

EDUKASI SUNSCREEN PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK

Nita Putriasti Mayarestya, Nurunniyah, Ayu Rizky

Program Studi Administrasi Kesehatan Itekes Muhammadiyah Kalbar
mayarestya@itekesmukalbar.ac.id

Abstract

One way to increase skin protection against the bad effects of sunlight as a risk factor for skin cancer is by using sunscreen. Currently, there are various cosmetic and facial care brands promoting products that are useful as protection from sun exposure. So, many teenagers have started using sunscreen due to the influence of social media and peers but still don't know the benefits, how to choose and use sunscreen correctly. Objective: This community service aims to increase knowledge among teenagers about the benefits, how to choose sunscreen and how to use sunscreen well. Method: The method used is lecture and question and answer methods. Instruments: The instruments used were power point media and pre-test and post-test questionnaires to determine the level of initial knowledge and success in delivering educational material. Results: The result of this service activity was an increase in the knowledge of students at SMA Muhammadiyah 1 Pontianak with an increase in the percentage of good knowledge by 16.7% to 91.6% in the post-test and the average pre-test score was 62 then increased to 86 in the post-test.

Keywords: Sunscreen, Education, Teenager.

Abstrak

Salah satu cara untuk meningkatkan perlindungan kulit terhadap dampak buruk sinar matahari sebagai salah satu faktor risiko kanker kulit adalah dengan penggunaan tabir surya. Saat ini terdapat berbagai brand kosmetik maupun perawatan wajah mempromosikan produk yang bermanfaat sebagai perlindungan dari paparan sinar matahari. Sehingga, banyak remaja yang sudah mulai menggunakan sunscreen akibat pengaruh sosial media dan teman sebaya namun masih belum mengetahui manfaat, cara memilih dan penggunaan sunscreen dengan benar. Tujuan: Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kepada remaja mengenai manfaat, cara memilih sunscreen dan cara menggunakan sunscreen dengan baik. Metode: Metode yang digunakan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Instrumen: Instrumen yang digunakan yaitu media power point dan kuesioner pre test dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal dan keberhasilan penyampaian materi edukasi. Hasil: Hasil kegiatan pengabdian ini adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa/i SMA Muhammadiyah 1 Pontianak dengan adanya peningkatan presentase pengetahuan baik sebesar 16.7% menjadi 91.6% di post test dan nilai rata-rata pre test adalah 62 kemudian meningkat menjadi 86 di post test.

Keywords: Sunscreen, Edukasi, Remaja.

PENDAHULUAN

Pada umumnya, sinar UV bermanfaat bagi tubuh untuk pembentukan vitamin D jika diserap dalam jumlah yang cukup. Namun jika berlebihan dapat memberikan dampak

buruk bagi kesehatan seperti kanker kulit, kerusakan mata serta penurunan kekebalan tubuh. Paparan sinar UV-B berlebih dapat memicu kerusakan sel-sel hidup terutama sel kulit yang dapat menjadi sel kanker seperti melanoma (Blumthaler, 2018)

Melanoma adalah tumor ganas dari sel melanosit yang biasanya terjadi pada kulit (Miranda, 2020). Bukti meta-analisis menemukan bahwa paparan sinar matahari berlebih dapat meningkatkan risiko melanoma pada anak-anak, remaja hingga dewasa dan dapat berlangsung seumur hidup (Dennis *et al.*, 2008). Remaja cenderung mempunyai aktivitas diluar ruangan yang memiliki risiko terpapar matahari lebih banyak. Sehingga remaja membutuhkan perlindungan yang baik untuk mengimbangi aktivitas sehari-hari tanpa mengabaikan kesehatan. Masa remaja merupakan masa yang tepat untuk dapat menurunkan risiko melanoma. (Calco *et al.*, 2023)

Salah satu upaya pencegahan paparan buruk sinar UV adalah dengan mengaplikasikan tabir surya atau *sunscreen* pada kulit sebelum beraktifitas (Kemenkes, 2023). Tabir surya atau *sunscreen* merupakan suatu zat yang dapat melindungi kulit terhadap radiasi sinar UV. Saat ini terdapat berbagai *brand* kosmetik maupun perawatan wajah mempromosikan produk yang bermanfaat sebagai perlindungan dari paparan sinar matahari berlabel *Sun Protecting Factor (SPF) dan Protection Guide of UVA (PA)*. Nilai SPF menunjukkan seberapa lama produk tersebut mampu melindungi atau memblok sinar UVB yang dapat menyebabkan kulit terbakar (He *et al.*, 2021). Sedangkan PA menunjukkan seberapa besar produk dapat memberikan perlindungan dari radiasi sinar UVA yang dapat menyebabkan efek penuaan dini pada kulit (David Byren, 2017).

