

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Pengetahuan, Sikap dan Tindakan

2.1.1 Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera pengelihat, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. pengetahuan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa pengetahuan atau tahu adalah mengerti sesudah dilihat, atau sesudah menyaksikan, mengalami atau setelah dipelajari. Pengetahuan memiliki 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat men-interpretasikan suatu materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (*riil*). Aplikasi disini dapat diartikan penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintetis merujuk pada suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Bisa diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyusun formasi baru dari formasi-formasi yang ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penelitian terhadap suatu objek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.1.2 Sikap

Sikap menurut Notoatmodjo (2010) adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.

Sikap memiliki empat tingkatan, yaitu:

1. Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang mau dan memperhatikan rangsangan yang diberikan kepada objek.

2. Merespon (*Responding*)

Merespon berarti memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

3. Menghargai (*Valuing*)

Menghargai diartikan mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah indikasi dari menghargai.

4. Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab berarti bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

2.1.3 Tindakan

Menurut Notoatmodjo (2010) tindakan merupakan suatu perbuatan subjek terhadap objek. Dapat dikatakan tindakan merupakan tindak lanjut dari sikap. Suatu sikap tidak otomatis terwujud dari suatu tindakan baru, untuk mewujudkannya diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan yakni fasilitas dan dukungan dari pihak lain. Tindakan memiliki empat tingkatan, yaitu:

1. Persepsi (*Perception*)

Persepsi yaitu mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil. Ini merupakan tindakan tingkat pertama.

2. Respon Terpimpin (*Guided Respons*)

Respon yaitu dapat melakukan sesuatu dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh. Ini merupakan indikator tingkat dua

3. Mekanisme (*Mechanism*)

Mekanisme yaitu apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau sudah merupakan kebiasaan maka dia sudah mencapai tindakan tingkat tiga.

4. Adaptasi (*Adaptation*)

Adaptasi yaitu suatu tindakan yang sudah berkembang dengan baik.

2.2 Kosmetik

Kosmetik berasal dari kata Yunani '*kosmetikos*' yang mempunyai arti keterampilan menghias atau mengatur. Pengertian kosmetik dalam Peraturan Menkes RI no 445 tahun 1998 dijelaskan sebagai berikut : Kosmetika adalah bahan atau campuran bahan untuk digosokkan, dilekatkan, dituangkan,

dipercikkan atau disemprotkan pada, dimasukkan dalam, dipergunakan pada badan atau bagian badan manusia dengan maksud untuk membersihkan, memelihara, menambah daya tarik atau mengubah rupa, melindungi supaya tetap dalam keadaan baik memperbaiki bau badan tetapi tidak dimaksudkan untuk mengobati atau menyembuhkan suatu penyakit. (Depkes RI, Undang-undang tentang Kosmetika dan Alat Kesehatan, 1976). Penggolongan kosmetik menurut kegunaannya untuk kulit salah satunya yaitu kosmetik perawatan kulit.

Kosmetik perawatan kulit terdiri dari:

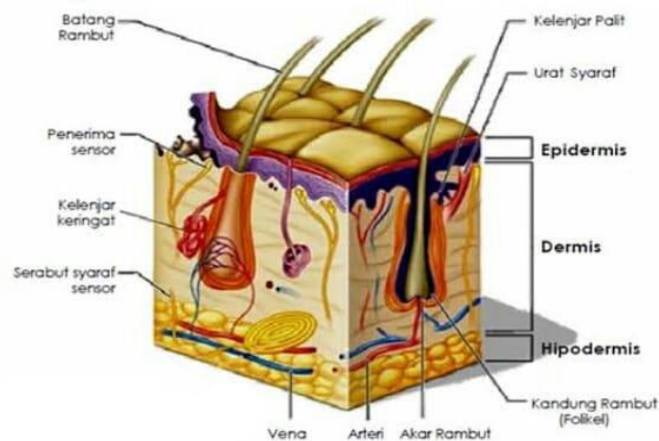
1. Kosmetik untuk membersihkan kulit (*cleanser*), misalnya sabun, cleansing cream, cleansing milk, dan penyegar kulit (*fresner*).
2. Kosmetik untuk melembabkan kulit, misalnya *moisturizing cream*, *night cream*, *anti-wrinkle cream*.
3. Kosmetik pelindung kulit, misalnya *sunscreen cream* dan *sunscreen foundation*, *sun block cream/lotion*.
4. Kosmetik untuk menipiskan atau mengampelas kulit (*peeling*), misalnya scrub cream yang berisi butiran-butiran halus yang berfungsi sebagai pengampelas (*abrasive*)

