

**TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA PERGURUAN
TINGGI TENTANG PEMILIHAN *SUNSCREEN*
PASCA COVID-19**

KARYA TULIS ILMIAH



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Diploma III Kesehatan**

OLEH :

NABILA NUR AULIYA

NIM: PO.71.39.1.23.003

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI FARMASI
PROGRAM DIPLOMA TIGA**

2026

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia terletak di garis khatulistiwa, sehingga memiliki iklim tropis dengan dua musim dan mendapat sinar matahari hampir sepanjang tahun. Sinar matahari di wilayah tropis terasa lebih terik karena intensitasnya tinggi. Salah satu komponen sinar matahari adalah sinar *ultraviolet* (UV) yang memiliki panjang gelombang 10–400 nanometer dan tidak terlihat oleh mata. Meski tak tampak, sinar UV mengandung energi yang dapat berdampak positif maupun negatif bagi manusia dan lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk memahami keberadaan dan efek sinar *ultraviolet*, khususnya di daerah yang sering terpapar matahari (Rekhananda dkk., 2024).

Matahari memberikan banyak manfaat bagi tubuh manusia. Namun, paparan sinarnya juga dapat menimbulkan kerusakan kulit. Hal ini terutama disebabkan oleh radiasi sinar *ultraviolet* (UV). Radiasi UV memiliki panjang gelombang yang berbeda-beda. Sinar UV-A berada pada rentang 315–400 nm. Sinar UV-B berada pada rentang 280–315 nm. Sedangkan sinar UV-C memiliki panjang gelombang 100–280 nm (Salsabila, Windayati, dan Arfiyanti 2023).

Radiasi *ultraviolet* (UV) terdiri dari UVA, UVB, dan UVC. Paparan UVA dan UVB dapat menyebabkan berbagai gangguan kulit, seperti kulit terbakar, penggelapan kulit, penuaan dini, hingga kanker kulit. Menurut WHO, kasus kanker kulit terus meningkat, sehingga penggunaan sunscreen menjadi salah

satu cara efektif untuk melindungi kulit dari paparan sinar UV dengan cara menyerap atau memantulkan radiasi tersebut (Nafiah dkk., 2024). Di Indonesia, kanker kulit termasuk dalam 15 besar jenis kanker yang ditemukan pada Masyarakat (ICCC 2023). Oleh karena itu, penggunaan *sunscreen* menjadi salah satu upaya penting untuk melindungi kulit dari dampak buruk paparan sinar UV.

Sunscreen merupakan sediaan yang digunakan untuk melindungi kulit dari paparan sinar matahari, khususnya sinar *ultraviolet* (UV). Produk ini umumnya berbentuk *lotion* kimia yang mudah diaplikasikan pada kulit. *Sunscreen* bekerja dengan cara menembus lapisan luar kulit, kemudian menyerap sinar *ultraviolet* yang lebih dalam sehingga dapat mengurangi risiko kerusakan. Dengan demikian, penggunaan *sunscreen* berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit dan mencegah dampak negatif paparan sinar matahari (Nurfitriani, Rumi, dan Sultan 2021).

Nilai SPF digunakan untuk menunjukkan kemampuan *sunscreen*. Semakin tinggi nilai SPF, semakin besar perlindungan yang diberikan. SPF berfungsi melindungi kulit dari radiasi sinar UV. *Sunscreen* dengan SPF rendah kurang optimal melindungi kulit. Untuk perlindungan yang efektif, diperlukan SPF tertentu. SPF yang direkomendasikan agar kulit tetap aman adalah minimal 30. Dengan SPF 30, kulit lebih terlindungi dari sengatan sinar UV (Sakina dkk., 2024).

Penggunaan *sunscreen* memiliki peran penting dalam melindungi kulit dari sinar UV. *Sunscreen* bekerja dengan cara menyerap, memantulkan, atau

menghamburkan radiasi UV. Pemakaiannya dianjurkan sebelum seseorang melakukan aktivitas sehari-hari. *Sunscreen* juga perlu digunakan saat sedang beraktivitas di luar ruangan. Hal ini karena sinar matahari tetap dapat menembus kulit meskipun tidak terasa langsung. Jika tidak dilindungi, paparan sinar UV dapat menimbulkan berbagai efek berbahaya. Efek tersebut dapat berupa iritasi, penuaan dini, hingga risiko kanker kulit. Dengan penggunaan yang tepat, *sunscreen* dapat menurunkan risiko tersebut secara signifikan. Kebiasaan memakai *sunscreen* sebaiknya dilakukan secara konsisten setiap hari. Dengan demikian, kulit lebih terlindungi dari dampak buruk sinar UV (Jannah dan Vifta 2025).

