

SIKAP DAN PERILAKU MAHASISWI AKADEMI FARMASI YARSI PONTIANAK TERHADAP PENGGUNAAN TABIR SURYA (SUNSCREEN)

Virzygia Derry Anandita¹, Adhisty Kharisma Justicia², Dani Suryaningrat³

virzygiaderryanandita23@gmail.com¹, adhisty.kharisma@gmail.com²,

danisuryaningrat@gmail.com³

Akademi Farmasi Yarsi Pontianak

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap dampak negatif paparan sinar ultraviolet (UV), seperti penuaan dini hingga risiko kanker kulit. Salah satu upaya perlindungan yang umum dilakukan adalah penggunaan tabir surya (sunscreen). Wanita, khususnya, cenderung lebih memperhatikan kesehatan dan perawatan kulit, sehingga lebih mungkin menggunakan tabir surya secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap dan perilaku mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak terhadap penggunaan tabir surya. Metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kategorik dengan teknik pengambilan sampel secara quota sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh seluruh responden yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 66,8% responden memiliki sikap yang baik terhadap penggunaan tabir surya, 32,1% memiliki sikap cukup, dan 1,1% memiliki sikap kurang. Dari aspek perilaku, 58,2% responden menunjukkan perilaku baik dalam penggunaan tabir surya, 39,7% tergolong cukup, dan 2,2% lainnya menunjukkan perilaku kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi telah memiliki kesadaran akan pentingnya penggunaan tabir surya, meskipun edukasi tambahan tetap diperlukan.

Kata Kunci: Tabir Surya, Sikap, Perilaku, Mahasiswi, Farmasi, Akademi Farmasi Yarsi Pontianak.

ABSTRACT

Teenagers are the most vulnerable age group to the negative effects of ultraviolet (UV) light exposure, such as premature aging and the risk of skin cancer. One common protection measure is the use of sunscreen. Women, in particular, tend to be more concerned about skin health and care, and are therefore more likely to use sunscreen regularly. This study aims to determine the attitude and behavior of female students of Yarsi Pontianak Academy of Pharmacy towards the use of sunscreen. The method used was categorical descriptive research method with quota sampling technique. Data were collected through questionnaires filled out by all respondents who met the inclusion criteria. The results showed that 66.8% of respondents had a good attitude towards the use of sunscreen, 32.1% had a moderate attitude, and 1.1% had a poor attitude. From the behavioral aspect, 58.2% of respondents showed good behavior in the use of sunscreen, 39.7% were classified as sufficient, and the other 2.2% showed poor behavior. These results indicate that the majority of female students have an awareness of the importance of using sunscreen, although additional education is still needed.

Keywords: Sunscreen, Attitude, Behavior, Pharmacy, Student, Akademi Farmasi Yarsi Pontianak.

PENDAHULUAN

Sinar Ultraviolet atau biasa dikenal dengan sebutan sinar UV merupakan salah satu zat karsinogen yang memiliki banyak dampak negatif seperti kemerahan, kulit terasa terbakar, mengurangi elastisitas kulit dan memicu terjadinya kanker kulit. Berbagai macam dampak negatif dapat dialami oleh seseorang apabila terpapar langsung sinar UV dalam waktu yang lama tanpa adanya proteksi. Selain itu terdapat faktor lain juga yang dapat memengaruhi jumlah paparan sinar UV yaitu faktor waktu, faktor musim, dan faktor

ketinggian tempat.

Menurut penelitian di Australia mengatakan bahwa terdapat 46% responden mengaku pernah mengalami satu atau lebih luka bakar karena paparan sinar matahari. Pada penelitian di Amerika Serikat tahun 2011 menunjukkan terdapat kurang lebih 68,7% remaja berusia 11-29 tahun yang pernah mengalami luka bakar yang disebabkan oleh paparan sinar UV, sedangkan penelitian di Yunani menunjukkan bahwa kejadian luka bakar di musim panas pada anak-anak sampai remaja adalah 41,9%-55,6%. Orang yang pernah mengalami dampak luka bakar karena sinar matahari memiliki resiko relatif 2 kali lebih banyak untuk menderita kanker kulit. Studi di Amerika Serikat dan Eropa menjelaskan bahwa angka kejadian luka bakar karena sinar UV ini juga dipengaruhi oleh ras, jenis kelamin, usia, kebiasaan untuk berjemur atau tanning, dan aktivitas di luar ruangan (Jongenelis M, 2016).

Kasus kanker kulit di Amerika Serikat telah meningkat lebih cepat daripada kanker lainnya dalam beberapa tahun terakhir. Terjadi peningkatan kejadian kanker

kulit lebih dari dua kali lipat yaitu 5,5% menjadi 13,9% kasus per 100.000 pada wanita muda berusia 15-29 tahun. Penelitian di Taiwan mengatakan bahwa data terkait dampak dari paparan sinar UV di Asia belum tersedia dan dieksplorasi, namun penelitian ini mengatakan bahwa terjadi peningkatan risiko kanker karena paparan sinar UV pada remaja di Asia usia 15-24 tahun. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa paparan sinar UV lebih banyak terjadi pada remaja dengan jenis kelamin laki-laki yang disebabkan jumlah aktivitas di luar ruangan yang lebih banyak tanpa perlindungan yang baik. Dari beberapa data tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan golongan yang paling sering mengalami dampak negatif dari radiasi sinar UV (American Cancer Society, 2019).

