

## **LINDUNGI KULITMU DENGAN TABIR SURYA**

Eny Yulianti  
Program Studi Kimia Fakultas  
SAINTEK, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Jl. Gajayana 50 Malang

Kulit merupakan organ pelindung dan estetis yang mencerminkan kesehatan seseorang. Kondisi kulit yang sehat ditandai oleh warna, kelembapan, kelenturan, dan tekstur yang baik. Untuk menjaga kesehatan kulit, banyak orang menggunakan kosmetik skin care, yang terdiri dari pembersih, pelembab, dan tabir surya. Meskipun demikian, masih banyak yang kurang menyadari pentingnya tabir surya sebagai perlindungan utama terhadap paparan sinar matahari. Sinar UV dapat menyebabkan efek negatif pada kulit, baik secara cepat maupun dalam jangka waktu lama. Tabir surya berperan dalam menyerap, menghamburkan, dan memantulkan radiasi UV, tetapi minimnya informasi menyebabkan rendahnya kesadaran masyarakat menggunakan tabir surya. Tulisan ini bertujuan memberikan informasi tentang efek negatif sinar UV, menjelaskan fungsi dan peran tabir surya, serta mengedukasi masyarakat tentang penggunaan yang tepat dalam perawatan kulit sehari-hari.

Kulit memiliki pertahanan alami terhadap radiasi UV matahari melalui melanin dan protein pada lapisan terluar kulit. Melanin berfungsi menyerap sinar UV untuk mengurangi dampaknya, dan kepekaan terhadap sinar UV tergantung pada jumlah melanin yang dimiliki oleh individu.

Sinar UV terdiri dari tiga jenis, yaitu UVA, UVB, dan UVC. UVA memiliki panjang gelombang yang dapat menembus kulit hingga lapisan dermis, sedangkan UVB lebih banyak diserap oleh lapisan terluar kulit. UVC diserap oleh ozon dan tidak mencapai permukaan bumi. UVB dapat menyebabkan kulit terbakar, sementara UVA dapat merusak DNA kulit secara tidak langsung, menyebabkan penuaan kulit. Sinar UV A bersifat stabil sepanjang hari, menembus awan dan kaca, sedangkan UV B lebih banyak pada pukul 10.00-14.00 dan dapat diserap oleh kaca dan awan. Meskipun sinar UV dibutuhkan untuk sintesis vitamin D, paparan berlebihan dapat

berdampak negatif pada kesehatan kulit. Kesadaran akan pentingnya perlindungan kulit dari sinar UV perlu ditingkatkan.

Paparan sinar matahari berlebihan atau dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berbagai kelainan kulit, termasuk kelainan akut. Sunburn merupakan efek yang terjadi secara cepat akibat paparan sinar UV, ditandai dengan kemerahan, nyeri, rasa hangat, dan gatal pada kulit. Sinar UVB lebih berperan dalam menimbulkan sunburn, yang muncul dalam 6-24 jam setelah paparan sinar matahari. Gejala dapat menghilang dalam 3-5 hari, namun dapat menjadi lebih berat dengan bengkak dan demam jika paparan sinar matahari kuat, lama, dan tergantung pada tipe kulit individu. Kesadaran akan dampak sinar UV terhadap kulit perlu ditingkatkan untuk mencegah kelainan seperti sunburn.

Tanning, atau perubahan warna kulit menjadi lebih gelap akibat paparan sinar matahari, terbagi menjadi tanning awal dan tanning lanjutan. Tanning awal terjadi dalam beberapa menit setelah paparan dan dapat hilang dalam beberapa hari, sedangkan tanning lanjutan muncul dalam 3-4 hari setelah paparan dan perubahan warna kulit lebih jelas, menghilang dalam beberapa minggu.

Paparan berlebihan sinar UV selain mempercepat penuaan dini juga dapat menyebabkan kanker kulit. Mayoritas kanker kulit disebabkan langsung oleh paparan sinar UV dalam jangka waktu lama, yang merusak konfigurasi DNA, tergantung pada kondisi pertahanan tubuh di kulit. Gejala kanker kulit muncul setelah beberapa puluh tahun terpapar sinar UV.

