

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA
MAKAN CALON PENDONOR DARAH DI PMI KABUPATEN SLEMAN**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Kesehatan Pada Program Studi Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga



**Disusun Oleh :
Ahmad Amirudin
D3.TBD.23.00017**

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI BANK DARAH
PROGRAM DIPLOMA TIGA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN
GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN
CALON PENDONOR DARAH DI PMI KABUPATEN SLEMAN

Disusun oleh :

Ahmad Amirudin

D3TBD2300017

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada tanggal *6 Agustus 2026*

Susunan Dewan Penguji

Handriani Kristanti, S.Si., M.Sc.

Ketua Dewan Penguji


.....

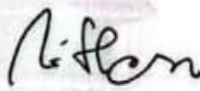
Eva Runi Khristiani, S.Si., M.T

Penguji I / Pembimbing Utama


.....

Novita Sari, S.Si., M.Sc

Penguji II / Pembimbing Kedua


.....

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan

Yogyakarta, *6 Agustus 2026*

Mengetahui

Ketua Program Studi Teknologi Bank Darah Perogram Diploma Tiga



Eva Runi Khristiani, S.Si., M.T

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Calon Pendorong Darah di PMI Kabupaten Sleman”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Kesehatan. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah, penulis tak lepas dari pihak-pihak yang telah membantu dari awal hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ning Rintiswati, M.Kes. selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta
2. Eva Runi Khristiani, S.Si., MT selaku Ketua Program Studi Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga, dan Pembimbing I
3. Novita Sari, S.Si., M.Sc selaku Dosen Pembimbing II
4. Handriani Kristanti, S.Si., M.Sc selaku Ketua Dewan Penguji
5. Stikes Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan tempat untuk penelitian di PMI Kabupaten Sleman
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga penelitian ini selesai
7. Teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Yogyakarta, 2026

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Amirudin

NIM : D3TBD2300017

Program Studi : Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga

Judul Penelitian : Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Calon Pendorong Darah di PMI Kabupaten Sleman

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 27 Agustus 2026

at pernyataan,



Ahmad Amirudin

Nim : D3TBD2300017

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Amirudin

NIM : D3TBD2300017

Program Studi : Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah di ajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu Lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/Lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah Tugas Akhir ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Tugas Akhir ini kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penuhlain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 27 Agustus 2026



Ahmad Amirudin

GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN
CALON PENDONOR DARAH DI PMI KABUPATEN SLEMAN
Ahmad Amirudin ¹, Eva Runi Khristiani, S.Si., M.T ², Novita Sari, S.Si., M.Sc ³

INTI SARI

Latar Belakang: Donor darah merupakan proses pengambilan darah secara sukarela untuk disimpan sebagai persediaan dan digunakan bagi pasien yang membutuhkan transfusi.

Tujuan: Mengetahui gambaran faktor-faktor yang memengaruhi pola makan calon pendonor darah di PMI Kabupaten Sleman.

Metode: Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional* untuk menggambarkan faktor-faktor yang memengaruhi pola makan calon pendonor darah di PMI Kabupaten Sleman.

Hasil: Mayoritas pendonor berusia 17–25 tahun sebanyak 100 orang (68,49%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 80 orang (54,79%), dan berstatus pelajar/mahasiswa sebanyak 66 orang (45,21%). Sebagian besar memiliki pengetahuan pola makan yang baik, yaitu 129 responden (88,36%), sedangkan 17 responden (11,64%) memiliki pengetahuan kurang. Pola makan mayoritas berada pada kategori cukup sebanyak 85 responden (58,22%), diikuti kategori baik 53 responden (36,30%) dan kurang 8 responden (5,48%).

Kesimpulan: Mayoritas calon pendonor merupakan remaja, laki-laki, dan pelajar/mahasiswa. Sebagian besar memiliki pengetahuan pola makan yang baik, tetapi pola makan responden mayoritas berada pada kategori cukup.

Kata kunci: Pola makan, donor darah, faktor-faktor pola makan.

¹Mahasiswa Perogram Studi Teknologi Bank Darah Program Diploma Tiga Stikes Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Stikes Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Stikes Wira Husada Yogyakarta

Overview of Factors Influencing Dietary Patterns Among Prospective Blood Donors at the Sleman Regency Blood Donation Center (PMI)

Ahmad Amirudin ¹, Eva Runi Khristiani, S.Si., M.T ², Novita Sari, S.Si., M.Sc ³

ABSTRACT

Background: Blood donation is the voluntary collection of blood to be stored as a supply and used for patients who require blood transfusions.

Objective: To describe the factors influencing the dietary patterns of prospective blood donors at PMI Sleman Regency.

Methods: This study used a descriptive quantitative method with a cross-sectional design to describe the factors influencing the dietary patterns of prospective blood donors at PMI Sleman Regency.

Results: The majority of donors were aged 17–25 years, totaling 100 respondents (68.49%), male, totaling 80 respondents (54.79%), and students, totaling 66 respondents (45.21%). Most respondents had good knowledge of dietary patterns, totaling 129 respondents (88.36%), while 17 respondents (11.64%) had poor knowledge. Most respondents had dietary patterns in the adequate category, totaling 85 respondents (58.22%), followed by the good category with 53 respondents (36.30%) and the poor category with 8 respondents (5.48%).

Conclusion: The majority of prospective blood donors were adolescents, male, and students. Most respondents had good knowledge of dietary patterns; however, their dietary patterns were predominantly in the adequate category.

Keywords: Dietary patterns, blood donation, dietary pattern factors.

¹Student, Blood Bank Technology Program, Three-Year Diploma Program, Stikes Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer, Stikes Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer, Stikes Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	v
INTI SARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Donor Darah.....	7
B. Pola Makan	11
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola makan	15
D. Hubungan Pola Makan dengan Kelayakan Donor	16
E. Kerangka Teori.....	17
F. Krangka Konsep.....	17
BAB III METODLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis karya tulis ilmiah	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Variabel Penelitian	19
D. Devinisi Oprasionel	19
E. Teknik pengumpulan data	21

F. Teknik dan instrument untuk pengumpulan data	21
G. Asisten penelitian	22
H. Teknik analisis data	22
I. Instrument Penelitian	22
J. Jalannya Penelitian.....	23
K. Etika Penelitian	24
L. Waktu dan Tempat.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	29
C. Keterbatasan donor darah.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian	4
Tabel 2.2 Syarat khusus donor darah	9
Tabel 3.1 Definisi oprasional	19
Tabel 4.1 Usia pendonor darah.....	26
Tabel 4.2 Jenis klamin pendonor darah.....	27
Tabel 4.3 Pekerjaan pendonor darah	27
Tabel 4.4 Pengetahuan tentang pola makan calon pendonor darah	28
Tabel 4.5 Pola makan pendonor darah	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori.....	17
Gambar 2.2 Kerangka konsep.....	17
Gambar 1 Pengisian kuesioner.....	59
Gambar 2 Pengisian kuesioner.....	59
Gambar 3 Menanyai calon pendonor apakah siap untuk menjadi responden..	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas responden	53
Lampiran 2 Kuesioner pengetahuan pola makan	54
Lampiran 3 Kuesioner pola makan	56
Lampiran 4 Surat izin penelitian	57
Lampiran 5 Surat balasan penelitian	58
Lampiran 6 Dokumentasi penelitian	59
Lampiran 7 Bukti bimbingan 1 seminar proposal dan hasil	61
Lampiran 8 Bukti bimbingan 2 seminar proposal dan hasil	62
Lampiran 9 Data penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Donor darah adalah kegiatan penyumbangan darah secara sukarela yang disimpan di bank darah sebagai persediaan untuk keperluan transfusi pada pasien yang membutuhkan dalam proses pengobatan dan penyembuhan, (Supriyono, 2022). Data Kementerian Dalam Negeri menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia pada 30 Juni 2022 sebanyak 275.454.778 jiwa, (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Besarnya jumlah penduduk berbanding lurus dengan tingginya kebutuhan darah. WHO menetapkan bahwa kebutuhan darah minimal mencapai 2% dari total populasi, sehingga keberadaan lembaga pelayanan darah seperti Palang Merah Indonesia (PMI) sangat penting dalam mendukung ketersediaan darah secara nasional, (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kebutuhan darah dipenuhi melalui fasilitas pelayanan darah, seperti Bank Darah Rumah Sakit (BDRS) dan Unit Transfusi Darah (UTD). UTD adalah fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan kegiatan donor darah, penyediaan darah, serta pendistribusian darah kepada pihak yang membutuhkan, (Permenkes, 2015).

Calon pendonor harus memenuhi persyaratan, yaitu berusia minimal 17 tahun. Pendonor pertama berusia >60 tahun dan pendonor ulang >65 tahun memerlukan perhatian khusus berdasarkan pertimbangan medis. Persyaratan lainnya meliputi berat badan minimal 45 kg, tekanan darah 90–160 mmHg (sistolik) dan 60–100 mmHg (diastolik), menandatangani formulir pendaftaran, serta lulus pemeriksaan berat badan, hemoglobin, golongan darah, dan pemeriksaan dokter. Kelayakan donor dinilai berdasarkan kondisi kesehatan umum, riwayat kesehatan, faktor risiko terkait gaya hidup, serta hasil pemeriksaan sederhana lainnya, (Permenkes 2015).

Salah satu penyebab utama penolakan dalam seleksi donor adalah kadar hemoglobin (Hb). Kadar Hb setiap orang berbeda dan dapat dipengaruhi oleh pola hidup, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat (kurang mengonsumsi protein dan zat besi), serta konsumsi kafein. Penelitian di UDD PMI Kota Pangkal Pinang tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 98 calon pendonor yang diteliti, sebanyak 86 orang (87,8%) lolos seleksi dan 12 orang (12,2%) tidak lolos. Mayoritas calon pendonor yang tidak lolos berusia 17–25 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki kadar hemoglobin $<12,5$ g/dL, serta tekanan darah rendah, (Nurulita, *et al.*, 2022).

Pola makan merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi seseorang. Pola makan yang baik harus mampu memenuhi kebutuhan zat gizi harian, yang berbeda pada setiap individu. Zat gizi adalah senyawa yang digunakan tubuh untuk menghasilkan energi, mendukung proses metabolisme, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur berbagai fungsi fisiologis. Keberadaan zat gizi sangat penting bagi kelangsungan hidup dan fungsi normal tubuh manusia, (Aisyah *et al.*, 2025).

Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh preferensi dan kebiasaan makan. Pada mahasiswa, perilaku makan sehat berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Salah satu bentuknya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan dengan menu seimbang. Kebiasaan makan mencerminkan perilaku individu terhadap makanan, termasuk sikap dan pola konsumsi sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi yang telah disampaikan sebelumnya, rumusan masalah dapat dinyatakan sebagai berikut: Karakteristik apa sajakah yang mencirikan Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan calon pendonor darah di Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Sleman?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran faktor-faktor yang memengaruhi pola makan calon pendonor darah di PMI Kabupaten Sleman.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan calon pendonor darah terkait pola makan di PMI Kabupaten Sleman.
- b. Mengetahui karakteristik responden calon pendonor darah di PMI Kabupaten Sleman.
- c. Mengetahui Pola makan Calon pendonor di PMI Kabupaten Sleman

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan calon pendonor darah.

2. Bagi PMI Kab.Sleman

Menyampaikan informasi mengenai pola makan bergizi kepada calon pendonor darah di Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Sleman.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk memperluas penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan calon pendonor darah di PMI Sleman, serta sebagai sarana pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman masyarakat.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Shofi Shofuro Al Jauziyah, Nuryanto, A. Fahmi Arif Tsani, Rachma Purwanti. (2021).	Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas di ponegoro.	Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan <i>cross-sectional</i> . Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji <i>Chi-square</i> .	Sebagian besar subjek (85,5%) memiliki kebiasaan makan tidak sehat, sedangkan 14,5% memiliki kebiasaan makan sehat. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan cara memperoleh sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, serta buah dengan kebiasaan makan mahasiswa. Namun, jenis kelamin, uang saku, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan daerah asal, dan pantangan makanan tidak berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa.	Meneliti terkait pengetahuan pola makan.	Metode penelitian, Lokasi penelitian universitas di ponegoro.
Nur Afrinis1, Indrawati, Raudah. (2021).	Hubungan Pengetahuan Ibu, Pola Makan, dan Penyakit Infeksi dengan Status Gizi	Penelitian menggunakan desain analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Terdapat hubungan antara pengetahuan ibu, penyakit infeksi, dan pola makan dengan status gizi anak prasekolah.	Desain studi cross sectional, meneliti terkait pengetahuan polamakan.	Metode penelitian, Lokasi penelitian TK pertiwi.

	Anak Prasekolah.				
Icarestika Waluyani, Fitra Nadhilla Siregar, Dina Anggreini, Aminuddin ,Muhamma d Usamah Yusuf. (2022).	Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan.	Penelitian menggunakan desain <i>cross- sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling.	Penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Selain itu, terdapat keterkaitan antara pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja di SMPN 31 Medan, dengan hasil pre-test sebesar 44% dan post-test meningkat menjadi 60%.	Desain studi cross sectional, meneliti terkait pengetahuan polamakan.	Metode penelitian, Lokasi penelitian SMPN 31 Medan.
Cristin Octaviani Sagala, Noerfitri. (2021).	Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.	Penelitian menggunakan desain <i>cross- sectional</i> dengan teknik <i>consecutive sampling</i> . Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan <i>Food Frequency</i>	Mayoritas responden adalah perempuan (94,4%), berusia 19 tahun (50,3%), dan berasal dari Program Studi S1 Keperawatan (43,5%). Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan p-value pola makan sebesar 0,831 dan pengetahuan gizi seimbang sebesar 0,952.	Desain studi cross sectional, meneliti terkait pengetahuan polamakan.	Metode penelitian, Lokasi penelitian STIKes Mitra Keluarga

		<i>Questionnaire (FFQ).</i>			
Fida Pradiningtyas, Rita Ismawati. (2023).	Hubungan antara kesadaran akan praktik pola makan bergizi dan pola konsumsi siswa kelas XII SMA Negeri 1 Tarik di tengah wabah COVID-19.	Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif	1. Tingkat pengetahuan pola makan sehat siswa kelas XII SMAN 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo mayoritas berada pada kategori baik, yaitu 55 responden (64,7%), diikuti kategori cukup sebanyak 29 responden (34,1%) dan kurang sebanyak 1 responden (1,2%). 2. Kebiasaan makan siswa kelas XII SMAN 1 Tarik sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu 42 responden (49,4%), sedangkan kategori baik sebanyak 25 responden (29,4%) dan kurang baik sebanyak 18 responden (21,2%). 3. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan makan siswa kelas XII SMAN 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo selama pandemi COVID-19.	penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, meneliti terkait pengetahuan pola makan.	Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tarik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan calon pendonor darah terkait pola makan di PMI Kabupaten Sleman sebagian besar berada pada kategori baik, yang menunjukkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya pola makan sehat dan seimbang.
2. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas calon pendonor darah berada pada kelompok usia remaja dan dewasa, berjenis kelamin laki-laki, serta didominasi oleh pelajar/mahasiswa dan pekerja swasta.
3. Pola makan calon pendonor darah di PMI Kabupaten Sleman sebagian besar berada pada kategori baik, diikuti kategori cukup, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori kurang.
4. Secara umum, faktor pengetahuan memiliki peran dalam membentuk perilaku pola makan calon pendonor darah. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki responden mengenai pentingnya gizi dan pola makan sehat, maka semakin baik pula kecenderungan mereka dalam menerapkan pola makan yang mendukung kesehatan dan kelayakan sebagai pendonor darah.

B. Saran

1. Bagi Calon Pendonor Darah
Calon pendonor darah diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan mengenai pola makan sehat serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Konsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan zat besi perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan serta memenuhi syarat donor darah.
2. Bagi UDD PMI Kabupaten Sleman
UDD PMI Kabupaten Sleman diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi dan promosi kesehatan mengenai pentingnya pola makan sehat bagi calon pendonor darah, baik melalui penyuluhan langsung, media sosial, maupun media informasi lainnya. Edukasi yang berkelanjutan dapat

membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran calon pendonor dalam menjaga status gizi dan kesehatan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan informasi dan edukasi mengenai pola makan sehat serta pentingnya donor darah kepada pelajar dan mahasiswa. Hal ini mengingat sebagian besar calon pendonor berasal dari kelompok usia remaja dan pelajar/mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang memengaruhi pola makan calon pendonor darah, seperti pendidikan, pendapatan, gaya hidup, aktivitas fisik, dan akses informasi kesehatan. Penelitian juga dapat dilakukan dengan jumlah responden dan cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil yang diperoleh lebih representatif.