

EDUKASI TENTANG BAHAYA SINAR UV DAN PENTINGNYA PENGUNAAN SUNSCREEN

EDUCATION ABOUT THE DANGERS OF UV RAYS AND THE IMPORTANCE OF USING SUNSCREEN

Gina Aulia*, Sheila Meitania Utami, Nurmiwiyati, Rita Dwi Pratiwi, Riris Andriati, Nurwulan Adi Ismaya, Gita Ayuningtyas, Fenita Purnama Sari Indah, Melinda Puspitasari, Andriyani Rahmah Fahriati, Annisa Septyana Putri, Nur Hasanah, Anis Dwi Kristiyowati, Safitri Rahayu, Genta Satria, Ade Lia Puspita, Nadin Maharani, Raihan Sayyid Zaky Hernawan

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ABSTRACT

Indonesia is located on the equator which allows exposure to sunlight with high intensity. Sun exposure can cause damage to the skin due to ultra violet (UV) radiation. Considering the dangers of UV radiation, the skin needs to be protected even though the body has provided a natural protection system. This service activity was carried out to educate the knowledge of SMPN 21 South Tangerang students about sunscreen, the dangers of sun exposure, and how to choose the right type of sunscreen. The method used was counseling, sunscreen demonstration, and giving booklets containing various types of sunscreen where participants played an active role in the activity, so that with the participation of participants, the objectives of the activity would be easier to obtain. From the educational data obtained by SMPN 21 South Tangerang students on average have started using sunscreen. However, the accuracy of using sunscreen is still considered lacking and knowledge about choosing the appropriate sunscreen and related to its use is still low as seen from the discussion session so that it is necessary to educate students about sunscreen which includes selection, application and how to clean sunscreen properly. The team implementing community service activities are lecturers and students of STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. This community service activity ran smoothly. So it can be concluded, educating the community directly is more efficient and effective to provide understanding to school students.

Keywords : Education, UV Rays, Sunscreen

ABSTRAK

Indonesia berada di garis khatulistiwa yang memungkinkan terpapar sinar matahari dengan intensitas yang tinggi. Paparan sinar matahari dapat menyebabkan kerusakan pada kulit karena radiasi sinar ultra violet (UV). Mengingat tentang bahaya radiasi sinar UV, maka kulit perlu dilindungi meski tubuh telah menyediakan sistem perlindungan alami. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk mengedukasi pengetahuan siswa SMPN 21 Tangerang Selatan mengenai sunscreen, bahaya paparan sinar matahari, dan cara memilih jenis sunscreen yang tepat. Metode yang dilakukan adalah metode penyuluhan, demonstrasi sunscreen, dan pemberian booklet berisi macam-macam sunscreen di mana peserta berperan aktif dalam kegiatan, sehingga dengan adanya partisipasi peserta maka tujuan kegiatan akan lebih mudah diperoleh. Dari data edukasi diperoleh siswa/i SMPN 21 Tangerang Selatan rata-rata sudah mulai menggunakan sunscreen. Namun ketepatan dalam penggunaan sunscreen masih dinilai kurang serta pengetahuan tentang pemilihan sunscreen yang sesuai dan terkait penggunaannya masih rendah dilihat dari sesi diskusi sehingga perlu adanya edukasi pada siswa mengenai sunscreen yang meliputi pemilihan, pengaplikasian dan cara membersihkan sunscreen yang benar. Tim pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah dosen dan mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Kegiatan pengabdian masyarakat



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 5, No. 1,
Mei 2024, Hal. 306-312

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

ini berjalan dengan lancar. Sehingga dapat disimpulkan, mengedukasi masyarakat secara langsung lebih efisien dan efektif untuk memberikan pemahaman kepada siswa/i sekolah.

Kata Kunci : Edukasi, Sinar UV, Sunscreen

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang terletak di garis khatulistiwa dan beriklim tropis. Letak Indonesia yang berada di daerah khatulistiwa memungkinkan untuk terpapar sinar matahari dengan intensitas yang tinggi. Paparan sinar matahari dapat menyebabkan kerusakan pada kulit karena radiasi sinar ultraviolet (UV) (Rahmawati, Muflihunna and Amalia, 2018). Selain itu, perubahan iklim yang diakibatkan oleh pemanasan global dapat menyebabkan semakin tingginya paparan sinar UV (Fadilah Mumtazah *et al.*, 2020).