Semua orang wajib berlindung dari paparan sinar matahari yang berlebihan, meskipun orang yang berkulit gelap memiliki proteksi yang lebih banyak terhadap sinar UV. Paparan sinar matahari akan menimbulkan kelainan apabila telah melampaui kemampuan kulit dalam mentoleransi efek tersebut. Beberapa cara dapat dilakukan dalam usaha preventif terhadap radiasi UV yaitu:

1. Menghindari sinar matahari berlebihan pada pukul 10.00 hingga 16.00
2. Memakai pelindung fisik seperti baju, topi, payung dan kacamata.
3. Pemakaian tabir surya secara tepat, konsisten dan teratur.

### **Tabir Surya**

Beberapa penelitian mengenai fotoproteksi terhadap sinar matahari memaparkan bahwa penggunaan tabir surya secara teratur mampu mencegah kerusakan kulit serta kanker kulit. Tabir surya merupakan kosmetik

pelindung yang dapat menyaring dan menahan sinar matahari terhadap kulit. Tabir surya terdapat dalam 2 jenis yaitu:

1) Tabir Surya Kimia

Tabir surya kimia melindungi kulit dengan cara menyerap sinar matahari dan mengubahnya menjadi energi panas. Tabir surya ini disebut juga sunscreen/ tabir surya organik. Tabir surya ini diserap oleh kulit dan mempunyai potensi menimbulkan iritasi pada kulit dan tidak dapat digunakan oleh bayi usia kecil 6 bulan. Contoh tabir surya ini yaitu Avobenzone, Octinoxate dll.

2) Tabir Surya Fisik

Tabir surya yang bekerja melindungi kulit dengan cara memantulkan sinar matahari. Tabir surya ini dikenal dengan nama sunblock/tabir surya anorganik. Tabir surya ini mempunyai spektrum luas yang mampu melindungi dari sinar UV A dan UV B, bersifat stabil, potensi alergi yang ditimbulkan rendah dan tidak diserap oleh kulit sehingga dapat dipakai pada anak-anak.

Untuk mengoptimalkan kemampuan tabir surya sering dilakukan kombinasi antara tabir surya fisik dan kimia oleh sebahagian produsen kosmetik.

### **SPF (Sun Protection Factor) Pada Tabir Surya**

Dalam sediaan kosmetik skin care kita sering menemui tulisan SPF. SPF merupakan kemampuan dari tabir surya dalam melindungi kulit terhadap pajanan radiasi sinar UV. Kekuatan tabir surya bergantung pada nilai SPF. Kadar SPF dalam tabir surya bervariasi, berkisar sampai dengan 50. Idealnya gunakan tabir surya spektrum luas yang mampu melindungi dari UV A dan UV B dengan nilai SPF diatas 15, namun tabir surya tidak sepenuhnya dapat memproteksi kulit dari paparan sinar UV

### **Potensi Tabir Surya**

Kemampuan dari suatu tabir surya tidak hanya tergantung dari nilai SPFnya, ada beberapa faktor yang turut menentukan potensi tabir surya yaitu :

Tabir surya yang ideal jenisnya adalah tabir surya yang memberikan perlindungan spektrum luas terhadap UVA dan UVB, tidak menimbulkan iritasi, mudah didapat. Cara pakai menentukan efektifitas tabir surya, yang harus diperhatikan dalam mengaplikasikan tabir surya yaitu

Jumlah/ketebalan yang cukup dan merata, Pemakaiannya harus rutin setiap hari, waktu pemakaian adalah 15-30 menit sebelum keluar rumah, tabir surya harus dibiarkan kering terlebih dahulu sebelum memakai make up, pengulangan kembali pemakaian tabir surya setelah 2-4 jam, efektifitas tabir surya berkurang jika terkena keringat/air. Pemakaian awal atau pergantian tabir surya baru dianjurkan untuk mencobanya terlebih dahulu pada sebahagian kecil area untuk menghindari efek alergi ataupun iritasi.

