Ada banyak sekali manfaat donor darah bagi kesehatan, antara lain:

1. Mengurangi resiko penyakit jantung karena dengan donor darah, kadar Fe (besi) dalam darah menjadi berkurang. Pasalnya, jika kandung Fe teroksidasi dalam darah terlalu banyak, maka resiko terjadinya penyakit jantung koroner semakin meningkat.
2. Status kesehatan seorang donor akan selalu terpantau setiap 3 bulan sekali. Itulah pentingnya mencantumkan alamat yang jelas di formulir pendaftaran donor darah, karena jika ada penyakit dalam darah, pendonr akan diberikan informasi tentang hal tersebut. Jika tidak ada informasi dari UTD/UDD, bisa karena donor darah lolos screening, atau sebetulnya tidak lolos screening, namun karena alamat tidak jelas maka tidak dapat diberikan informasi yang biasanya berupa surat dalam amplop tertutup dan bersifat rahasia.
3. Perasaan puas secara psikologis karena dapat membantu orang lain
4. Membantu proses pengurangan berat badan, karena donor darah itu dapat membakar kalori dalam tubuh (asal tidak makan berlebih setelah donor ya){jcomments off}