Cara untuk mengurangi dampak negatif dari sinar UV yaitu berteduh, berpakaian tertutup, menggunakan topi, kacamata hitam dan juga tabir surya atau sunscreen. Penggunaan sunscreen merupakan metode yang paling banyak dipilih. Sunscreen memiliki beberapa bahan aktif yang bekerja melindungi kulit dengan cara memantulkan, menyebarkan dan menyerap sinar UV yaitu mineral titanium dioksida, oxybenzone, octinoxate, octisalate dan avobenzone. Perbedaan bahan aktif tersebut berperan dalam Sun Protecting Factor (SPF) atau tingkatan perlindungan kulit pada sunscreen. Penggunaan sunscreen harus diaplikasikan secara benar dan konsisten.

Oxybenzone, salah satu bahan dalam tabir surya, diketahui dapat menyebabkan kerusakan pada terumbu karang. Penelitian oleh Vuckovic et al. (2022) menunjukkan bahwa oxybenzone menyebabkan tingkat kematian yang tinggi pada anemon laut. Hal ini terjadi karena anemon pada terumbu karang membentuk senyawa konjugat oxybenzone-glukosida, yang merupakan fotooksidan kuat. Menurut tinjauan literatur oleh DiNardo dan Downs (2018), oxybenzone juga diketahui dapat memicu reaksi alergi kontak dan fotokontak, mengganggu sistem endokrin, serta dikaitkan dengan penyakit Hirschsprung. Penelitian lain menemukan bahwa penggunaan tabir surya dapat menyebabkan iritasi kulit seperti ruam, dermatitis kontak iritan, dan komedogenesis atau penyumbatan pori-pori kulit, di mana oxybenzone merupakan salah satu alergen utama (Fitzgerald et al., 2006). Selain itu, studi lain mengungkapkan bahwa oxybenzone memengaruhi hormon. Pada remaja laki-laki, penggunaan oxybenzone yang lebih tinggi dikaitkan dengan kadar testosteron yang lebih rendah (Environmental Working Group; Ripamonti et al., 2018).

Sikap merupakan salah satu hal penting yang menunjang dalam pembentukan perilaku seseorang. Sikap yang baik dapat menghasilkan perilaku yang baik. Mahasiswa Akademi Farmasi Yarsi Pontianak sudah mendapat pembekalan tentang dampak negative

dari sinar UV serta pentingnya melakukan proteksi terhadap sinar UV, harapannya adalah mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak merealisasikan ilmu yang sudah dimiliki dan memiliki sikap serta perilaku yang baik terkait proteksi diri dari sinar UV.

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Triwibowo, 2015).

Berdasarkan Analisa di atas, saya akan melakukan penelitian tentang sikap dan perilaku mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak terhadap penggunaan tabir surya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kategorik yang bertujuan untuk mengetahui sikap dan perilaku penggunaan tabir surya dalam pencegahan dampak radiasi sinar UV pada mahasiswi Akademi Yarsi Farmasi Pontianak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

Berikut merupakan sebaran karakteristik mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak terhadap penggunaan tabir surya berdasarkan tahun angkatan.

Tabel 1 Sebaran Karakteristik Mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak berdasarkan Tahun Angkatan

Variabel	Kategori	n	%
Tahun Angkatan	2022	81	44
	2023	55	30
	2024	48	26
Total		184	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa responden mahasiswi tahun angkatan 2022 (44%) merupakan responden penelitian yang paling banyak daripada mahasiswi tahun angkatan 2023 (30%) dan tahun angkatan 2024 (26%). Perbedaan ini disebabkan oleh perbandingan jumlah mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak pada tahun angkatan 2022 memiliki jumlah mahasiswi aktif terbanyak yaitu 149 mahasiswi.

4.2. Jawaban Kuesioner serta Hasil Sikap dan Perilaku Sampel Penelitian

4.2.1. Sikap

Berdasarkan data yang diperoleh, berikut hasil keseluruhan jawaban responden terhadap kuesioner sikap.

Tabel 2 Jawaban Mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak terhadap Kuesioner Sikap

No	Pernyataan	Jawaban Responden Sikap									
		STS		TS		R		S		SS	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Menurut saya, penggunaan tabir surya tidak dapat mengurangi manfaat dari sinar matahari terhadap kesehatan tubuh.	7	3,80	35	19,02	22	11,96	62	33,70	58	31,52
2	Menurut saya, penggunaan tabir surya tidak menyebabkan iritasi atau alergi pada kulit.	2	1,09	18	9,78	22	11,96	74	40,22	68	36,96
3	Menurut saya, penggunaan tabir surya tidak menyebabkan kulit berminyak dan berjerawat.	3	1,63	30	16,30	39	21,20	77	41,85	35	19,02
4	Menurut saya, tabir surya merupakan suatu prioritas meskipun harganya yang mahal.	1	0,54	4	2,17	5	2,72	69	37,50	105	57,07
5	Menurut saya, warna kulit gelap tetap memerlukan tabir surya.	2	1,09	3	1,63	2	1,09	64	34,78	113	61,41
6	Menurut saya, penting untuk menggunakan tabir surya secara teratur setiap hari.	1	0,54	0	0,00	54	29,35	125	67,93	4	2,17
7	Menurut saya, penting untuk menggunakan tabir surya yang memiliki SPF 30 atau lebih.	1	0,54	0	0,00	67	36,41	107	58,15	9	4,89
8	Menurut saya, penting untuk menggunakan tabir surya yang mencantumkan nilai PA pada	1	0,54	1	0,54	5	2,72	72	39,13	105	57,07