Sinar ultra violet (UV) dapat digolongkan menjadi UV-A dengan panjang gelombang diantara 320– 400 nm, UV-B dengan panjang gelombang 290– 320 nm dan UV-C dengan panjang gelombang 10– 290 nm. Semua Sinar UV-A di emisikan ke bumi, sedangkan sinar UV-B sebagian diemisikan ke bumi (terutama yang panjang gelombangnya mendekati UV-A. Sinar UV-B dengan panjang gelombang lebih pendek dan sinar UV-C tidak dapat diemisikan ke bumi karena diserap lapisan ozon di atmosfer bumi. Dengan demikian apabila lapisan ozon yang ada

di atmosfer rusak, sinar UV-B yang masuk ke bumi akan semakin banyak (Hapsah, Siti and Sita, 2014). Sinar ultraviolet dalam jumlah kecil diperlukan oleh tubuh manusia, yaitu membantu pembentukan vitamin D oleh tubuh. Tetapi sinar ultraviolet dalam jumlah banyak juga dapat menyebabkan kanker kulit, kerusakan mata dan menurunkan kekebalan tubuh. Sinar UV-B dalam jumlah besar dapat merusak sel-sel hidup, khususnya sel kulit sehingga sel ini menjadi sel kanker (Cahyono, 2005; Asmiati *et al.*, 2021).

Dari ketiga jenis sinar ultraviolet yang sudah dibahas, masing-masing memiliki ciri-ciri dan tingkat keparahan efek radiasi yang berbeda-beda. Namun pada umumnya, sinar ultraviolet yang terpapar masuk ke bumi, baik itu sinar UV-A, UV-B, maupun UV-C, dapat memberikan dampak seperti kemerahan pada kulit, kulit terasa terbakar, menimbulkan penyakit katarak, dapat memicu pertumbuhan sel kanker, dan lain-lain (Hapsah, Siti and Sita, 2014).

Mengingat tentang bahaya radiasi sinar UV, maka kulit perlu dilindungi meski tubuh telah menyediakan sistem perlindungan

alami. Secara umum ada dua macam cara untuk melindungi kulit dari bahaya radiasi sinar UV yaitu perlindungan secara kimiawi dengan mengoleskan produk-produk perlindungan dari sinar matahari langsung pada kulit seperti penggunaan sunscreen pada kulit (Fadilah Mumtazah *et al.*, 2020).

Sunscreen sangat penting bagi kulit remaja, karena pada usia remaja, kulit wajah sudah mulai terpapar sinar matahari akibat tingginya aktivitas diluar ruangan, namun pemilihan sunscreen yang baik sangat penting dilakukan agar kulit tidak menjadi lebih bermasalah akibat bahan-bahan kimia yang terkandung dalam produk sunscreen tersebut. Beberapa produk sunscreen yang beredar di pasaran banyak mengandung bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh sehingga mengharuskan masyarakat untuk lebih hati-hati dalam menentukan produk sunscreen yang akan digunakan. Pengetahuan remaja mengenai manfaat serta pentingnya penggunaan sunscreen dalam kehidupan sehari-hari perlu ditingkatkan untuk menghindari penggunaan produk yang berbahaya bagi tubuh. Iklan dan rekomendasi dari

teman untuk memilih suatu produk sunscreen menjadi pengaruh besar pada kalangan remaja. satu usaha yang dapat dilakukan yaitu melakukan kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya penggunaan sunscreen yang aman dalam kehidupan sehari-hari (Supriningrum and Jubaidah, 2019; Asmiati *et al.*, 2021). Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu tentang bahaya sinar UV dan pentingnya penggunaan sunscreen dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian ini adalah siswa/i SMPN 21 Tangerang Selatan yang dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2024.

Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan, demonstrasi sunscreen, dan pemberian booklet berisi macam macam sunscreen di mana peserta berperan aktif dalam kegiatan, sehingga dengan adanya partisipasi masyarakat maka tujuan kegiatan akan lebih mudah diperoleh.