### **Berbagai Bentuk Tabir Surya**

Di pasaran terdapat berbagai macam bentuk kosmetik tabir surya yang dapat disesuaikan dengan jenis kulit dan aktifitas. Bentuk kosmetik tabir surya yaitu:

1. Lotion, cocok digunakan pada kulit normal cenderung berminyak dan kulit berminyak karena kekentalannya yang rendah, tidak lengket dan mudah merata pada kulit
2. Cream, cocok digunakan pada kulit kering
3. Gel, cocok digunakan pada kulit berminyak dan pada pria.
4. Spray, dikenal cocok terutama untuk anak- anak. Spray sangat cocok digunakan pada area yang luas ditubuh.
5. Stick, efektif melindungi area yang sempit/terbatas dan menonjol seperti sekitar bibir, hidung, lingkaran mata.

**Sumber :** Prima Minerva, 2019, Jurnal Pendidikan Keluarga, Volume 11 No. 1 Juni 2019, e-ISSN: 2549-9823 p-ISSN: 2085-4285

Artikel Populer terbit di web Kampus Desa Indonesia tanggal 09/12/2023  
<https://kampusdesa.or.id/lindungi-kulitmu-dengan-tabir-surya>  
Corresponding: *ennyulianti@kim.uin-malang.ac.id*



Kuliah Terbuka Psikologi Hari Ini Pendidikan Hari Ini Kita Belajar Menulis Produk Refleksi Ngaji Tani Kuliah Desa

Elementor #10073



- ▶ Sang Begawan Hematologi, Prof. dr. Abdul Salam M. Sofro Ph.D
- ▶ Empat Pertanyaan Kunci Menulis Artikel Ilmiah
- ▶ Solusi Guru dalam Menghadapi Tantangan Zaman Now
- ▶ Makna Emansipasi dan Kartini di Era Millenial
- ▶ Menanamkan Karakter Disiplin Pada Siswa, Bagaimana Caranya ?
- ▶ Manfaat Kesehatan dari Ziarah dan Berwisata

# Lindungi Kulitmu Dengan Tabir Surya

Eny Yulianti | 09/12/2023

600 SHARES 2.5k VIEWS

Share on Facebook

Share on Twitter



## Arsip Terpilih

Konflik Guru – Murid dan Seni Beladiri

Search for

## Related Posts

Lindungi Kulitmu Dengan Tabir Surya

Hipokrisi dalam Penanganan Covid-19

Grafoterapi ; Melatih Motorik Halus Anak-anak yang Memerdekakan Imajinasi

Ad Business Focus

Roasting Kopi dan Secangkir Kopi Bagi Petani Kopi

Sang Begawan Hematologi, Prof. dr. Abdul Salam M. Sofro

Kampusdesa.or.id–Kulit merupakan organ pelindung dan estetis yang mencerminkan kesehatan seseorang. Kondisi kulit yang sehat ditandai oleh warna, kelembanan

This website uses cookies. By continuing to use this website you are giving consent to cookies being used. Visit our Privacy and Cookie Policy.

I Agree

menggunakan kosmetik skin care, yang terdiri dari pembersih, pelembab, dan tabir surya.

Hidup

Filosofi Memanah

Pelatihan Budidaya Kopi, Ada Celah Bersyukur

## Wajib Tahu Ancaman Radiasi UV

Masih banyak yang kurang menyadari pentingnya tabir surya sebagai perlindungan utama terhadap paparan sinar matahari. Sinar UV dapat menyebabkan efek negatif pada kulit, baik secara cepat maupun dalam jangka waktu lama. Tabir surya berperan dalam menyerap, menghamburkan, dan memantulkan radiasi UV, tetapi minimnya informasi menyebabkan rendahnya kesadaran masyarakat menggunakan tabir surya.

### **Melanin berfungsi menyerap sinar UV untuk mengurangi dampaknya, dan kepekaan terhadap sinar UV**

Kulit memiliki pertahanan alami terhadap radiasi UV matahari melalui melanin dan protein pada lapisan terluar kulit. Melanin berfungsi menyerap sinar UV untuk mengurangi dampaknya, dan kepekaan terhadap sinar UV tergantung pada jumlah melanin yang dimiliki oleh individu.