Paparan sinar UV yang terjadi terus-menerus dapat menimbulkan efek negatif pada kulit. Risiko ini meningkat apabila kulit tidak diberi perlindungan yang memadai. Salah satu cara efektif untuk melindungi kulit adalah dengan menggunakan *sunscreen*. *Sunscreen* dikenal juga sebagai tabir surya yang berfungsi mencegah kerusakan kulit. Produk ini termasuk dalam sediaan kosmetik yang mengandung zat pelindung. Zat tersebut bekerja dengan cara menyerap radiasi UV yang mengenai kulit. Selain itu, *sunscreen* juga dapat memantulkan sinar UV sehingga tidak menembus kulit. Peran *sunscreen* sangat penting untuk menjaga kesehatan kulit dari bahaya UV. Saat ini tersedia berbagai bentuk sediaan *sunscreen* yang mudah digunakan. Jenisnya antara lain berupa krim, salep, gel, maupun spray (Jannah dan Vifta 2025).

Sunscreen merupakan produk pelindung kulit yang berfungsi melindungi kulit dari paparan sinar UVA dan UVB dengan cara menyerap atau

memantulkan radiasi *ultraviolet*. *Sunscreen* tersedia dalam berbagai bentuk sediaan, seperti krim, lotion, *gel*, dan spray, dengan SPF sebagai indikator tingkat perlindungannya. Dalam penelitian ini digunakan sediaan *gel* karena mudah meresap, tidak lengket, dan cocok untuk berbagai jenis kulit, terutama kulit berminyak. Selain itu, bentuk *gel* juga banyak diminati oleh mahasiswa sebagai bagian dari tren perawatan kulit saat ini (Dewi 2025).

Meningkatnya kesadaran masyarakat akan perlindungan kulit terhadap sinar matahari turut memengaruhi tren peningkatan penggunaan *sunscreen*. Sesuai dengan data yang menunjukkan bahwa penjualan *sunscreen* mengalami pertumbuhan tertinggi dibandingkan dengan kategori kecantikan dan perawatan kulit lainnya, yaitu sebesar 99%, dibandingkan dengan masker wajah (64%) dan paket kecantikan (90%) (Sihotang dkk., 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa mengenai *sunscreen* belum sepenuhnya diterapkan dalam perilaku sehari-hari. Penelitian Mumtazah dkk (2020) melaporkan bahwa mahasiswa telah mengetahui manfaat *sunscreen*, tetapi masih banyak yang tidak memahami jenis SPF yang tepat dan tidak melakukan *re-apply* sesuai rekomendasi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Salsabila dkk. (2023) yang menyebutkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswi memiliki pengetahuan baik, praktik penggunaannya tetap belum optimal, terutama dalam pemilihan SPF dan frekuensi pemakaian ulang. Sumber informasi yang dominan berasal dari media sosial. Penelitian lain seperti Nurfitriani dkk. (2021) menyatakan bahwa pengetahuan mahasiswa dipengaruhi oleh akses

informasi dan pengalaman pribadi, sehingga pemilihan *sunscreen* yang tepat seringkali masih keliru. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, terutama dalam aspek pemilihan *sunscreen* yang sesuai kebutuhan kulit, mulai dari SPF (Sun Protection Factor), PA (Protection Grade of UVA) PA+ memberikan perlindungan rendah, sedangkan PA++++ memberikan perlindungan sangat tinggi. hingga cara aplikasi yang benar. Kondisi inilah yang menjadi dasar pentingnya penelitian mengenai tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap pemilihan *sunscreen*. Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang sangat besar terhadap perubahan perilaku masyarakat, termasuk mahasiswa. Selama masa pembatasan sosial, mahasiswa banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan karena kuliah dilakukan secara daring. Perubahan pola aktivitas ini menyebabkan sebagian mahasiswa menganggap penggunaan *sunscreen* tidak lagi menjadi prioritas karena merasa jarang terpapar sinar matahari langsung. Akibatnya, kebiasaan penggunaan *sunscreen* menjadi tidak konsisten, bahkan ada yang berhenti menggunakannya.

