

Checklist Perawatan Luka di Rumah

Panduan praktis merawat luka ringan dengan benar, aman, dan sesuai standar medis

dr. Aries Fitrian, SpB-ET, FICS — Spesialis Bedah, Emergensi & Traumatologi · Wound Care Specialist · drariesfitrian.com

Gunakan checklist ini untuk luka ringan: lecet, gores, sayatan kecil (< 2 cm), atau luka bakar derajat 1. Centang ✓ setiap langkah yang sudah Anda lakukan. Untuk luka dalam, luas, atau pada penderita diabetes — langsung konsultasikan ke dokter.

1 • Persiapan

- ☐ Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal **20 detik** sebelum menyentuh luka
- ☐ Siapkan: kasa steril, larutan NaCl 0,9% (atau air bersih mengalir), plester/hypafix, gunting bersih
- ☐ Pastikan area perawatan bersih dan penerangan cukup

2 • Hentikan Perdarahan (bila ada)

- ☐ Tekan luka dengan kasa/kain bersih selama **5–10 menit tanpa diangkat-angkat**
- ☐ Posisikan bagian yang terluka lebih tinggi dari jantung

⚠ **Segera ke IGD** bila darah memancar, tidak berhenti setelah 10 menit ditekan, atau luka sangat dalam/menganga.

3 • Bersihkan Luka

- ☐ Bilas luka dengan **air bersih mengalir atau NaCl 0,9%** selama 1–2 menit
- ☐ **JANGAN** menuang alkohol 70%, hidrogen peroksida, atau betadine pekat langsung ke dalam luka — merusak jaringan sehat
- ☐ Angkat kotoran yang tidak menancap dengan pinset bersih; keringkan area *sekitar* luka

4 • Tutup Luka

- ☐ Terapkan prinsip **lembap (moist wound healing)** — luka sembuh lebih cepat dalam kondisi lembap, bukan kering
- ☐ Luka kecil: plester berbantalan · Luka lebih lebar: kasa lembap + hypafix
- ☐ Jangan biarkan luka terbuka tanpa penutup

5 • Pantau Setiap Hari

- ☐ Ganti penutup **1–2x sehari** atau saat basah/kotor
- ☐ ✓ **Normal:** kemerahan tipis di tepi, cairan bening sedikit, jaringan merah muda mulai tumbuh
- ☐ ✗ **Waspada:** nanah, bau, kemerahan meluas, bengkak & nyeri bertambah

6 • Dukung dari Dalam

- ☐ Protein (telur, ikan), vitamin C, zinc
- ☐ Minum air minimal 8 gelas/hari
- ☐ Hindari rokok; kontrol gula darah bagi diabetesi

🚑 Segera ke Dokter Bila...

- ☐ Kemerahan meluas melewati tepi luka + terasa hangat/bengkak, atau keluar nanah berbau
- ☐ Demam > 38°C · luka tidak membaik dalam 5–7 hari · luka gigitan hewan/benda berkarat
- ☐ **Semua luka pada penderita diabetes** — sekecil apa pun, wajib dievaluasi dokter

Butuh luka Anda dinilai langsung oleh dokter spesialis?

📷 **Tinjau Foto Luka** — Rp35.000 · 📺 **Video Call 30 menit** — Rp75.000 · 📦 **Paket Lengkap** — Rp125.000

🌐 **Booking:** drariesfitrian.com · 💬 **WhatsApp:** +62 812-8467-5532