kemasannya.												
9	Menurut saya, penting untuk menggunakan tabir surya yang tahan air (<i>water resistant</i>).	1	0,54	16	8,70	33	17,93	75	40,76	59	32,07	
10	Menurut saya, penting untuk menggunakan tabir surya dalam jumlah yang cukup agar dapat melindungi kulit dari sinar matahari secara efektif.	1	0,54	0	0,00	75	40,76	104	56,52	4	2,17	
11	Menurut saya, penting untuk menggunakan tabir surya sekalipun di dalam ruangan atau kendaraan tertutup, karena sinar matahari dapat menembus kaca jendela.	1	0,54	3	1,63	9	4,89	69	37,50	102	55,43	
12	Menurut saya, tetap perlu untuk mendiamkan tabir surya 15 menit sebelum terpapar sinar matahari meskipun sedang terburu-buru.	2	1,09	8	4,35	24	13,04	77	41,85	73	39,67	
13	Menurut saya, perlu untuk menggunakan kembali tabir surya setiap 2 jam.	1	0,54	10	5,43	32	17,39	77	41,85	64	34,78	
14	Menurut saya, perlu untuk menggunakan kembali tabir surya setelah berenang atau berkeringat.	1	0,54	3	1,63	20	10,87	83	45,11	77	41,85	

***Keterangan :**

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

R : Ragi-ragu

S: Setuju

SS : Sangat Setuju

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak memiliki pemahaman yang baik dan sikap positif terhadap penggunaan tabir surya. Pada pernyataan pertama sebanyak 33,70% responden menyatakan setuju dan 31,52% sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswi memahami bahwa tabir surya tidak menghilangkan manfaat sinar matahari secara keseluruhan, tetapi justru membantu melindungi kulit dari efek buruknya karena SPF pada tabir surya dapat mengukur tingkat kemampuan perlindungan tabir surya terhadap sinar UV. Secara teori semakin tinggi nilai angka SPF semakin besar efek pelindung tabir surya dari paparan sinar ultra violet kepada kulit (Baki, 2015).

Pada pernyataan kedua terkait keamanan produk, 40,22% menyatakan setuju dan 36,96% sangat setuju bahwa penggunaan tabir surya tidak menyebabkan iritasi atau alergi. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa yakin dan aman dalam menggunakan tabir surya, menurut penelitian Keyes Emily *et al.*, (2019), yang menyebutkan bahwa tidak ada tabir surya yang bebas alergen, beberapa produk mengandung sedikit alergen dengan prevalensi rendah. Begitu pula pada pernyataan ketiga 41,85% setuju dan 19,02% sangat setuju, menandakan bahwa sebagian besar responden tidak merasa terganggu dengan efek samping seperti jerawat saat menggunakan tabir surya. Menurut Becerro *et al.*, (2011), dalam memilih tabir surya untuk kulit berjerawat, konsumen perlu mempertimbangkan sejumlah kriteria, seperti kandungan bahan, tingkat perlindungan terhadap UV (SPF/PA), serta kecocokan dengan jenis kulit.

Menariknya, pada pernyataan keempat tentang harga, sebanyak 57,07% responden sangat setuju dan 37,50% setuju bahwa tabir surya tetap menjadi prioritas meskipun harganya mahal. Ini mencerminkan bahwa mereka memandang pentingnya perlindungan kulit, bahkan jika harus mengeluarkan biaya lebih. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nur Miyada *et al.*, (2024), yang menyatakan bahwa tabir surya sangat penting bagi kulit remaja, karena pada usia remaja, kulit wajah sudah mulai terpapar sinar matahari akibat tingginya aktivitas diluar ruangan, sehingga remaja sadar akan pentingnya penggunaan tabir surya meskipun harganya mahal. Dukungan terhadap kesadaran ini juga terlihat pada pernyataan kelima dengan 61,41% sangat setuju dan 34,78% setuju. Ini menunjukkan pemahaman yang sangat baik bahwa semua warna kulit perlu perlindungan dari sinar matahari. Sejalan dengan *American Academy of Dermatology* merekomendasikan penggunaan tabir surya secara teratur dengan SPF 30 atau lebih tinggi untuk semua jenis kulit, meskipun kanker kulit jauh lebih umum terjadi pada orang berkulit putih dibandingkan orang berkulit gelap.

Menurut penelitian Amirulah tahun 2024 menyebutkan cara mencegah berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh paparan sinar UV, rutinitas pemakaian tabir surya sangat penting untuk diperhatikan. Selain itu, rutinitas pemakaian tabir surya bertujuan untuk menghindari komplikasi yang mungkin terjadi. Hal ini berhubungan pada pernyataan keenam, yaitu pentingnya menggunakan tabir surya setiap hari, mayoritas responden setuju (67,93%) dan sebagian lainnya sangat setuju (2,17%), walaupun cukup banyak juga yang ragu-ragu (29,35%). Hal ini menunjukkan adanya kesadaran namun

mungkin masih ada hambatan dalam konsistensi penggunaan harian. Sementara itu, pada pernyataan ketujuh tentang pentingnya SPF 30 atau lebih, 58,15% setuju dan 4,89% sangat setuju. Adapun pembagian nilai SPF dapat dikategorikan sebagai berikut, SPF Rendah (*low*) SPF 2 – 11, SPF Sedang (*medium*) SPF 12 – 29 dan SPF Tinggi (*high*): SPF 30 – 50 (Anderson, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar sudah cukup mengenali kebutuhan perlindungan terhadap UVB.