Sunscreen sangat dianjurkan terutama saat beraktifitas diluar ruangan dimana kulit dapat terpapar langsung dengan sinar matahari. Namun, masih banyak masyarakat Indonesia yang

mengabaikan pentingnya penggunaan *sunscreen* (Isfardiya & Safitri, 2014). *American Academy of Dermatology* mengeluarkan rekomendasi penggunaan tabir surya atau *sunscreen* berspektrum luas dengan SPF 30 atau lebih tinggi mulai dari bayi usia 6 bulan, anak-anak, remaja, orang dewasa hingga orang tua untuk mengurangi risiko paparan sinar matahari berbahaya (Perez & Bashline, 2019).

Berdasarkan observasi awal di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak diketahui bahwa sebagian besar remaja sudah mulai menggunakan *sunscreen* akibat pengaruh sosial media dan teman sebaya namun masih belum mengetahui manfaat, cara memilih dan penggunaan *sunscreen* dengan benar. Selain itu, berdasarkan informasi dari pihak sekolah belum pernah ada edukasi khusus tentang *sunscreen* pada siswa/i.

SMA Muhammadiyah 1 merupakan salah satu sekolah menengah atas swasta di kota Pontianak yang berada dibawah naungan Muhammadiyah yang diharapkan dapat menjadi contoh. Sehingga sekolah tersebut ideal sebagai lokasi pengabdian kepada masyarakat terkait edukasi kesehatan pada remaja mengenai manfaat penggunaan *sunscreen* di kalangan remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 3 Juni 2024 pada pukul 08.30 WIB - selesai di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. Sasaran kegiatan ini adalah siswa/i kelas X dan XI. Pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan media *power point*. Materi edukasi yang diberikan mengenai sinar UV, jenis *sunscreen*, manfaat *sunscreen*, kandungan *sunscreen*, cara memilih *sunscreen* yang

tepat serta cara menggunakan *sunscreen* yang baik. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan yang diukur melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* pertanyaan. Rancangan pegabdian terdiri dari tahapan yakni

1) Perencanaan dan Persiapan, Merencanakan dan mempersiapkan surat perizinan dan koordinasi kepada pihak mitra yaitu SMA Muhammadiyah 1 Pontianak, persiapan materi penyuluhan, alat/produk yang akan digunakan, soal *pretest-posttest*, absensi siswa/I serta spanduk.

2) Pembukaan kegiatan dan mengisi kuesioner *pre test*

Membuka kegiatan bertujuan untuk memberikan informasi kepada responden terkait kegiatan yang akan dilakukan kemudian responden diberi waktu mengisi kuesioner *pre test* yang terdiri dari 15 pertanyaan selama 15 menit.

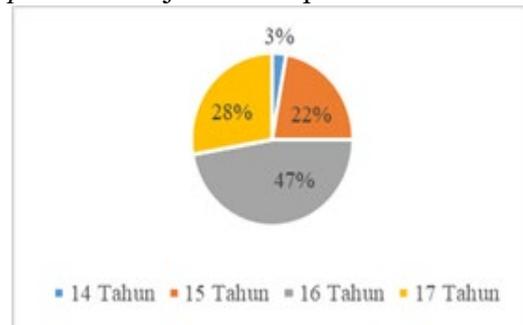
3) Penyampaian materi menyampaikan materi mengenai pengetahuan terkait sinar UV, jenis *sunscreen*, manfaat *sunscreen*, kandungan *sunscreen*, cara memilih *sunscreen* yang tepat serta cara menggunakan *sunscreen* yang baik dengan media *power point*. Setelah penyampaian materi, responden diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang telah diberikan

4) Mengisi *post test* dan penutup

Peserta diberikan kuesioner *post-test* yang terdiri dari 15 pertanyaan selama 15 menit untuk melihat kemajuan pengetahuan setelah pemberian materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian mengenai penggunaan *sunscreen* bagi remaja dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak, Jalan Paris H. Husin I Pontianak. Kegiatan ini diikuti oleh siswa/i SMA Muhammadiyah 1 Pontianak kelas X dan XI dengan total responden 41 siswa. Responden kegiatan ini berusia antara 14-17 tahun (Gambar 1). Kegiatan ini mendapatkan respon baik dari responden maupun pihak sekolah. Pada saat proses kegiatan terdapat responden dinyatakan gugur karena tidak mengisi kuesioner *post test*. Sehingga jumlah total akhir responden yang mengikuti *pre test* dan *post test* berjumlah 36 peserta.



