

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Berada pada lintasan garis khatulistiwa menjadikan Indonesia sebagai negara beriklim tropis yang bersifat panas. Hal ini mengakibatkan wilayah Indonesia mendapatkan paparan sinar matahari dalam waktu yang cukup panjang dengan tingkat kelembaban yang cukup tinggi. Diantara banyaknya manfaat dari paparan sinar matahari, ada pula bahaya dari berlebihnya intensitas paparan sinar matahari, yaitu radiasi sinar ultraviolet (UV).

Sinar UV sendiri terbagi menjadi 3 bagian yaitu sinar UVA, sinar UVB dan sinar UVC. Menurut (Hamdi, 2019), panjang gelombang yang dimiliki masing-masing bagian yaitu sinar UVA 315-400 nm, sinar UVB 280-315 nm, sedangkan UVC yang tidak sampai ke permukaan bumi karena sudah tertahan oleh lapisan ozon memiliki panjang gelombang 200-280 nm. Dalam menghitung tingkat bahaya radiasi sinar UV diperlukan indeks UV. Indeks UV memprediksi tingkat radiasi ultraviolet terbagi menjadi lima jenis yaitu hijau, kuning, oranye, merah dan ungu. Dimana skala indeks 0-2 kategori hijau dengan risiko bahaya rendah, indeks 3-5 kategori sedang dengan risiko bahaya sedang, indeks 6-7 kategori oranye dengan risiko bahaya tinggi, indeks 8-10 kategori merah dengan risiko bahaya sangat tinggi, serta indeks >11 kategori ungu dengan risiko bahaya sangat ekstrem. Penting untuk mengetahui indeks UV agar adanya kesadaran akan risiko paparan radiasi sinar UV.

Paparan sinar UV dapat menimbulkan risiko serius bagi kesehatan kulit, seperti eritema, pigmentasi, penuaan kulit, dan bahkan kanker kulit, terutama jika terjadi paparan yang berkepanjangan tanpa perlindungan. Meskipun kulit memiliki perlindungan alami, risiko ini menunjukkan pentingnya perlindungan tambahan. Ada dua pendekatan utama untuk melindungi tubuh dari dampak negatif sinar UV, yaitu perlindungan fisik dan perlindungan kimiawi. Perlindungan fisik melibatkan penggunaan pakaian yang menutupi sebagian besar tubuh, seperti baju lengan panjang, celana panjang, topi lebar,

dan payung. Sementara itu, perlindungan kimiawi melibatkan penggunaan produk seperti *sunscreen* untuk menyediakan lapisan tambahan sebagai pertahanan terhadap sinar UV. Dengan memahami risiko ini, tindakan perlindungan yang tepat sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan kulit. Oleh karena itu, perlu mempertimbangkan perawatan, baik itu metode tradisional dengan menggunakan bahan-bahan alami maupun perawatan modern yang melibatkan produk kosmetika berbahan kimia, seperti penggunaan tabir surya/*sunscreen*.

*Sunscreen* merupakan bagian dari rangkaian produk kosmetik yang berfungsi untuk mencegah penetrasi sinar ultraviolet ke dalam kulit. Disarankan untuk menggunakan *sunscreen* di daerah yang terpapar sinar ultraviolet dalam waktu yang lama (Tranggono & Latifah, 2007). Untuk itu, disarankan untuk rutin menggunakan *sunscreen* baik saat berada di dalam maupun di luar ruangan guna menjaga kesehatan dan kelembaban kulit. Penggunaan *sunscreen* secara teratur dapat efektif dalam mencegah kelainan kulit. *Sunscreen* adalah produk kimia yang mampu menangkal radiasi ultraviolet, mengurangi kekuatan UV sebelum meresap ke dalam kulit. Umumnya, *sunscreen* terdiri dari campuran dua atau lebih zat aktif. Jika hanya menggunakan satu zat aktif, *sunscreen* hanya mampu menyerap kekuatan sinar UV dalam spektrum tertentu (Stanfield, 2003).

*Sunscreen* merupakan produk kosmetik perawatan kulit yang mengandung *sun protection factor* (SPF) yang memiliki kemampuan perlindungan kulit dari paparan sinar UV. Menurut Nurmayani (2023), klasifikasi *sunscreen* terbagi menjadi 3 jenis yaitu *chemical sunscreen*, *physical sunscreen* dan *hybrid sunscreen*. Pemilihan kriteria *sunscreen* yang baik ialah tidak adanya perubahan bau, warna, tidak iritan terhadap kulit, serta berdasarkan *American Cancer Society* harus mengandung SPF minimal 30. Tingkat perlindungan yang dimiliki sebuah *sunscreen* akan lebih tinggi apabila memiliki tingkat SPF yang semakin tinggi.