Pernyataan kedelapan menekankan pentingnya nilai PA pada kemasan, yang mana menurut Eurofins Dermatest (2021) nilai PA+, PA++, PA+++ dan PA++++ menjadi standar fotoprotektor terhadap UV A. Pada pernyataan 57,07% sangat setuju dan 39,13% setuju. Ini menandakan bahwa hampir seluruh responden memahami bahwa nilai PA juga penting untuk perlindungan terhadap UVA. Pernyataan kesembilan tentang tabir surya yang tahan air, menurut Geoffrey *et al.*, (2019), tabir surya yang disarankan bersifat *water-resistant*. Jawaban responden 40,76% setuju dan 32,07% sangat setuju. Respon ini menunjukkan bahwa mahasiswi memahami pentingnya memilih produk yang tahan lama terutama saat berkegiatan di luar ruangan atau berkerenjat.

Dalam pengujian yang dilakukan oleh *Food and Drug Administration* (FDA), dosis pemakaian tabir surya ditetapkan sebanyak 2 mg/cm² pada seluruh kulit yang terpapar. Pernyataan kesepuluh tentang pentingnya menggunakan tabir surya dalam jumlah cukup. 56,52% responden setuju dan 2,17% sangat setuju, dengan 40,76% ragu-ragu. Ini menunjukkan bahwa walaupun banyak yang setuju, masih ada keraguan terkait seberapa banyak produk yang harus digunakan. Pada pernyataan kesebelas, mengenai penggunaan tabir surya di dalam ruangan atau kendaraan menurut Muhiyidin *et al.*, (2024), sinar ultraviolet dapat memancarkan radiasi yang menembus jendela atau kaca sehingga penting adanya penggunaan tabir surya secara rutin. Jawaban responden 55,43% sangat setuju dan 37,50% setuju. Mayoritas memahami bahwa sinar UV dapat menembus kaca dan tetap berisiko bagi kulit.

Untuk pernyataan kedua belas, tentang pentingnya mendiamkan tabir surya selama 15 menit sebelum terpapar sinar matahari, menurut Green *et al.*, (2023), tabir surya harus diaplikasikan setidaknya 15-30 menit sebelum beraktivitas di luar ruangan untuk memastikan bahan aktifnya menyerap ke dalam lapisan kulit dan mulai memberikan perlindungan optimal. Didapatkan 41,85% responden setuju dan 39,67% sangat setuju, menunjukkan bahwa sebagian besar memahami cara penggunaan yang tepat meskipun sedang terburu-buru. Pada pernyataan ketiga belas, 41,85% setuju dan 34,78% sangat setuju bahwa tabir surya perlu digunakan kembali setiap dua jam. Hal ini sejalan dengan penelitian Alzahrarani *et al.* (2018), yang menyatakan tabir surya harus diterapkan setiap dua jam. Sehingga responden mencerminkan kesadaran terhadap pentingnya pemakaian ulang untuk efektivitas perlindungan.

Terakhir, pada pernyataan keempat belas mengenai penggunaan ulang setelah berenang atau berkerenjat. Menurut Rahmadani (2022), sinar matahari, keringat, dan air dapat mengurangi daya tahan tabir surya, sehingga pengulangan aplikasi menjadi sangat penting untuk menjaga perlindungan yang berkelanjutan. Didapatkan 45,11% responden setuju dan 41,85% sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi telah memahami pentingnya mengulang pemakaian tabir surya setelah kondisi yang dapat mengurangi efektivitas produk.

Berikut ini merupakan sebaran data jawaban responden terhadap kuesioner sikap.

Tabel 3. Sebaran Data Jawaban Responden terhadap Kuesioner Sikap

Mean	Median	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
59,41	59	7,52	14	70

Tabel 3. menunjukkan bahwa nilai mean total jawaban keseluruhan responden terhadap kuesioner sikap adalah 59,41 (SD = 7,52) dengan nilai minimum 14 dan nilai maksimum 70.

Berdasarkan data yang diperoleh berikut merupakan hasil kategori dari keseluruhan responden terhadap kuesioner sikap.

Tabel 4. Sikap Mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak

Variabel	Kategori	n	%
Sikap	Kurang	2	1,1
	Cukup	59	32,1
	Baik	123	66,8
Total		184	100,0

Tabel 4.4. menunjukkan bahwa jawaban kuesioner seluruh responden, sebanyak 1,1% responden memiliki tingkat sikap yang kurang, kemudian sebanyak 32,1% responden memiliki kategori sikap yang cukup dan 66,8% responden memiliki kategori sikap yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayah (2023), pada mahasiswa Universitas Andalas dengan hasil 54,2% responden memiliki sikap yang baik terhadap penggunaan tabir surya.

4.2.2. Perilaku

Berdasarkan data yang diperoleh, berikut hasil keseluruhan jawaban responden terhadap kuesioner perilaku.

Tabel 5. Jawaban Mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak terhadap Kuesioner Perilaku

No	Pernyataan	Jawaban Responden Perilaku									
		Tidak Pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Selalu	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Saya menggunakan tabir surya untuk melindungi kulit dari paparan sinar matahari.	0	0,00	0	0,00	10	5,43	39	21,20	135	73,37
2	Saya menggunakan tabir surya dengan SPF 30 atau lebih.	0	0,00	0	0,00	9	4,89	50	27,17	125	67,93
3	Saya menggunakan tabir surya yang mencantumkan nilai PA pada kemasannya.	0	0,00	1	0,54	10	5,43	45	24,46	128	69,57