Gambar 1 Umur responden

Sebelum penyampaian materi tim melakukan survei untuk mengetahui kebiasaan penggunaan *sunscreen*. Hasilnya, seluruh peserta sudah menggunakan *sunscreen* sebelum beraktivitas sehari-hari.



Gambar 2 Sesi *Pre-test*

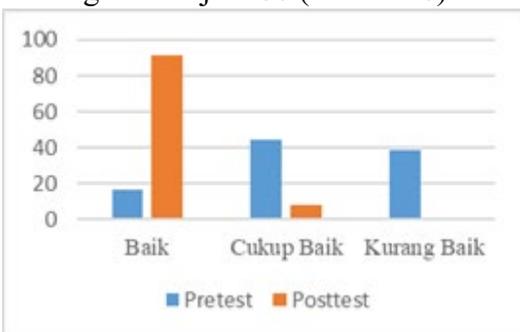


Gambar 3 Penyampaian materi

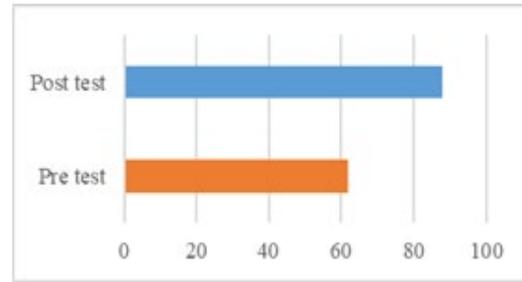


Gambar 4 Sesi Post test

Evaluasi edukasi dilakukan dengan memberikan *score* pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi tentang manfaat *susnscreen*. Hasil dari edukasi ini cukup memuaskan. Pada gambar memperlihatkan hasil *pretest* dari 36 responden yang memiliki pengetahuan baik sebesar 16.7% kemudian meningkat menjadi 91.6% pada saat *post test* (Gambar 5). Selain itu berdasarkan gambar 3 diketahui rata-rata nilai *pre test* adalah 62 kemudian meningkat menjadi 86 (Gambar 6).



Gambar 5 Presentase katagori pengetahuan responden



Gambar 6 Nilai rata-rata pengetahuan responden

Hasil ini sejalan dengan pengabdian sebelumnya bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi tentang *sunscreen* (Asmiati et al., 2021). Pengabdian yang dilakukan oleh Shoviantari & Agustina (2021) juga membuktikan bahwa terjadi peningkatan rata-rata *score* pengetahuan mengenai *sunscreen* setelah dilakukan penyuluhan penggunaan *sunscreen* dengan rata-rata nilai *pre test* 25 meningkat menjadi 70 di *post test*.

Faktor risiko utama kanker kulit adalah paparan sinar matahari pada masa remaja. Sehingga,, perlindungan matahari pada merupakan cara yang efektif untuk mengurangi terjadinya kanker kulit (Strome et al., 2021). Oleh sebab itu, meningkatkan pengetahuan mengenai perilaku penggunaan *sunscreen* melalui edukasi merupakan langkah pencegahan awal dalam mengurangi morbiditas dan mortalitas pada kanker kulit (Ottwell et al., 2021).

Salah satu konsep kunci dan visi kesehatan masyarakat kontemporer adalah promosi kesehatan dan pemberdayaan. Promosi kesehatan merupakan suatu proses untuk memungkinkan seseorang untuk meningkatkan pengendalian atau faktor determinan kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan mereka (Sulaeman, 2019).

Tujuan edukasi kesehatan adalah untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesehatan untuk tercapainya perilaku kesehatan

sehingga dapat meningkatkan ekonomi maupun sosial untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi sehat (Widodo, 2014).

Terjadinya perubahan perilaku kesehatan didapatkan dari pengetahuan dan informasi, salah satunya adalah dengan mempromosikan kesehatan (*health promotion*). Dengan adanya promosi kesehatan dapat menjadi langkah awal untuk merubah pola perilaku kesehatan individu dari kurang baik menjadi lebih baik (Oktavilantika *et al.*, 2023).