Sinar UV terdiri dari tiga jenis, yaitu UVA, UVB, dan UVC. UVA memiliki panjang gelombang yang dapat menembus kulit hingga lapisan dermis, sedangkan UVB lebih banyak diserap oleh lapisan terluar kulit. UVC diserap oleh ozon dan tidak mencapai permukaan bumi. UVB dapat menyebabkan kulit terbakar, sementara UVA dapat merusak DNA kulit secara tidak langsung, menyebabkan penuaan kulit.

Sinar UV A bersifat stabil sepanjang hari, menembus awan dan kaca, sedangkan UV B lebih banyak pada pukul 10.00-14.00 dan dapat diserap oleh kaca dan awan. Meskipun sinar UV dibutuhkan untuk sintesis vitamin D, paparan berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan kulit. Kesadaran akan pentingnya perlindungan kulit dari sinar UV perlu ditingkatkan.

### **Paparan sinar matahari berlebihan atau dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berbagai kelainan kulit, termasuk kelainan akut.**

Paparan sinar matahari berlebihan atau dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berbagai kelainan kulit, termasuk kelainan akut. Sunburn merupakan efek yang terjadi secara cepat akibat paparan sinar UV, ditandai dengan kemerahan, nyeri, rasa hangat, dan gatal pada kulit. Sinar UVB lebih berperan dalam menimbulkan sunburn, yang muncul dalam 6-24 jam setelah paparan sinar matahari. Gejala dapat menghilang dalam 3-5 hari, namun dapat menjadi lebih berat dengan bengkak dan demam jika paparan sinar matahari kuat, lama, dan tergantung pada tipe kulit individu. Kesadaran akan dampak sinar UV terhadap kulit perlu ditingkatkan untuk mencegah kelainan seperti sunburn.

*Tanning*, atau perubahan warna kulit menjadi lebih gelap akibat paparan sinar matahari, terbagi menjadi *tanning* awal dan *tanning* lanjutan. *Tanning* awal terjadi dalam beberapa menit setelah paparan dan dapat hilang dalam beberapa hari, sedangkan *tanning* lanjutan muncul dalam 3-4 hari setelah paparan dan perubahan warna kulit lebih jelas, menghilang dalam beberapa minggu.

This website uses cookies. By continuing to use this website you are giving consent to cookies being used. Visit our [Privacy and Cookie Policy](#).

**Mayoritas kanker kulit disebabkan langsung oleh paparan sinar UV dalam jangka waktu lama, yang merusak konfigurasi DNA, tergantung pada kondisi pertahanan tubuh di kulit.**

Paparan berlebihan sinar UV selain mempercepat penuaan dini juga dapat menyebabkan kanker kulit. Mayoritas kanker kulit disebabkan langsung oleh paparan sinar UV dalam jangka waktu lama, yang merusak konfigurasi DNA, tergantung pada kondisi pertahanan tubuh di kulit. Gejala kanker kulit muncul setelah beberapa puluh tahun terpapar sinar UV.

**Baca juga:** Waspada! Kandungan Boraks atau Garam Kuning

Semua orang wajib berlindung dari paparan sinar matahari yang berlebihan, meskipun orang yang berkulit gelap memiliki proteksi yang lebih banyak terhadap sinar UV. Paparan sinar matahari akan menimbulkan kelainan apabila telah melampaui kemampuan kulit dalam mentoleransi efek tersebut. Beberapa cara dapat dilakukan dalam usaha preventif terhadap radiasi UV yaitu:

Menghindari sinar matahari berlebihan pada pukul 10.00 hingga 16.00  
Memakai pelindung fisik seperti baju, topi, payung dan kacamata.  
Pemakaian tabir surya secara tepat, konsisten dan teratur.

