Checklist Perawatan Luka di Rumah

Langkah pertolongan pertama STOP untuk luka ringan. Disarikan dari buku *Manajemen Luka Modern: Dari Pertolongan Pertama hingga Reconstruction Ladder*.

dr. Aries Fitrian SpB-ET FINACS, FICS, AIFO-K · drariesfitrian.com

Checklist ini untuk luka ringan yang cukup dirawat di rumah, yaitu bila semua ini terpenuhi:

- Luka kecil, dangkal, dan bersih
- Perdarahan berhenti dalam 5–10 menit setelah ditekan
- Tidak ada benda asing yang tertinggal
- Suntik tetanus terakhir kurang dari 5 tahun lalu
- Bukan pada penderita diabetes
- Luka bakar lebih kecil dari telapak tangan dan tidak di wajah, leher, kelamin, atau persendian

Sebelum Mulai

- [ ] Tenangkan diri, lalu cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- [ ] Siapkan air bersih (atau NaCl 0,9%), kain/kasa bersih, dan kasa steril atau plester yang tidak menempel pada luka

S Siram · bersihkan luka dengan air mengalir

- [ ] Siram luka 1–2 menit dengan air kran yang bersih, air minum, atau NaCl 0,9%
- [ ] Tidak ada kran? Siramkan dari botol minum dengan tekanan ringan. Jangan hanya direndam di air menggenang
- [ ] **Jangan** pakai alkohol, betadine pekat, atau hidrogen peroksida. Selain perih, bahan ini merusak sel kulit yang sehat

T Tekan · bila berdarah

- [ ] Lipat kain bersih atau kasa sampai tebal, tekan mantap tepat di atas luka selama **5–10 menit tanpa diangkat-angkat**
- [ ] Kain sudah basah oleh darah? Jangan dibuang. Tambahkan kain bersih di atasnya dan terus tekan
- [ ] Luka di tangan atau kaki: angkat lebih tinggi dari jantung sambil ditekan

Segera ke IGD bila darah memancar, perdarahan tidak berhenti setelah 15 menit ditekan terus-menerus, pasien pucat/lemas/hampir pingsan, atau luka sangat dalam sampai terlihat lemak, otot, atau tulang.

O Observasi · periksa di tempat terang (boleh pakai senter ponsel)

- [ ] Apakah luka dalam, sampai terlihat lemak kuning, otot merah, atau tulang putih?
- [ ] Apakah masih ada benda asing di dalam luka (kaca, pasir, paku, logam)?
- [ ] Apakah luka di area sensitif: wajah (dekat mata, bibir, hidung), persendian, kelamin, atau dekat pembuluh darah besar?
- [ ] Apakah jari atau bagian di bawah luka sulit digerakkan, atau mati rasa saat disentuh?
- [ ] Apakah ini gigitan hewan, luka tusuk dalam (paku, pisau, kawat), atau luka kotor padahal suntik tetanus sudah lewat 5 tahun?

Ada satu saja jawaban "ya"? Jangan dirawat sendiri. Segera ke Puskesmas atau IGD (lihat halaman 2).

P Proteksi · tutup luka dan jaga tetap lembap

- [ ] Pastikan luka sudah benar-benar bersih, tidak ada kotoran tersisa
- [ ] Oleskan tipis salep antibiotik untuk luka ringan, sesuai anjuran apoteker atau dokter
- [ ] Tutup dengan kasa steril atau plester yang tidak menempel pada luka. Jangan biarkan terbuka "kena angin"
- [ ] Jaga luka tetap **lembap, bukan basah kuyup**. Luka lembap sembuh lebih cepat daripada luka yang dibiarkan kering
- [ ] Ganti perban **setiap 2 hari**, atau lebih cepat bila basah, kotor, atau bocor. Jangan terlalu sering dibuka tanpa instruksi dokter
- [ ] Lanjutkan 5–7 hari atau sampai luka terlihat menutup. Foto luka berkala untuk memantau perkembangannya

Pilihan praktis: plester hydrocolloid ("plester luka modern") di apotek besar tidak perlu diganti tiap hari, tahan air, dan menjaga luka tetap lembap. Cocok untuk jari, lutut, atau area yang sering bergerak.