4	Saya menggunakan tabir surya yang mencantumkan kemampuan tahan air (water resistant) pada kemasannya.	14	7,61	18	9,78	50	27,17	45	24,46	57	30,98
5	Saya menggunakan tabir surya pada aktivitas di luar ruangan.	0	0,00	0	0,00	5	2,72	39	21,20	140	76,09
6	Saya menggunakan tabir surya pada aktivitas di dalam ruangan.	0	0,00	14	7,61	35	19,02	49	26,63	86	46,74
7	Saya menggunakan tabir surya pada wajah.	0	0,00	1	0,54	3	1,63	39	21,20	141	76,63
8	Saya menggunakan tabir surya pada bagian tubuh lain selain wajah yang tidak tertutup pakaian.	11	5,98	11	5,98	50	27,17	47	25,54	65	35,33
9	Saya menggunakan tabir surya sesuai aturan yaitu 2 ruas jari untuk wajah, 4 ruas jari untuk kedua lengan dan tangan, 4 ruas jari untuk kedua tungkai atas dan paha, dan 4 ruas jari untuk kedua tungkai bawah dan kaki.	11	5,98	19	10,33	36	19,57	43	23,37	75	40,76

10	Saya menggunakan tabir surya 15 menit sebelum terkena sinar matahari.	3	1,63	5	2,72	37	20,11	57	30,98	82	44,57
11	Saya menggunakan kembali tabir surya setiap dua jam.	7	3,80	27	14,67	54	29,35	46	25,00	50	27,17
12	Saya menggunakan kembali tabir surya setelah berenang atau berkeringat meskipun sedang terburu-buru.	9	4,89	13	7,07	48	26,09	46	25,00	68	36,96
13	Saya tetap berusaha menghindari paparan sinar matahari yang berlebihan meskipun menggunakan tabir surya.	1	0,54	4	2,17	21	11,41	56	30,43	102	55,43
14	Saya terkena paparan sinar matahari pagi (sebelum jam 10) atau sore (sesudah jam 4) tanpa menggunakan tabir surya.	17	9,24	31	16,85	54	29,35	36	19,57	46	25,00
15	Saya terkena paparan sinar matahari yang tinggi (antara pukul 10 pagi hingga 4 sore) tanpa menggunakan tabir surya.	31	16,85	46	25,00	38	20,65	28	15,22	41	22,28

16	Saya melindungi kulit saya dari paparan sinar matahari dengan menggunakan alat pelindung (misalnya topi bertepi lebar, atasan lengan panjang, celana/rok panjang, kacamata anti-UV. pavung, di).	0	0,00	8	4,35	27	14,67	59	32,07	90	48,91
----	--	---	------	---	------	----	-------	----	-------	----	-------

Tabel 4.5. menunjukkan perilaku mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak dalam menggunakan tabir surya menunjukkan tren yang sangat positif. Pada pernyataan pertama, sebanyak 73,37% responden selalu menggunakan tabir surya untuk melindungi kulit dari sinar matahari, dan 21,20% menjawab sering, artinya lebih dari 94% mahasiswi telah menjadikan tabir surya sebagai bagian dari kebiasaan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Nur Miyada *et al.*, (2024), yang menyatakan bahwa tabir surya sangat penting bagi kulit remaja, karena pada usia remaja, kulit wajah sudah mulai terpapar sinar matahari akibat tingginya aktivitas diluar ruangan. Pada pernyataan kedua, di mana 67,93% selalu menggunakan tabir surya dengan SPF 30 atau lebih, dan 27,17% sering melakukannya. Pernyataan kedua sejalan dengan penelitian Anderson (2011), yaitu nilai SPF dapat dikategorikan sebagai berikut, SPF Rendah (*low*) SPF 2 – 11, SPF Sedang (*medium*) SPF 12 – 29 dan SPF Tinggi (*high*): SPF 30 – 50. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa mayoritas responden sudah memahami pentingnya nilai SPF yang tinggi pada tabir surya.

Kesadaran akan pentingnya label PA juga tinggi, terbukti dari 69,57% responden yang selalu memilih produk yang mencantumkan nilai PA, dan 24,46% yang sering melakukannya. Hal tersebut sesuai dengan Eurofins Dermatest (2021), yang menyatakan nilai PA+, PA++, PA+++ dan PA++++ menjadi standar fotoprotektor terhadap UV A . Sedangkan pernyataan selanjutnya mengenai kesadaran akan label *water resistant*. Geoffrey *et al.*, (2019), menyatakan tabir surya yang disarankan bersifat *water-resistant*. Namun, pada responden sedikit lebih rendah; hanya 30,98% yang selalu memperhatikannya, sementara 27,17% menjawab kadang-kadang, dan sisanya terbagi antara frekuensi yang lebih rendah, bahkan 7,61% tidak pernah.

Studi di Amerika Serikat dan Eropa pada tahun 2018 menjelaskan bahwa tingkat kejadian *sunburn* karena sinar UV salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas di luar ruangan. Hal ini sejalan dengan perilaku responden terhadap penggunaan tabir surya pada aktivitas luar ruangan sangat baik, dengan 76,09% selalu melakukannya dan 21,20% sering. Namun, saat berada di dalam ruangan, hanya 46,74% yang selalu menggunakan, dan 26,63% sering, sementara 19,02% menjawab kadang-kadang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswi masih menganggap penggunaan tabir surya di dalam ruangan kurang penting. Hal tersebut tidak sejalan dengan pernyataan Muhiyidin *et al.*, (2024), yaitu sinar ultraviolet dapat memancarkan radiasi yang menembus jendela atau kaca sehingga penting

adanya penggunaan tabir surya secara rutin.

