

## RINGKASAN UNTUK CAREGIVER/KELUARGA: LUKA TEKAN (DEKUBITUS)

dr. Aries Fitriani SpB-ET, FICS

Dokumen ini adalah ringkasan edukasi umum, bukan pengganti konsultasi langsung dengan dokter.

### APA ITU LUKA TEKAN (DEKUBITUS)?

Luka tekan adalah kerusakan kulit yang terjadi akibat tekanan terus-menerus pada satu area tubuh, biasanya pada pasien yang berbaring atau duduk lama tanpa berganti posisi — paling sering muncul di area tulang ekor, tumit, pinggul, siku, dan belakang kepala.

### PENTINGNYA REPOSISI RUTIN

Ini adalah pencegahan paling penting:

- Ubah posisi pasien tirah baring setiap 2 jam
- Gunakan bantal/penyangga untuk mengurangi tekanan di area rawan (terutama tumit — sebaiknya tidak menempel langsung ke kasur)
- Hindari menyeret/menarik tubuh pasien saat mengubah posisi (bisa melukai kulit akibat gesekan)
- Jaga kebersihan & kekeringan kulit, terutama pada pasien dengan gangguan menahan kencing/BAB

### TANDA DINI YANG HARUS DIWASPADAI

- Kemerahan pada kulit yang TIDAK hilang setelah tekanan dipindahkan (tanda paling awal, paling penting dikenali)
- Kulit terasa lebih hangat atau lebih dingin dibanding sekitarnya
- Area kulit yang terasa lebih keras atau lebih lunak dari biasanya
- Munculnya lepuhan atau luka terbuka

### KAPAN HARUS SEGERA KE DOKTER?

- Sudah muncul luka terbuka, sekecil apa pun
- Luka tidak menunjukkan perbaikan dalam beberapa hari
- Ada tanda infeksi: bau tidak sedap, nanah, kemerahan meluas, demam
- Luka tampak semakin dalam atau meluas

### PERAN PENTING NUTRISI

Penyembuhan luka tekan sangat dipengaruhi oleh status gizi pasien. Pastikan intake makanan dan protein cukup — konsultasikan dengan dokter/ahli gizi bila pasien mengalami penurunan berat badan atau sulit makan.

### PERAWATAN DI RUMAH

- Lanjutkan reposisi rutin meski luka sudah dalam perawatan dokter
- Ikuti instruksi ganti perban sesuai anjuran dokter

- Jangan menggunakan obat/ramuan luka tanpa sepengetahuan dokter

---

Dokumen ini bersifat edukasi umum dan tidak menggantikan pemeriksaan serta saran langsung dari dokter. Setiap kondisi pasien berbeda — selalu konsultasikan kondisi spesifik dengan dokter.

dr. Aries Fitrian SpB-ET, FICS — Balikpapan, Kalimantan Timur  
WhatsApp: +62 812-8467-5532 | [drariesfitrian.com](http://drariesfitrian.com)