Dokumen edukasi umum, tidak menggantikan pemeriksaan dan saran medis langsung dari dokter. © 2026 dr. Aries Fitrian SpB-ET FINACS, FICS, AIFO-K · drariesfitrian.com

✓ Lakukan & Jangan Lakukan

✓ LAKUKAN	✗ JANGAN
Cuci tangan dengan sabun sebelum menyentuh luka	Memegang luka dengan tangan yang baru memegang uang, ponsel, atau hewan
Bersihkan luka dengan air mengalir	Menabur kopi, kunyit, pasta gigi, abu rokok, atau minyak goreng di atas luka
Jaga luka tetap lembap (bukan basah kuyup)	Membiarkan luka terbuka “kena angin” agar kering
Tinggikan bagian yang luka bila bengkak	Memijat atau menekan area sekitar luka yang sedang infeksi
Makan cukup protein: telur, ikan, ayam, tahu, tempe, kacang-kacangan, susu	Pantang daging atau ikan karena takut “luka jadi gatal” (ini mitos)
Cukupi vitamin C (jeruk, jambu biji, pepaya, sayur hijau) dan minum minimal 8 gelas air sehari	Minum alkohol berlebihan selama masa penyembuhan
Berhenti merokok (rokok memperlambat penyembuhan luka)	Mencabut sendiri benda yang masih menancap dalam (kaca, pisau, paku besar)
Kontrol gula darah bila diabetes	Menghentikan obat sendiri saat luka tampak membaik
Foto luka berkala untuk memantau perkembangan	Mendiagnosis sendiri dengan membandingkan foto orang lain di internet

! Kapan Harus ke Fasilitas Kesehatan?

Ke Puskesmas atau Klinik dalam 24 jam

- Luka sepertinya perlu dijahit: lebih dari ±1 cm atau di area yang banyak bergerak
- Luka kotor (tanah, karat) dan suntik tetanus terakhir sudah lewat 5 tahun
- Luka di wajah atau leher yang perlu hasil rapi
- **Luka pada penderita diabetes, walau awalnya tampak kecil**
- Sudah 5–7 hari dirawat di rumah tetapi belum juga menutup
- Muncul kemerahan, bengkak, nanah, atau demam dalam 2–3 hari pertama

Langsung ke IGD, jangan ditunda

- Perdarahan tidak berhenti walau sudah ditekan 15 menit
- Darah memancar seperti pancuran
- Luka sangat dalam sampai terlihat lemak, otot, atau tulang
- Luka tusuk dalam di dada, perut, leher, atau punggung
- Luka bakar lebih luas dari telapak tangan pasien, atau di wajah, leher, kelamin, persendian
- Gigitan hewan berisiko rabies (anjing, kucing, monyet, kelelawar) atau ular
- Pasien pucat, lemas, keringat dingin, napas cepat, atau tidak sadar
- Luka dalam atau berdarah banyak pada anak kecil atau lansia
- Tanda infeksi berat: demam >38°C, menggigil, nanah berbau busuk, kemerahan yang meluas tiap hari, garis merah memanjang dari luka, kulit sekitar luka menghitam

Luka tidak sembuh lebih dari 4–6 minggu? Ini luka kronis dan wajib diperiksa dokter. Penyebabnya biasanya ada di dalam tubuh: diabetes, gangguan pembuluh darah, atau tekanan terus-menerus (misalnya pada pasien yang lama berbaring). Jangan diobati sendiri dengan salep bebas, jamu, atau ramuan.

Sebelum berangkat ke rumah sakit: tutup luka dengan kain bersih; bawa daftar obat rutin, kartu BPJS/asuransi, dan KTP. Benda yang masih menancap **jangan dicabut**, cukup diganjal kain di sekitarnya. Luka karena kecelakaan kerja atau tindak kriminal: foto dulu sebelum dibersihkan.

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 admin: **0819-9260-0985**
Punya Wound Care Kit by dr. Aries? Ikuti **Panduan Ganti Verban dengan Wound Care Kit** di drariesfitrian.com/panduan-kit.html

Dokumen edukasi umum, tidak menggantikan pemeriksaan dan saran medis langsung dari dokter. Dalam keadaan gawat darurat, segera ke IGD terdekat. © 2026 dr. Aries Fitrian SpB-ET FINACS, FICS, AIFO-K · drariesfitrian.com · Dilarang mengubah isi dokumen tanpa izin · Halaman 2/2