## Tabir Surya

Beberapa penelitian mengenai fotoproteksi terhadap sinar matahari memaparkan bahwa penggunaan tabir surya secara teratur mampu mencegah kerusakan kulit serta kanker kulit. Tabir surya merupakan kosmetik pelindung yang dapat menyaring dan menahan sinar matahari terhadap kulit. Tabir surya terdapat dalam 2 jenis yaitu:

**Tabir Surya Kimia.** Tabir surya kimia melindungi kulit dengan cara menyerap sinar matahari dan mengubahnya menjadi energi panas. Tabir surya ini disebut juga sunscreen/ tabir surya organik. Tabir surya ini diserap oleh kulit dan mempunyai potensi menimbulkan iritasi pada kulit dan tidak dapat digunakan oleh bayi usia kecil 6 bulan. Contoh tabir surya ini yaitu *Avobenzone*, *Octinoxate* dan lain lain.

**Tabir Surya Fisik.** Tabir surya yang bekerja melindungi kulit dengan cara memantulkan sinar matahari. Tabir surya ini dikenal dengan nama sunblock/tabir surya anorganik. Tabir surya ini mempunyai spektrum luas yang mampu melindungi dari sinar UV A dan UV B, bersifat stabil, potensi alergi yang ditimbulkan rendah dan tidak diserap oleh kulit sehingga dapat dipakai pada anak-anak.

Untuk mengoptimalkan kemampuan tabir surya sering dilakukan kombinasi antara tabir surya fisik dan kimia oleh sebagian produsen kosmetik.

## SPF (Sun Protection Factor) Pada Tabir Surya

Dalam sediaan kosmetik skin care kita sering menemui tulisan SPF. SPF merupakan

This website uses cookies. By continuing to use this website you are giving consent to cookies being used. Visit our [Privacy and Cookie Policy](#).



bervariasi, berkisar sampai dengan 50. Idealnya gunakan tabir surya spektrum luas yang mampu melindungi dari UV A dan UV B dengan nilai SPF diatas 15, namun tabir surya tidak sepenuhnya dapat memproteksi kulit dari paparan sinar UV

## Potensi Tabir Surya

Kemampuan dari suatu tabir surya tidak hanya tergantung dari nilai SPFnya. Ada beberapa faktor yang turut menentukan potensi tabir surya yaitu tabir surya yang ideal jenisnya adalah tabir surya yang memberikan perlindungan spektrum luas terhadap UVA dan UVB, tidak menimbulkan iritasi, mudah didapat. Cara pakai menentukan efektifitas tabir surya, yang harus diperhatikan dalam mengaplikasikan tabir surya yaitu;

***Pemakaiannya harus rutin setiap hari, waktu pemakaian adalah 15-30 menit sebelum keluar rumah.*** Jumlah/ketebalan yang cukup dan merata. Pemakaiannya harus rutin setiap hari, waktu pemakaian adalah 15-30 menit sebelum keluar rumah, tabir surya harus dibiarkan kering terlebih dahulu sebelum memakai make up, pengulangan kembali pemakaian tabir surya setelah 2-4 jam, efektifitas tabir surya berkurang jika terkena keringat/air. Pemakaian awal atau pergantian tabir surya baru dianjurkan untuk mencobanya terlebih dahulu pada sebahagian kecil area untuk menghindari efek alergi ataupun iritasi.

**Baca juga:** Pelatihan Budidaya Kopi, Ada Celah Bersyukur

**Berbagai Bentuk Tabir Surya.** Di pasaran terdapat berbagai macam bentuk kosmetik tabir surya yang dapat disesuaikan dengan jenis kulit dan aktifitas. Bentuk kosmetik tabir surya yaitu:

*Lotion*, cocok digunakan pada kulit normal cenderung berminyak dan kulit berminyak karena kekentalannya yang rendah, tidak lengket dan mudah merata pada kulit.

*Cream*, cocok digunakan pada kulit kering

*Gel*, cocok digunakan pada kulit berminyak dan pada pria.

*Spray*, dikenal cocok terutama untuk anak- anak. Spray sangat cocok digunakan pada area yang luas ditubuh.

*Stick*, efektif melindungi area yang sempit/terbatas dan menonjol seperti sekitar bibir, hidung, lingkaran mata.

Semoga artikel ini dapat membantu perawatan kulit anda untuk lebih sehat.

### Sumber:

Prima Minerva, 2019, *Jurnal Pendidikan Keluarga*, Volume 11 No. 1 Juni 2019, e-ISSN: 2549-9823 p-ISSN: 2085-4285