Selain itu, selama masa pandemi mahasiswa menjadi lebih banyak mengakses media sosial sebagai sumber informasi, termasuk informasi mengenai perawatan kulit. Namun, banyak informasi yang beredar lebih bersifat promosi dibandingkan edukasi, sehingga pemahaman mahasiswa mengenai cara memilih *sunscreen* yang tepat tidak berkembang secara optimal. Setelah pandemi mereda dan aktivitas tatap muka kembali normal, mahasiswa kembali terpapar sinar matahari dalam intensitas tinggi, tetapi tidak

semua memahami pentingnya pemilihan *sunscreen* sesuai kebutuhan kulit dan tingkat paparan UV. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa mengenai *sunscreen* memang masih belum sepenuhnya diterapkan dalam praktik nyata. Penelitian Mumtazah dkk. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mengetahui fungsi *sunscreen*, namun masih banyak yang tidak memahami jenis SPF yang seharusnya digunakan dan tidak melakukan *re-apply* secara teratur.

Penelitian Salsabila dkk. (2023) juga menemukan bahwa walaupun 72,7% mahasiswi memiliki pengetahuan baik tentang *sunscreen*, praktik penggunaannya belum optimal, terutama dalam pemilihan SPF dan frekuensi pemakaian ulang. Media sosial menjadi sumber informasi terbesar bagi responden. Hal ini serupa dengan kondisi setelah pandemi, di mana mahasiswa lebih banyak menggantungkan informasi dari platform digital. Selain itu, penelitian Nurfitriani dkk. (2021) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa dipengaruhi oleh akses informasi dan pengalaman penggunaan, sehingga pemilihan *sunscreen* yang dilakukan mahasiswa sering kali belum sesuai kebutuhan kulit masing-masing.

Temuan-temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun informasi mengenai *sunscreen* semakin mudah diakses, pemahaman mahasiswa masih belum sepenuhnya tepat, terlebih setelah COVID-19 yang mengubah pola aktivitas dan pola konsumsi informasi mereka. Perubahan perilaku pasca pandemi menunjukkan perlunya analisis lebih lanjut terkait sejauh mana mahasiswa memahami pemilihan *sunscreen* yang benar.

Meskipun *sunscreen* semakin dikenal sebagai perlindungan utama terhadap sinar *UV*, banyak mahasiswa yang masih belum memahami cara memilih *sunscreen* yang sesuai, baik dari segi SPF (Sun Protection Factor), PA (Protection Grade of UVA) maupun cara penggunaannya. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa sering kali belum sejalan dengan praktik yang dilakukan, sehingga perlindungan kulit yang diperoleh belum optimal. Kondisi ini menggambarkan pentingnya pemahaman yang benar mengenai pemilihan *sunscreen*, terutama bagi mahasiswa yang memiliki aktivitas tinggi di luar ruangan. Dengan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik tersebut, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai pemilihan *sunscreen* yang tepat sehingga dapat menjadi dasar bagi upaya edukasi dan peningkatan perlindungan kulit di kalangan mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Paparan sinar *ultraviolet* (UV) dari matahari dapat menyebabkan berbagai masalah kulit, mulai dari iritasi hingga kanker kulit. *Sunscreen* berperan penting sebagai pelindung dari paparan tersebut, terutama jika digunakan dengan cara yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan kulit. Pasca pandemi COVID-19, kesadaran masyarakat, termasuk mahasiswa, terhadap pentingnya menjaga kesehatan kulit meningkat. Namun, peningkatan kesadaran belum tentu diiringi dengan pengetahuan yang memadai mengenai pemilihan *sunscreen* yang tepat. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa perguruan tinggi mengenai pemilihan *sunscreen* pasca pandemi COVID-19 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pemilihan *sunscreen* pada masa pasca COVID-19.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai manfaat dan fungsi *sunscreen* dalam melindungi kulit dari paparan sinar *ultraviolet* (UV).
2. Untuk mengukur sejauh mana pemahaman mahasiswa tentang kriteria pemilihan *sunscreen* yang tepat, seperti nilai SPF,PA,UV.
3. Untuk mengevaluasi pemahaman mahasiswa terkait cara penggunaan *sunscreen* yang benar dalam aktivitas sehari-hari.
4. Untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan mahasiswa dalam memilih dan menggunakan *sunscreen* secara tepat pasca pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang kesehatan kulit serta menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa dan masyarakat umum mengenai pentingnya pemilihan dan penggunaan *sunscreen* yang tepat pasca pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar dalam perancangan program edukasi atau promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran

individu terhadap perlindungan kulit dari paparan sinar *ultraviolet* (UV), guna mencegah berbagai risiko kerusakan kulit di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Ivan Muhammad. 2020. "Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial." *Buletin Ilmiah Psikologi* 68 – 84
doi: 10.24014/pib.v1i2.9616.
- Baki dan Alexander. 2020. *Formulasi & Teknologi Kosmetik*, Jakarta Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Dewi, Siska Miga. 2025. "Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Penggunaan Sunscreen Pada Mahasiswa Tata Rias Dan Kecantikan." 5:160–66.
- Green, Lawrence. 1991. *Health Promotion Planning An Education and Environmental Approach*.
- Handbook in research and evaluation: a collection of principles, methods, and strategies useful in the planning, design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences.
- ICCC. 2023. "Indonesia Cancer Care Community."
- Jannah, Nadia Miftahul, dan Rissa Laila Vifta. 2025. "Penyuluhan Dan Pemberian Video Edukasi Penggunaan Sunscreen Pada Kalangan Remaja." *BENGAWAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat* (0105):117–26.
- Kusumaratni, Dyah Ayu, and Eko Yudha Prasetyo. 2023. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Penggunaan Sunscreen Pada Mahasiswa Farmasi." *Enfermeria Ciencia* 1(2):105–13.
doi:10.56586/ec.v1i2.8.
- Michael Wadoe, 2019. "Penggunaan Dan Pengetahuan Sunscreen." *Jurnal Farmasi Komunitas* 6(1):8.
- Nafiah, Sahlaa Riska, Irma Primawati, Dian Ayu, Hamama Pitra, and Fitra Deny. 2024. "Gambaran Penggunaan Sunscreen Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2024." 193–200
- Notoatmodjo, S., 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Cetakan ke-2. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nurfitriani, Amelia Rumi, dan Asriana Sultan. 2021. “Faktor-Faktor yang berhubungan dengan pengetahuan penggunaan sunscreen pada mahasiswa universitas tadulako.” *Jurnal Health Sains* 2(4):521–32.
- Rekhananda, Karin, Sri Dwiyantri, Sri Usodoningtyas, dan Nia Kustianti. 2024. *Hubungan tingkat pengetahuan mahasiswa tata rias unesa terhadap sikap penggunaan tabir surya*. Vol. 13.
- Sakina, Antya Putri, Berlian Irnadianis Ifada, Chika Prasasti, Aulia Kusuma, Devina Putri Ariyani, Hawin Nabila, Ida Ayu, Putu Rummika, Khadijah Arina Shalihah, Maritza Jelita Nurfitri, Shofiyah Yasmin Annadhiroh, Soraya Putri Hidayat, Vernanda Umi, dan Hanni Prihhastuti Puspitasari. 2024. “Pengetahuan Dan Penggunaan Sunscreen Pada Anak Usia Sekolah Di Surabaya.” *Jurnal Farmasi Komunitas* 11(2):197–202.
- Salsabila, Azza Shintya Windayati, dan Arfiyanti Meg 2023. “Salsabila Shintya Azza, 2023.” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 10(6):2111–20.
- Sihotang, Anindya Windy, Greasia Oriza Sitio, Putri Patricia Sitinjak, Onan Marakali Siregar, dan Yossie Rossanty. 2025. “Memahami Keputusan Pembelian Produk Sunscreen Azarine: Peran Pemasaran Influencer Dan Citra Merek Pada Mahasiswa Kota Medan.” *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Ekonomi* 4(1):417–32.
[https:// doi.org/10.55606/jurrie.v4i1.5776](https://doi.org/10.55606/jurrie.v4i1.5776).
- Soekanto. Alyl Tania Putu Oky Ari, Al-Aska Agnez Andra, Hardiyono, Furkani. Agusniar, Simamora Dorta dan Tjandra Lusiani 2024. “Cantik Dan Awet Muda Dengan Pelatihan Totok Wajah Di Pukesmas Dukuh Kupang Surabaya.” *Jurnal Abdidas* 5(4):390–9.
<http://abdidas.org/index.php/abdidas>.
- WHO. 2016. “Ultraviolet Radiation. Artikel World Health Organization
(https://www.who.int/health-topics/Ultraviolet-Radiation#tab=tab_1.)”