



## CARA MERAWAT LUKA ROBEK

1. Tekan luka dengan kasa steril bila berdarah
2. Bersihkan dengan NaCl
3. Tutup dengan kasa steril
4. Jaga agar luka tetap kering

Segera ke fasilitas kesehatan terdekat bila luka lebar, dalam, atau menganga.



## CARA MERAWAT LUKA BAKAR



1. Siram luka dengan air mengalir selama 10-20 menit
2. Bisa oles lidah buaya atau madu bila tersedia
3. Biarkan luka ringan terbuka sementara

Hindari penggunaan pasta gigi, mentega, minyak, kecap, dan es batu secara langsung.

## NUTRISI PENDUKUNG PENYEMBUHAN LUKA PADA ANAK?



Nutrisi membantu luka anak sembuh lebih cepat dan juga mencegah infeksi.

- Protein: telur, ikan, daging, tahu, tempe
- Karbohidrat: nasi, roti, oatmeal
- Vitamin C: jeruk, pepaya, stroberi
- Vitamin A: wortel, bayam, ubi
- Zinc & Vitamin D: susu, kacang-kacangan
- Cairan: air putih yang cukup



Dengan makanan bergizi seimbang membantu pembentukan jaringan baru dan memperkuat daya tahan tubuh anak.

## CARA MERAWAT LUKA PADA ANAK DIRUMAH

Panduan Singkat untuk Orang Tua



Kenali jenis luka pada anak, cara perawatan awal yang benar, serta nutrisi pendukung agar luka cepat sembuh dan terhindar dari infeksi.

## GAMBARAN UMUM LUKA PADA ANAK

Anak-anak sering mengalami luka karena aktif bermain dan rasa ingin tahu yang tinggi. Penelitian menunjukkan hampir 46,3% anak usia di bawah 5 tahun pernah mengalami cedera di rumah.

Jenis luka yang paling sering terjadi adalah luka lecet dan memar akibat jatuh, diikuti luka robek dan luka bakar.

**Cedera pada anak perlu ditangani dengan tepat agar tidak terjadi infeksi dan komplikasi.**

## KENALI JENIS LUKA PADA ANAK

- Luka Lecet: Kerusakan kulit bagian luar akibat gesekan atau jatuh. Tanda: kulit merah, terkelupas, nyeri ringan.
- Luka Memar: Terjadi akibat benturan, ditandai perubahan warna kulit menjadi biru/ ungu, kadang bengkak, tanpa luka terbuka.
- Luka Robek: Kulit sobek karena benda keras atau tajam. Biasanya lebih nyeri, pinggir luka tidak rata, dan dapat berdarah.
- Luka Bakar: Cedera akibat panas, air panas, api, atau benda panas. Tanda bisa berupa kemerahan, melepuh, atau lecet.

## CARA MERAWAT LUKA LECET

1. Cuci tangan sebelum merawat luka
2. Bersihkan luka dengan air bersih atau NaCl
3. Tutup dengan kasa steril, jangan terlalu kencang
4. Ganti perban bila kotor
5. Segera ke tenaga kesehatan bila luka bernanah atau bengkak

**Hindari penggunaan alkohol, obat merah, hidrogen peroksida, air liur, dan menggosok luka.**

## CARA MERAWAT LUKA MEMAR

1. Istirahatkan bagian yang memar  
Kompres dingin 20-30 menit
2. Balut elastis ringan
3. Setelah 2 hari, kompres hangat

**Hindari memijat atau mengurut memar.**