Metode pelaksanaan pengabdian yaitu : (a) tahap persiapan yaitu sosialisasi dilakukan dengan

penyusunan materi yang akan disampaikan secara langsung menggunakan media presentasi power point, penyusunan jadwal pemberian materi, pembagian tugas tim pengabdian; (b) tahap sosialisasi secara langsung menggunakan media presentasi power point dan booklet; (c) tahap evaluasi dengan melakukan tanya jawab dengan peserta siswa/i. Tim pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah dosen dan mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Tim pengabdian memberikan materi tentang bahaya sinar UV dan pentingnya penggunaan sunscreen dalam kehidupan sehari-hari.

terlihat dari respon siswa/i yang fokus mendengarkan dan memberikan beberapa pertanyaan kepada tim pemateri edukasi. Hasil proses tanya jawab antara tim pemateri edukasi dengan masyarakat menunjukkan bahwa peserta mulai memahami tentang bahaya sinar UV dan pentingnya penggunaan sunscreen yang benar. Kemudian pemberian booklet secara gratis dengan tujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman terkait penggunaan dan kegunaan dari sunscreen serta dijelaskan juga tentang jenis-jenis sunscreen yang beredar di pasaran. Berikut beberapa foto materi edukasi dan kegiatan pada pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampai saat ini belum sepenuhnya remaja siswa/i paham tentang penggunaan *suncreeen* dan pentingnya *sunscreen* sebagai pelindung dari bahaya sinar UV.

Pengabdian masyarakat dosen dan mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang berjalan lancar dan disambut antusias oleh siswa/i SMPN 21 Tangerang Selatan. Hal tersebut



Gambar 1. Proses Edukasi Kepada Siswa/i



Gambar 2. Pembagian Booklet Kepada Siswa/i



Gambar 3. Dokumentasi Akhir Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi bahaya UV dan pentingnya penggunaan *sunscreen* kepada siswa/i berjalan dengan lancar. Sehingga dapat disimpulkan, mendedukasi masyarakat dengan secara langsung lebih efisien dan efektif dalam memberikan pemahaman kepada siswa/i.

Saran

Sosialisasi edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa/i tentang bahaya UV dan pentingnya penggunaan *sunscreen*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada SMPN 21 Tangerang Selatan yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmiati, E. *et al.* (2021) 'Edukasi Pentingnya Penggunaan *Sunscreen* pada Kalangan Remaja di SMA Islam Sabilillah Malang', *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), p. 189. doi: 10.33394/jpu.v2i2.4135.
- Cahyono, W. (2005) 'Pengaruh Penipisan Ozon Terhadap Kesehatan Manusia', *Semnas Penelitian, Pendidikan dan Penerapan MIPA*, pp. 208–214.
- Fadilah Mumtazah, E. *et al.* (2020) 'Pengetahuan Mengenai *Sunscreen* Dan Bahaya Paparan Sinar Matahari Serta Perilaku Mahasiswa Teknik Sipil Terhadap Penggunaan *Sunscreen*', *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(2), pp. 63–68.
- Hapsah, I., Siti, R. S. and Sita (2014) 'Pentingnya Melindungi Kulit Dari Sinar Ultraviolet Dan Cara

Melindungi Kulit Dengan Sunblock Buatan Sendiri', *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 3(2), pp. 126–133.

Rahmawati, R., Muflihunna, A. and Amalia, M. (2018) 'Analisis Aktivitas Perlindungan Sinar Uv Sari Buah Sirsak (*Annona muricata* L.) Berdasarkan Nilai Sun Protection Factor (Spf) Secara Spektrofotometri Uv-Vis', *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 5(2), pp. 284–288. doi: 10.33096/jffi.v5i2.412.

Supriningrum, R. and Jubaidah, S. (2019) 'Penyuluhan Kosmetika Aman dan Identifikasi Merkuri dalam Kosmetika', *Jurnal Abdimas Mahakam*, 3(2), p. 136. doi: 10.24903/jam.v3i2.505.