Universitas Negeri Jakarta (UNJ) adalah sebuah institusi pendidikan tinggi negeri yang terletak di Jakarta, Indonesia. Berdiri sejak tanggal 20 Januari 1964, UNJ telah mengalami perkembangan menjadi salah satu perguruan

tinggi terkemuka di Indonesia, terutama di bidang pendidikan dan keguruan. Fokus utamanya adalah memberikan pendidikan tinggi yang bermutu, khususnya dalam menciptakan calon guru dan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi. Fakultas Ilmu Olahraga merupakan salah satu unsur pelaksana sebagian dari tugas utama tersebut dalam bidang keolahragaan. Dimana dalam Fakultas Ilmu Olahraga ini terbagi lagi menjadi beberapa program studi salah satunya program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Pada program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, mahasiswa akan mendapatkan mata kuliah umum dan mata kuliah kejurusan sesuai dengan cabang olahraga yang diminati, seperti futsal, sepak bola, basket, renang, voli, bulu tangkis, dan golf.

Dalam pelaksanaan kuliah, mahasiswa Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga tidak luput dari kegiatan di luar ruangan, khususnya di bawah paparan sinar matahari. Salah satu mata kuliah yang dilakukan di luar ruangan (*outdoor*) yaitu mata kuliah Atletik yang diampu di semester satu dengan beban 2 sks atau setara dengan 90 menit selama satu semester. Mata kuliah ini berisikan mengenai sejarah, analisis gerak, teknik latihan atletik seperti lari sprint, lompat jauh dan lempar lembing, hingga spesifikasi serta peraturan event-event atletik melalui kuliah praktik. Sehingga memungkinkan terkenanya dampak dari paparan sinar matahari langsung yang dapat berisiko terhadap kesehatan kulit. Dalam hal ini peneliti telah melakukan survei kepada 7 mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2021 yang telah mengampu mata kuliah Atletik. Dimana hasil dari survei tersebut ialah 4 dari 7 responden tidak menggunakan *sunscreen* ketika mata kuliah Atletik, sedangkan 3 diantaranya sudah menggunakan *sunscreen*. Meskipun demikian, seluruh responden merasakan dampak dari radiasi sinar UV. Dampak yang dirasakan oleh responden diantaranya wajah lebih kusam, kulit kemerahan/sunburn, serta kulit menjadi gelap. Selain itu, peneliti menemukan bahwa salah satu alasan tidak menggunakan *sunscreen* ialah responden merasa sebagai laki-laki tidak membutuhkan penggunaan *sunscreen*.

Berdasarkan uraian di atas, menggunakan *sunscreen* merupakan kebutuhan yang wajib dilakukan sebelum beraktivitas di luar ruangan saat matahari

sedang bersinar namun masih banyak yang menghiraukan penggunaan *sunscreen*. Dibuktikan dari hasil penelitian (Fauziyyah et al., 2023) dari 248 responden Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menemukan bahwa 31,5 % responden tidak menggunakan *sunscreen* yang dapat melindungi kulit dari sinar UVA dan UVB. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan survei yang dilakukan *Zap Beauty Index* pada bulan Juli-September 2019 pada 6.460 responden khusus wanita Indonesia dari usia 13 hingga 65 tahun. Dimana hasil survei tersebut menemukan bahwa hanya 2,9 % wanita Indonesia yang menggunakan *sunscreen* setiap harinya.

Oleh karena itu, ditinjau dari gambaran latar belakang yang telah diuraikan di atas mendasari peneliti untuk melakukan penelitian yang berfokus pada topik “Hubungan Pengetahuan Bahaya Paparan Sinar Matahari Dengan Perilaku Penggunaan *Sunscreen* Pada Mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, beberapa identifikasi masalahnya yaitu sebagai berikut :

1. Minimnya pengetahuan mengenai perilaku penggunaan *sunscreen* pada mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Dampak bahaya paparan sinar matahari pada mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Kurangnya kesadaran untuk menggunakan *sunscreen* saat beraktivitas di luar ruangan oleh mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi agar tidak meluas yakni hanya pada hubungan pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan perilaku penggunaan *sunscreen* pada mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta angkatan 2021 yang sudah mengikuti mata kuliah Atletik.

#### 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan perilaku penggunaan *sunscreen* pada mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta?”

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan perilaku penggunaan *sunscreen* pada mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti  
Memberikan manfaat dalam menambah wawasan ilmu pengetahuan sesuai dengan permasalahan yang diteliti, yaitu hubungan pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan perilaku penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Bagi Program Studi Pendidikan Tata Rias  
Menjadi sumber pengetahuan mengenai bahaya paparan sinar matahari terhadap kulit dan edukasi pembelajaran pentingnya penggunaan *sunscreen* dalam beraktivitas di luar ruangan.
3. Bagi Universitas Negeri Jakarta  
Hasil penelitian dapat menjadi tolak ukur mengenai tinggi/rendahnya pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan kesadaran perilaku penggunaan *sunscreen* bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
4. Bagi masyarakat umum  
Sebagai bahan acuan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian terkait dengan topik perilaku penggunaan *sunscreen* pada mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.