Elungan (2025), menyatakan penggunaan tabir surya yang benar harus mencakup aplikasi pada seluruh area tubuh yang terpapar sinar matahari. Hal ini sejalan dengan perilaku responden terhadap penggunaan tabir surya di wajah sangat dominan, dengan 76,63% selalu mengaplikasikannya, dan hanya 0,54% yang jarang karena wajah merupakan area kulit yang sering terpapar langsung sinar UV. Namun, perilaku penggunaan tabir surya pada bagian tubuh lain yang tidak tertutup pakaian masih bervariasi: hanya 35,33% selalu menggunakannya, sementara 27,17% hanya kadang-kadang, dan 11,96% tidak pernah atau jarang. Hal ini menunjukkan bahwa proteksi pada tubuh bagian lain selain wajah belum menjadi perhatian utama yang mana tidak sejalan dengan pernyataan Elungan (2025) di atas.

Dalam pengujian *food and drug administration* (FDA) jumlah penggunaan tabir surya pada area terbuka dengan teknik pengukuran menggunakan sendok teh adalah sebagai berikut: untuk wajah dan leher sebanyak 1 sendok teh atau 5 mL, untuk masing-masing ekstremitas atas sebanyak 1 sendok teh atau 5 mL, untuk masing-masing ekstremitas bawah sebanyak 2 sendok teh atau 10 mL, dan untuk masing-masing pergelangan kaki depan dan belakang sebanyak 1 sendok teh atau 5 mL. Pada pernyataan tentang penggunaan sesuai takaran yang direkomendasikan (2 ruas jari untuk wajah dan sebagainya) dilakukan selalu oleh 40,76% responden, namun 19,57% hanya kadang-kadang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar masih belum sepenuhnya konsisten mengikuti aturan dosis pemakaian.

Menurut Green *et al.*, (2023), tabir surya harus diaplikasikan setidaknya 15-30 menit sebelum beraktivitas di luar ruangan untuk memastikan bahan aktifnya menyerap ke dalam lapisan kulit dan mulai memberikan perlindungan optimal. Sebanyak 44,57% mahasiswi selalu menggunakan tabir surya 15 menit sebelum terpapar sinar matahari, dan 30,98% sering melakukannya, menunjukkan bahwa lebih dari 75% memahami waktu aplikasi yang tepat. Namun, penggunaan ulang setiap dua jam masih tergolong rendah hanya 27,17% yang selalu, sementara mayoritas lainnya hanya kadang-kadang (29,35%) atau sering (25,00%). Hal tersebut tidak sejalan dengan Alzahrarani *et al.* (2018), yang menyatakan tabir surya harus diterapkan setiap dua jam.

Rahmadani (2022), menyatakan bahwa sinar matahari, keringat, dan air dapat mengurangi daya tahan tabir surya, sehingga pengulangan aplikasi menjadi sangat penting untuk menjaga perlindungan yang berkelanjutan. Namun, dalam perilaku penggunaan ulang setelah berkeringat atau berenang: hanya 36,96% yang selalu melakukannya dan 25,00% sering, sedangkan sisanya belum rutin.

Meskipun begitu, 55,43% responden menyatakan bahwa mereka selalu berusaha menghindari paparan sinar matahari berlebih, dan 30,43% sering, walau menggunakan tabir surya menunjukkan bahwa mahasiswi tetap sadar akan pentingnya perlindungan ganda. Hal ini sejalan dengan penelitian Amirulah & Yanti, 2024, menyatakan semakin luas area kulit yang tertutupi semakin kulit terlindungi. Namun, pada pernyataan selanjutnya masih ada 22,28% responden yang sering atau selalu terkena paparan matahari pada pukul 10.00–16.00 tanpa menggunakan tabir surya, serta 25% yang mengaku sering terpapar di luar waktu tersebut tanpa perlindungan. Ini menjadi area yang masih perlu perhatian lebih karena beberapa responden dari kedua pernyataan tersebut tidak sejalan dengan teori Prima (2019), yang menyatakan bahwa sinar UV A bersifat stabil sepanjang hari, dapat menembus awan dan kaca, sedangkan sinar UV B terbanyak pada pukul 10.00-14.00 serta dapat diserap kaca dan awan.

Menariknya, sebanyak 48,91% selalu melindungi diri dengan alat pelindung tambahan seperti topi, pakaian panjang, atau kacamata anti-UV, dan 32,07% sering melakukannya. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi tidak hanya bergantung pada tabir surya, tetapi juga mengombinasikannya dengan perlindungan fisik lainnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Donglikar (2016), yang menyatakan bahwa perlindungan terhadap paparan sinar matahari dapat dilakukan secara fisik, seperti pakaian, topi, payung dan kacamata.

Berikut ini merupakan sebaran data jawaban responden terhadap kuesioner Perilaku.

Tabel 6. Sebaran Data Jawaban Responden terhadap Kuesioner Perilaku

Mean	Median	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
65,28	64	9,14	38	80

Tabel 4.6. menunjukkan bahwa nilai mean total jawaban keseluruhan responden terhadap kuesioner perilaku adalah 65,28 (SD = 9,14) dengan nilai minimum 38 dan nilai maksimum 80.

Berdasarkan data yang diperoleh, berikut merupakan hasil kategori dari keseluruhan responden terhadap kuesioner perilaku.

