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi umum, jawaban atas pertanyaan terkait kesehatan, riwayat kesehatan, serta faktor risiko yang mungkin terkait dengan gaya hidup dan beberapa pemeriksaan sederhana. Kuesioner yang disiapkan harus dibuat oleh UTD dan diisi oleh pendonor sebelum setiap penyumbangan darah. Jawaban atas pertanyaan tersebut perlu ditinjau dan, jika diperlukan, didiskusikan lebih lanjut dengan pendonor melalui wawancara yang dilakukan secara rahasia oleh petugas yang terlatih. Selain itu, denyut nadi, tekanan darah, dan kadar hemoglobin juga harus diukur sebelum pendonor diterima untuk menyumbangkan darah. Pendonor yang memiliki pekerjaan berisiko, seperti pilot atau sopir bus, diharuskan menunggu setidaknya 12 jam setelah mendonorkan darah sebelum kembali bekerja. (Permenkes RI Nomor 91 Tahun 2015).

6. Penolakan Pendonor

Pendonor yang tidak memenuhi kriteria seleksi dapat ditolak, baik sementara maupun permanen, tergantung pada kondisi yang ditemukan. Pendonor yang sedang berada di bawah pengaruh alkohol tidak diperkenankan untuk menyumbangkan darah hingga mereka pulih. Sementara itu, pendonor yang terpengaruh oleh obat-obatan terlarang harus ditolak secara permanen. Jika terdapat kondisi abnormal yang teridentifikasi selama wawancara dan tidak termasuk dalam kriteria seleksi, hal tersebut perlu dirujuk kepada petugas kesehatan untuk penilaian dan pengambilan keputusan. Pendonor yang ditolak harus diberikan penjelasan yang jelas dan dapat dipahami mengenai alasan penolakannya. (Permenkes RI Nomor 91 Tahun 2015)

2.3.3 Psikologi Donor Darah pada Remaja

Psikologi donor darah di kalangan remaja mencakup pemahaman mengenai berbagai faktor psikologis yang memengaruhi motivasi, sikap dan perilaku mereka dalam mendonorkan darah. Salah satu motivasi utama remaja untuk berpartisipasi dalam donor darah adalah rasa altruism, yakni keinginan untuk membantu orang lain yang memerlukan, yang biasanya muncul dari kesadaran akan manfaat positif donor darah bagi kesehatan masyarakat (Amiga, 2024). Faktor sosial juga memiliki peranan penting; dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam kegiatan donor darah. Pengalaman pribadi, seperti melihat seseorang yang membutuhkan transfusi darah, dapat memperkuat motivasi mereka untuk berkontribusi (Dhearuna, 2023).

Sikap remaja terhadap donor darah dipengaruhi oleh pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai proses, manfaat, dan keamanan donor (Mamoribo & Rumbiak, 2024). Pendidikan yang baik dapat mengurangi ketakutan dan meningkatkan ketertarikan mereka untuk mendonorkan darah. Di sisi lain, persepsi mengenai risiko yang terkait dengan efek samping atau dampak kesehatan dari donor darah bisa menjadi hambatan. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan informasi yang jelas dan transparan tentang prosedur donor agar dapat mengatasi kecemasan ini.

Selama proses donor, faktor emosional seperti rasa takut atau malu dapat mempengaruhi keputusan remaja untuk berpartisipasi. Dukungan emosional dan pengalaman positif selama donor dapat membantu mengurangi perasaan negatif tersebut. Ketersediaan dan akses lokasi donor darah, serta waktu dan fasilitas yang nyaman, juga berperan penting dalam memengaruhi keputusan remaja (Annah,

2023). Interaksi yang baik dengan petugas medis selama proses donor dapat meningkatkan pengalaman remaja, sementara informasi yang jelas tentang langkah-langkah yang akan dilakukan dapat membuat mereka merasa lebih nyaman dan percaya diri.

Untuk meningkatkan partisipasi remaja dalam donor darah, diperlukan kampanye kesadaran yang efektif, pendidikan tentang pentingnya donor darah, serta penciptaan lingkungan yang mendukung. Dengan pendekatan yang tepat, program-program donor darah dapat lebih berhasil menarik perhatian dan partisipasi remaja, sehingga ketersediaan darah bagi mereka yang membutuhkan dapat terjaga. Melalui pemahaman yang mendalam tentang psikologi remaja, langkah-langkah strategis dapat dirumuskan untuk meningkatkan kontribusi mereka dalam kegiatan donor darah, yang pada gilirannya berdampak positif bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan.