



Tingkat Kecemasan *State* dan *Trait* Pendonor Darah di Mobil Unit Donor Darah yang Diselenggarakan di Kampus I Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Makassar

Shinta Mei Rosha¹ | Abdul Rahmat²

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

E-mail: shinta31316@gmail.com¹, abdulrahmat.maro@unm.ac.id²

Abstract

This study aims to analyze the levels of state and trait anxiety among blood donors at Campus I of the Makassar Polytechnic of Shipping Science (PIP). Using a quantitative method, this study involved 30 respondents who were cadets donating blood for the first time. The instrument used was the State Trait Anxiety Inventory (STAI), which consists of two parts: state anxiety and trait anxiety. The results showed that 93.4% of respondents experienced moderate anxiety in state anxiety and 96.7% in trait anxiety. This anxiety is closely related to the vasovagal reaction that often occurs after the donation process. These findings emphasize the importance of understanding donor anxiety to improve the blood donation experience and reduce the risk of adverse events. This study is expected to provide insights for blood donation organizers in designing better strategies to support donors, especially among the younger generation.

Keyword: Anxiety Level, Blood Donor, Donors

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan state dan trait pada pendonor darah di Kampus I Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Makassar. Dengan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini melibatkan 30 responden yang merupakan taruna dan taruni yang mendonorkan darah untuk pertama kalinya. Instrumen yang digunakan adalah State Trait Anxiety Inventory (STAI) yang terdiri dari dua bagian: kecemasan sesaat (state anxiety) dan kecemasan dasar (trait anxiety). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 93,4% responden mengalami kecemasan sedang pada state anxiety dan 96,7% pada trait anxiety. Kecemasan ini berhubungan erat dengan reaksi vasovagal yang sering terjadi setelah proses donor. Temuan ini menekankan pentingnya pemahaman tentang kecemasan pendonor untuk meningkatkan pengalaman donor darah dan mengurangi risiko kejadian buruk. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi penyelenggara kegiatan donor darah dalam merancang strategi yang lebih baik untuk mendukung pendonor, terutama di kalangan generasi muda.

Kata kunci: Donor Darah, Pendonor, Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Donor darah merupakan salah satu bentuk aksi kemanusiaan yang vital dalam menjamin ketersediaan darah untuk keperluan medis. Partisipasi aktif taruna-taruni pelayaran dalam kegiatan donor darah di Indonesia mencerminkan meningkatnya kesadaran generasi muda akan pentingnya kesehatan masyarakat. Sebagai calon pemimpin di bidang maritim, mereka tidak hanya dibekali dengan pengetahuan akademik dan keterampilan pelayaran, tetapi juga dilatih

untuk memiliki kepedulian sosial. Dengan berpartisipasi dalam donor darah, taruna-taruni pelayaran berperan aktif dalam menyelamatkan nyawa dan turut serta dalam kampanye edukasi masyarakat tentang pentingnya donor darah.

Donor darah merupakan tindakan filantropis yang melibatkan pengambilan darah secara sukarela dari individu sehat untuk keperluan transfusi medis. Praktik ini bertujuan untuk menyelamatkan nyawa pasien yang mengalami defisit volume darah akibat trauma, prosedur bedah, atau kondisi patologis tertentu (Basri & Rahmita, 2023). Meskipun demikian, donor darah tidak sepenuhnya tanpa risiko. Berbagai kejadian advers, mulai dari ringan hingga sedang, dapat terjadi pada pendonor. Reaksi advers ringan yang umum meliputi sinkop, berkeringat, pucat, vertigo, mual, dan malaise. Sementara itu, reaksi advers sedang ditandai dengan gejala seperti muntah, bradikardia, pernapasan cepat dangkal, hiperventilasi, dan penurunan tingkat kesadaran (Fernandes et al., 2019).

Sebanyak 85% pendonor yang mengalami reaksi vasovagal melaporkan adanya kecemasan sebelum prosedur donor darah. Reaksi vasovagal merupakan komplikasi yang paling sering terjadi setelah donor darah. Penelitian sebelumnya (Marwaha, 2012) menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kecemasan dan kejadian reaksi vasovagal. Van Dongen (2013) lebih lanjut menyatakan bahwa kejadian buruk pasca donor, termasuk reaksi vasovagal, dapat menjadi prediktor sekaligus konsekuensi dari kecemasan. Kecemasan, menurut Spielberger (1976), merupakan respons emosional yang muncul akibat adanya ancaman yang tidak pasti. Penelitian Van Dongen (2013) mengidentifikasi beberapa jenis kecemasan yang umum dialami pendonor, seperti fobia jarum suntik, takut pingsan, rasa sakit, dan ketakutan akan darah serta lingkungan medis.

Kecemasan, sebagai emosi dasar manusia, memiliki spektrum intensitas yang luas. Berdasarkan pandangan Spielberger (1976), kecemasan dapat dibedakan menjadi kecemasan sesaat (*state anxiety*) yang bersifat sementara dan dipicu oleh situasi spesifik yang menimbulkan ancaman, serta kecemasan dasar (*trait anxiety*) yang mencerminkan kecenderungan individu untuk merespons berbagai situasi dengan perasaan cemas yang relatif stabil.

Kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, namun juga memicu respons fisiologis yang signifikan pada individu (Spielberger, 1976). Observasi terhadap pendonor darah menunjukkan manifestasi kecemasan yang beragam, seperti pertanyaan berulang mengenai prosedur, reaksi emosional seperti menangis dan berteriak saat melihat alat suntik,

serta peningkatan tekanan darah yang dapat menghambat proses donor. Lebih lanjut, aktivitas mendonorkan darah juga memicu respons hormonal yang kompleks, ditandai dengan peningkatan signifikan kadar hormon stres kortisol. Perbedaan gender tampak jelas dalam hal respons stres, di mana pendonor perempuan cenderung mengalami peningkatan kadar kortisol yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Hoogerwerf, 2017). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Ahmed (2006) di Nigeria melaporkan kejadian sinkop atau pingsan pada 51 dari 124 pendonor dalam rentang waktu 15-30 menit pasca donor. Studi ini mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan faktor risiko utama terjadinya sinkop, berkontribusi sebesar 25% dari seluruh kasus.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memilih judul "Tingkat Kecemasan *State* dan *Trait* Pendonor Darah di Mobil Unit Donor Darah yang Diselenggarakan di Kampus I Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Makassar". Hal ini penting untuk memahami bagaimana kecemasan mempengaruhi pengalaman donor darah.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel diarahkan pada taruna dan taruni di Kampus 1 Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Kota Makassar yang baru pertama kali melakukan donor darah. Populasi penelitian dibatasi pada anggota unit donor darah di kampus tersebut. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian utama. Pertama, karakteristik demografi responden yang berfungsi untuk menggambarkan profil umum partisipan. Kedua, instrumen *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang dikembangkan oleh Charles D. Spielberger digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. STAI terbagi menjadi dua subskala: (1) kecemasan sesaat (*state anxiety*) yang mengukur perasaan cemas yang dialami responden pada saat pengisian kuesioner, dan (2) kecemasan dasar (*trait anxiety*) yang mengukur kecenderungan umum responden untuk merasa cemas.

Kedua subskala STAI tersebut terdiri dari 20 pernyataan masing-masing, yang dijawab oleh responden menggunakan skala *Likert*. Validitas instrumen ini telah teruji dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,88, menunjukkan bahwa instrumen tersebut mengukur konsep yang ingin diukur dengan akurat. Reliabilitas instrumen, yang diukur menggunakan koefisien *alpha Cronbach*, juga menunjukkan nilai yang sangat baik, yaitu 0,93 untuk kecemasan keadaan dan 0,91 untuk kecemasan sifat. Hal ini mengindikasikan bahwa instrumen tersebut memberikan

hasil pengukuran yang konsisten.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara univariat. Skor total untuk masing-masing subskala STAI berkisar antara 20 hingga 80. Tingkat kecemasan responden kemudian dikategorikan menjadi tiga, yaitu ringan (skor 20-39), sedang (skor 40-59), dan berat (skor 60-80), baik untuk kecemasan keadaan maupun kecemasan sifat. Klasifikasi ini mengikuti pedoman yang diusulkan oleh McDowell (2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti memaparkan hasil perbandingan frekuensi dan persentase dari kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan dasar (*trait anxiety*) di sajikan di dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan tingkat kecemasan sesaat (*State Anxiety*) dan kecemasan dasar (*Trait Anxiety*) (n=30)

Tingkat Kecemasan	State		Trait	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	1	3,3%	0	0%
Kecemasan Sedang	28	93,4%	29	96,7%
Kecemasan Berat	1	3,3%	1	3,3%
Jumlah	30	100%	30	100%

Berdasarkan hasil analisis bahwa tingkat kecemasan sesaat (*state*) taruna dan taruni PIP Makassar pada tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 responden atau 3,3%, kategori sedang terdapat sebanyak 28 responden atau 93,4%, dan kategori berat sebanyak 1 responden atau 3,3%. Pada tingkat kecemasan dasar (*trait*) pada taruna dan taruni PIP Makassar pada kategori sedang sebanyak 29 responden atau 96,7% dan kategori berat sebanyak 1 responden atau 3,3%.

Tabel 2. Tabel silang kecemasan sesaat (*state*) kategori sedang pada kecemasan dasar (*trait*)

Kecemasan Sesaat (<i>State</i>)	Kecemasan dasar (<i>trait</i>)		
	Ringan	Sedang	Berat
Sedang	2 (7,14%)	26 (92,86%)	0 (0%)

Dari hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan dasar (*trait*) pada tingkat sedang, sementara kecemasan sesaat (*state*) pada tingkat sedang

hanya dialami oleh sebagian kecil responden. Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat pada kedua kategori tersebut.

Hasil penelitian juga menunjukkan sebagian besar responden termasuk dalam kategori remaja akhir. Dilihat dari jenis kelamin, lebih dari setengah responden adalah laki-laki. Dari seluruh responden yang terlibat, peneliti menargetkan kriteria responden yang pertama kali mendonorkan darah.

Tabel 3. Tabel Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan karakteristik responden (n=30)

Karakteristik	Tingkat Kecemasan sesaat (<i>State</i>)						Total
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
Usia							
18 tahun			3	100%			
19 tahun			1	100%			
20 tahun			2	100%			
21 tahun	1	4,8%	19	90,5%	1	4,8%	
22 tahun			3	100%			
Total	1		28		1		30
Jenis Kelamin							
Perempuan			9	100%			
Laki-laki	1	4,8%	19	90,5%	1	4,8%	
Total	1		28		1		30
Variabel	Tingkat Kecemasan Dasar (<i>trait</i>)						Total
	Ringan		Sedang		Berat		
	n	%	n	%	n	%	
Usia							
18 tahun			3	100%			
19 tahun			1	100%			
20 tahun			2	100%			
21 tahun	3	14,3%	18	85,7%			
22 tahun			3	100%			
Total	3		27		0		30
Jenis Kelamin							
Perempuan	1	11,1%	8	88,9%			
Laki-laki	2	9,5%	19	90,5%			
Total	3		27		0		30

Dari tabel di atas, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang baik pada tingkat kecemasan sesaat (*state*) maupun kecemasan dasar (*trait*). Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat pada tingkat kecemasan dasar (*trait*), namun ada sebagian kecil responden yang mengalami kecemasan berat pada tingkat kecemasan sesaat (*state*). Responden

perempuan cenderung mengalami kecemasan sedang, sementara pada laki-laki terdapat variasi tingkat kecemasan dari ringan hingga berat.

Pembahasan

Spielberger (1972) mendefinisikan kecemasan sesaat sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh intensitas perasaan tegang, takut akan peristiwa masa depan, dan kekhawatiran yang dialami individu pada suatu momen tertentu. Kondisi ini diiringi oleh peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. Kecemasan sesaat muncul sebagai respons terhadap situasi yang individu persepsikan sebagai ancaman atau bahaya. Studi mengenai pendonor darah menunjukkan fenomena menarik, di mana sebagian besar pendonor justru memandang proses donasi sebagai sesuatu yang positif. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan sesaat pada kelompok ini cenderung rendah, bahkan berada dalam kategori ringan.

Kegiatan donor darah, yang sifatnya sukarela, sering kali diiringi oleh kecemasan sementara (*state anxiety*) ringan pada para pendonor. Kecemasan sementara ini umumnya muncul sebagai respons terhadap situasi donor darah, meskipun pendonor telah melakukan persiapan. Berbeda dengan kecemasan sementara, kecemasan dasar (*trait anxiety*) merupakan kecenderungan individu untuk mengalami kecemasan secara umum dan berkepanjangan. Individu dengan kecemasan dasar cenderung lebih mudah mengalami kecemasan sementara dalam berbagai situasi, termasuk saat mendonorkan darah. Meskipun kecemasan dasar tidak selalu terlihat pada perilaku sehari-hari, frekuensi yang tinggi dari kecemasan sementara dapat menjadi petunjuk adanya kecemasan dasar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pendonor darah cenderung memiliki tingkat kecemasan dasar yang tergolong sedang. Korelasi positif ditemukan antara tingkat kecemasan sesaat dan kecemasan dasar pada kelompok pendonor ini, di mana individu dengan kecemasan sesaat sedang cenderung memiliki kecemasan dasar sedang pula. Temuan ini sejalan dengan teori Spielberger (1972) yang menyatakan bahwa kecemasan sesaat dipengaruhi oleh kecemasan dasar. Individu dengan tingkat kecemasan dasar yang lebih tinggi cenderung mempersepsikan situasi sebagai ancaman yang lebih besar dibandingkan mereka yang memiliki tingkat kecemasan dasar yang lebih rendah.

Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 7 Tahun 2011, pelayanan transfusi darah merupakan bagian integral dari upaya kesehatan untuk pengobatan dan peningkatan kualitas hidup. Kebutuhan akan darah dan komponen darah yang aman, bermutu, serta mudah diakses oleh masyarakat menjadi sangat krusial. Oleh karena itu, kegiatan donor darah secara sukarela

memiliki peran penting dalam memenuhi ketersediaan pasokan darah di unit-unit pelayanan darah, yang saat ini masih mengalami kekurangan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Pongantung dkk. (2022) yang menekankan pentingnya ketersediaan darah yang cukup untuk menunjang pelayanan kesehatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menganalisis tingkat kecemasan *state* dan *trait* pada pendonor darah di Kampus I Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Makassar dengan melibatkan 30 responden. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang, baik pada tingkat kecemasan sesaat (*state anxiety*) dengan 93,4% dan kecemasan dasar (*trait anxiety*) dengan 96,7%. Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat pada tingkat kecemasan dasar, meskipun ada sebagian kecil yang mengalami kecemasan berat pada tingkat kecemasan sesaat. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pemahaman mengenai kecemasan pendonor, yang berhubungan erat dengan reaksi vasovagal yang sering muncul setelah mendonor. Dengan memahami kecemasan ini, diharapkan pengalaman donor dapat ditingkatkan dan risiko kejadian buruk dapat diminimalkan, sehingga mendukung partisipasi yang lebih besar dalam kegiatan donor darah di kalangan generasi muda

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S., & Gwarzo, A. (2006). Risk Factors For Post-Donation Syncope Among Blood Donors In Nigeria. *The Internet Journal of Third World Medicine*, 4(2), 2–5. <https://doi.org/10.5580/100c>
- Basri, R. F., & Rahmita. (2023). Penyuluhan Proses Donor Darah Dan Pentingnya Donor Darah Sebagai Edukasi Pra-Donasi Pada Masyarakat Pattitangngang, Kecamatan Mappakasunggu Kabupaten Takalar. *J. A. I: Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 258–262. <https://doi.org/10.53769/jai.v3i3.481>
- Fernandes, I. A., Sriati, A., & Sutini, T. (2019). Tingkat Kecemasan State dan Trait Pendonor Darah di Mobil Unit Donor Darah yang Diselenggarakan di Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(1), 76–83. <https://doi.org/2528-2255>
- Hoogerwerf, M. D., van Dongen, A., Middelburg, R. A., Merz, E. M., de Kort, W. L. A. M., Frings-Dresen, M. H. W., ... Veldhuizen, I. J. T. (2017). Negative experiences and pre-donation blood pressure: the role of attitude and anxiety. *Transfusion Medicine*, 27(2), 105–113. <https://doi.org/10.1111/tme.12374>
- Marwaha, N., Sharma, R., & Agnihotri, N. (2012). Analysis of adverse events and predisposing factors in voluntary and replacement whole blood donors: A study from north India. *Asian Journal of Transfusion Science*, 6(2), 155. <https://doi.org/10.4103/0973-6247.98922>
- Spielberger, Charles D. (1972). *Anxiety current trends in theory and research*. Volume I. New York : Academic Press Ltd.



- Pongantung, H. Y., Toreh, P., Suparlan, M., Tuwohingide, Y., & Lengkong, G. (2022). Donor Darah Komunitas Remaja Dengan Tema “Menjadi Saudara.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah*, 1(1), 26–34.
- Van Dongen, A., Abraham, C., Ruiters, R. A. C., & Veldhuizen, I. J. T. (2013). The influence of adverse reactions, subjective distress, and anxiety on retention of first-time blood donors. *Transfusion*, 53(2), 337–343. <https://doi.org/10.1111/j.1537-2995.2012.03810.x>