Tabel 4.7 Perilaku Mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak

Variabel	Kategori	n	%
Perilaku	Kurang	4	2,2
	Cukup	73	39,7
	Baik	107	58,2
Total		184	100,0

Tabel 7. menunjukkan bahwa jawaban kuesioner seluruh responden, sebanyak 2,2% responden memiliki tingkat perilaku yang kurang, kemudian sebanyak 39,7% responden memiliki kategori perilaku yang cukup dan 58,2% responden memiliki kategori perilaku yang baik. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Siregar (2025), yang mana perilaku penggunaan tabir surya mahasiswa Program Studi Kedokteran Umum FK Unsrat secara umum didapatkan bahwa persentase tertinggi responden memiliki tingkat perilaku tergolong cukup (48,6%), diikuti yang tergolong baik (28,5%), dan tergolong kurang (22,8%).

4.3. Distribusi Karakteristik Sampel Penelitian terhadap tingkat Sikap dan Perilaku Penggunaan Tabir Surya

4.3.1. Sikap

Berdasarkan data yang diperoleh, berikut merupakan hasil kategori responden berdasarkan tahun angkatan terhadap kuesioner sikap.

Tabel 8. Sikap Mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak terhadap Penggunaan Tabir Surya berdasarkan Tahun Angkatan

Tahun Angkatan	Sikap						Total	%
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%		
2022	55	67,9	25	30,86	1	1,2	81	100,0
2023	37	67,3	18	32,73	0	0	55	100,0
2024	31	64,6	16	33,33	1	2,1	48	100,0
Rata-rata	123	66,8	59	32,1	2	1,1	184	100,0

Tabel 4.8. menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak di semua angkatan menunjukkan sikap yang baik terhadap penggunaan tabir surya. Dari 81 responden pada angkatan 2022, 67,9% di antaranya memiliki sikap baik,

30,86% cukup, dan hanya 1,2% kurang. Angkatan 2023 dari 55 responden memiliki 67,3% sikap baik dan 32,73% cukup, tanpa ada sikap kurang. Sementara itu, pada angkatan 2024 dari 48 responden memiliki 64,6% sikap baik, 33,33% cukup, dan 2,1% kurang. Secara keseluruhan, responden bersikap positif terhadap penggunaan tabir surya, mencerminkan kesadaran yang baik akan pentingnya perlindungan kulit.

4.3.2. Perilaku

Berdasarkan data yang diperoleh, berikut merupakan hasil kategori responden berdasarkan tahun angkatan terhadap kuesioner perilaku.

Tabel 9. Perilaku Mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak terhadap Penggunaan Tabir Surya berdasarkan Tahun Angkatan

Tahun Angkatan	Perilaku						Total	%
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%		
2022	46	56,8	35	43,2	0	0,0	81	100,0
2023	40	72,7	14	25,5	1	1,8	55	100,0
2024	21	43,8	24	50,0	3	6,3	48	100,0
Rata-rata	107	58,2	73	39,7	4	2,2	184	100,0

Tabel 9. menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak di semua angkatan menunjukkan perilaku yang baik terhadap penggunaan tabir surya. Pada angkatan 2022, 56,8% dari 81 responden memiliki perilaku baik dan 43,2% cukup, tanpa ada kurang. Angkatan 2023 terdapat 72,7% dari 55 responden dengan perilaku baik, 25,5% cukup dan 1,8% kurang. Sementara itu, angkatan 2024 43,8% dari 48 responden di antaranya memiliki perilaku baik, 50% cukup, dan 6,3% kurang. Secara keseluruhan, responden memiliki perilaku positif terhadap penggunaan tabir surya, mencerminkan kesadaran yang baik akan pentingnya perlindungan kulit. Namun pada angkatan 2024 masih perlu ditingkatkan kesadarannya agar lebih rutin dalam penggunaan tabir surya.

Suatu sikap dan perilaku dapat terjadi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor individu seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, penghasilan, pengetahuan, kepercayaan, faktor pendukung seperti lingkungan, sehingga pengetahuan responden yang cukup maka diharapkan implementasi terhadap penggunaan tabir surya juga cukup (Siregar *et al*, 2024). Pada hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa sikap dan perilaku pada mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak angkatan 2024 terhadap penggunaan tabir surya memiliki kategori “kurang” yang paling banyak jika dibandingkan dengan angkatan 2022 dan 2023. Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh faktor pengetahuan yang belum cukup karena angkatan 2024 belum mendapatkan mata kuliah K3 yang mana membahas tentang bahayanya terpapar sinar UV A dan UV B terhadap kulit jika terpapar langsung terlalu lama.

Namun, dari data jawaban responden di Tabel 4.2. dan Tabel 4.5. pada beberapa pernyataan dapat dilihat bahwa perilaku mahasiswi tidak selalu sejalan dengan sikap. Hal ini menunjukkan bahwa tidak selalu mahasiswi menggunakan tabir surya sesuai dengan pemahaman ataupun pengalaman yang dimilikinya tetapi ada faktor lain yang mempengaruhinya. Bisa dilihat kembali pada Gambar 1. bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku. Mungkin saja sebagian mahasiswi tersebut menggunakan tabir surya dikarenakan mencontoh model/*influencer* di media sosial ataupun dikarenakan ketertarikan terhadap tabir surya dan kemudian ingin mencobanya.

KESIMPULAN

1. Sebanyak 66,8% mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak memiliki sikap yang baik terhadap penggunaan tabir surya, 32,1% mahasiswi memiliki kategori sikap yang cukup dan 1,1% lainnya memiliki kategori sikap yang kurang.
2. Sebanyak 58,2% mahasiswi Akademi Farmasi Yarsi Pontianak memiliki perilaku yang baik terhadap penggunaan tabir surya, 39,7% mahasiswi memiliki kategori perilaku yang cukup dan 2,2% lainnya memiliki kategori perilaku yang kurang.