SIMPULAN

Edukasi mengenai penggunaan sunscreen bagi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak mampu meningkatkan pengetahuan responden mengenai manfaat penggunaan *sunscreen* sejak dini dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan presentase pengetahuan baik sebesar 16.7% menjadi 91.6% *di post test* dan nilai rata-rata pretest adalah 62 kemudian meningkat menjadi 86.

Pengetahuan dapat dijadikan salah upaya untuk memperbaiki pengetahuan remaja dan pencegahan resiko kanker kulit akibat pengaruh buruk sinar UV. Pengetahuan merupakan dasar pembentukan sikap dan perilaku seseorang. Semoga dengan semakin banyak remaja yang mengetahui manfaat penggunaan sunscreen dapat menjadi langkah awal untuk mulai membentuk sikap dan perilaku remaja sejak dini dalam menjaga kesehatannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan pada Pusat Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat dan Inovasi (P3MI) Institut Teknologi dan

Kesehatan Muhammad Kalbar yang telah memberikan dana pada kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmiati, E., Atmadani, R. N., Damayanti, F. D., & Setiawan, R. A. (2021). Edukasi Pentingnya Penggunaan Sunscreen pada Kalangan Remaja di SMA Islam Sabilillah Malang. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), 189. <https://doi.org/10.33394/jpu.v2i2.4135>
- Blumthaler, M. (2018). UV monitoring for public health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph15081723>
- Calco, G. N., Orfaly, V. E., Haag, C. K., Hamilton, A., Stoos, E., & Leachman, S. A. (2023). A Systematic Review of Evidence-Based High School Melanoma Prevention Curricula. *Journal of Cancer Education*, 38(4), 1111–1118. <https://doi.org/10.1007/s13187-023-02294-9>
- David Byren, J. (2017). Zinc oxide technology and superior UVA protection. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 76(6), AB284. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2017.04.1106>
- Dennis, L. K., Vanbeek, M. J., Beane Freeman, L. E., Smith, B. J., Dawson, D. V., & Coughlin, J. A. (2008). Sunburns and Risk of Cutaneous Melanoma: Does Age Matter? A Comprehensive Meta-Analysis. *Annals of*

- Epidemiology*, 18(8), 614–627.
<https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2008.04.006>
- Hapsah Isfardiyana, S., Sita, ;, & Safitri, R. (2014). Pentingnya Melindungi Kulit Dari Sinar Ultraviolet Dan Cara Melindungi Kulit Dengan Sunblock Buatan Sendiri. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(2), 126–133.
- He, hailun, Li, anqi, Li, shiqin, Tang, jie, Li, li, & Xiong, lidan. (2021). Natural components in sunscreens: Topical formulations with sun protection factor (SPF). *Biomedicine and Pharmacotherapy*, 134(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2020.111161>
- Kemenkes (2023). Kurangi Dampak Cuaca Panas Dengan Melakukan Hal Berikut. 5 Maret 2024. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kurangi-dampak-cuaca-panas-dengan-melakukan-hal-berikut>
- Miranda, C. (2020). Skrining dan Diagnosis Melanoma Kulit. *Opini*, 47(4), 301–305.
- Oktavilantika D M, Suzana D, Damhuri T A. 2023. Literature Review: Promosi Kesehatan dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1).
- Ottwell R, Cook C, Greiner B, Hoang N, Beswick T, Hartwell M. (2021). Lifestyle behaviors and sun exposure among individuals diagnosed with skin cancer: a cross-sectional analysis of 2018 BRFSS data. *J Cancer Surviv*. Oct;15(5):792-798. doi: 10.1007/s11764-020-00971-y. Epub 2020 Nov 23. PMID: 33230725.
- Pérez LL, Bashline B. Skin Cancer: Prevention. (2019). *FP Essent*. Jun;481:28-31. PMID: 31188550.
- Shoviantari, F., & Agustina, L. (2021). Penyuluhan Pencegahan Kanker Kulit Dengan Penggunaan Tabir Surya. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 3(1), 40–46. <https://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE/article/view/363>
- Strome, A., Herbert, K., Walsh, K., Lamberg, O., Waselewski, M. E., & Chang, T. (2021). Assessment of Sun Protection Knowledge and Behaviors of US Youth. *JAMA Network Open*, 4(11), E2134550. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.34550>
- Sulaeman, E. S. (2016). *Promosi Kesehatan Teori dan Implementasi di Indonesia* (Subijanto & B. Murti (eds.); Cetakan ke). UNS Press.
- Widodo B. (2014). Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya di SD/MI. *Madrasah*, 7(1)