Saran

1. Perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya melakukan proteksi diri dari radiasi sinar UV, baik dengan tabir surya ataupun cara proteksi lainnya.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data untuk melakukan penelitian selanjutnya yang diharapkan dapat dilakukan dengan memilih sasaran yang berbeda dan juga diharapkan untuk menambahkan variabel eksternal agar peneliti selanjutnya dapat mengetahui bahwa faktor penggunaan tabir surya tidak hanya dipengaruhi oleh sikap dan perilaku saja.

DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society. (2019). How do I protect myself from UV rays? Retrieved from <https://www.cancer.org/>
- Amirulah, A. (2008). Studi perencanaan sistem instalasi penerangan jalan pada jembatan bentang panjang di Indonesia (Studi kasus pada Jembatan Suramadu). *Rekayasa*, 1(1), 41–47. <https://doi.org/10.21107/rekayasa.v1i1.2165>
- Amirulah, M., & Yanti, S. I. (2024). Gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku responden pada penggunaan sunscreen di klinik kecantikan wilayah Bekasi. *Sinteza*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.29408/sinteza.v4i1.7926>
- Anderson, R. (2011). Sun protection factor (SPF): Understanding sunscreen efficacy. *Journal of Dermatological Science*, 62(2), 75–80.
- Azwar, S. (2003). Sikap manusia: Teori dan pengukurannya (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baki, G. (2015). Introduction to cosmetic formulations and testing. Wiley.
- Becerro, M. A., et al. (2011). Choosing the right sunscreen: Considerations for acne-prone skin. *Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*, 4(9), 29–33.
- DiNardo, J. C., & Downs, C. A. (2018). Dermatological and environmental toxicological impact of the sunscreen ingredient oxybenzone/benzophenone-3. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 17(1), 15–19.
- Donglikar, M. (2016). Sun safety practices for UV protection. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 243–248.
- Elungan, E. (2025). Panduan penggunaan tabir surya yang efektif di iklim tropis. Jakarta: CV Medika.
- Eurofins Dermatest. (2021). Photoprotection and PA rating standards. Retrieved from <https://www.eurofins.com/>
- Fageon, L., Moyal, D., Couter, J., & Candau, D. (2009). Importance of sunscreen products spreading protocol and substrate roughness for in vitro sun protection factor assessment. *International Journal of Cosmetic Science*, 31(6), 405–411.
- Fitzgerald, G. J., et al. (2006). Spectral and thermal sensing for nitrogen and water status in rainfed and irrigated wheat environments. *Precision Agriculture*, 7, 233–248.
- Geoffrey, K. E., et al. (2019). Water-resistant sunscreen: Standards and guidelines. *Dermatology Times*, 140(8), 42–48.

- Hari, S. (2013). Photoprotection for children: Simposium Pearls Cosmetic Dermatology Update. Jakarta: FKUI.
- Jongenelis, M., et al. (2016). Predictors of sun protection behaviours and sunburn among Australian adolescents. *BMC Public Health*, 16, 565.
- Jou, P. C., & Tomecki, K. J. (2012). Sunscreen in the United States: Current status and future outlook. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 810, 464–484.
- Keyes, E., et al. (2019). Prevalence of allergens in commercial sunscreens. *Contact Dermatitis*, 81(4), 241–248.
- Kusmarinah, B. (2014). Sunburn and acute photodamage: Diagnosis and treatment. National Symposium on Skin Photodamage, Jakarta.
- Kuswana, W. S. (2014). Biopsikologi pembelajaran perilaku. Bandung: Alfabeta.
- Lewie, S. (2014). Yes or no in management of acute photodamage. National Symposium Skin Photodamage Update, Jakarta.
- Menaldi, S. L., Bramono, K., & Indriatmi, W. (2018). Ilmu penyakit kulit dan kelamin (Edisi ke-7). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Mescher, A. L. (2016). Histologi dasar Junqueira: Teks dan atlas (Edisi ke-12). Jakarta: EGC.
- Muhyidin, M., et al. (2024). Efektivitas penggunaan tabir surya terhadap paparan UV di lingkungan tertutup. *Jurnal Kesehatan Kulit Tropis*, 8(1), 11–19.
- Notoadmodjo, S. (2010). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Miyada, N., et al. (2024). Pentingnya perlindungan kulit remaja terhadap sinar UV melalui tabir surya. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 6(2), 20–28.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing* (6th ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
- Prima, M. (2019). Penggunaan tabir surya bagi kesehatan kulit. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahmadani, D. (2022). Kebiasaan remaja dalam penggunaan tabir surya di wilayah tropis. *Jurnal Farmasi Klinik*, 3(1), 34–39.
- Ripamonti, E., et al. (2018). Endocrine disruption by mixtures in topical consumer products. *Cosmetics*, 5(4), 61.
- Siregar, A. R. F., Kairupan, T. S., & Mawu, F. O. (2024). Gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan penggunaan tabir surya pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Umum Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 7(1), 8–14.
- Thilo, G., et al. (2001). Protection against ultraviolet radiation by commercial summer clothing: Need for standardized testing and labeling. *BMC Dermatology*, 1(1), 5.
- Van, K. F. J. (1991). Effects of ultraviolet light on the eye: Role of protective glasses. *Environmental Health Perspectives*, 96, 177–184.
- Walgito, B. (2010). Pengantar psikologi umum. Yogyakarta: CV ANDI Offset.
- World Health Organization. (2018). Ultraviolet radiation and health. Retrieved from <https://www.who.int/>