2.3 Kulit dan Struktur Kulit

Kulit merupakan organ tubuh paling besar yang melapisi seluruh bagian tubuh, membungkus daging dan organ-organ yang ada di dalamnya. Luas kulit pada manusia rata-rata + 2 meter persegi dengan berat 10 kg jika ditimbang dengan lemaknya atau 4 kg jika tanpa lemak atau beratnya sekitar 16 % dari berat badan seseorang.

Kulit memiliki fungsi melindungi bagian tubuh dari berbagai macam gangguan dan rangsangan luar. Fungsi perlindungan ini terjadi melalui sejumlah mekanisme biologis, seperti pembentukan lapisan tanduk secara terus menerus (keratinisasi dan pelepasan sel-sel kulit ari yang sudah mati), respirasi dan pengaturan suhu tubuh, produksi sebum dan keringat serta pembentukan pigmen melanin untuk melindungi kulit dari bahaya sinar ultra violet matahari. Pada umumnya jenis kulit manusia dapat dikelompokkan menjadi : kulit normal, kulit berminyak , kulit kering , kulit sensitif dan kulit kombinasi atau kulit campuran (Kustanti, dkk 2008).

Struktur kulit terdiri dari tiga lapisan yaitu : kulit ari (*epidermis*), sebagai lapisan yang paling luar, kulit jangat (*dermis, korium atau kutis*) dan jaringan penyambung di bawah kulit (*tela subkutanea, hipodermis atau subkutis*). Sebagai gambaran, penampang lintang dan visualisasi struktur lapisan kulit tersebut dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2.1 Bagian-bagian kulit

a. Kulit Ari (*epidermis*)

Epidermis merupakan bagian kulit paling luar , ketebalan epidermis berbeda-beda pada berbagai bagian tubuh, yang paling tebal berukuran 1 milimeter misalnya pada telapak tangan dan telapak kaki, dan yang paling tipis berukuran 0,1 milimeter terdapat pada kelopak mata, pipi, dahi dan perut. Sel-sel epidermis disebut *keratinosit*. Epidermis melekat erat pada dermis karena secara fungsional epidermis memperoleh zat-zat makanan dan cairan antar sel dari plasma yang merembes melalui dinding-dinding kapiler dermis ke dalam epidermis

b. Kulit Jangat (*dermis*)

Kulit jangat atau *dermis* menjadi tempat ujung saraf perasa, tempat keberadaan kandung rambut, kelenjar keringat, kelenjar palit atau kelenjar minyak, pembuluh-pembuluh darah dan getah bening, dan otot penegak rambut

(*muskulus arektor pili*). Sel-sel umbi rambut yang berada di dasar kandung rambut, terus-menerus membelah dalam membentuk batang rambut. Kelenjar palit yang menempel di saluran kandung rambut, menghasilkan minyak yang mencapai permukaan kulit melalui muara kandung rambut. Kulit jangat sering disebut kulit sebenarnya dan 95 % kulit jangat membentuk ketebalan kulit. Ketebalan rata-rata kulit jangat diperkirakan antara 1 - 2 mm dan yang paling tipis terdapat di kelopak mata serta yang paling tebal terdapat di telapak tangan dan telapak kaki.

c. Jaringan penyambung (jaringan ikat) bawah kulit (*hipodermis*)

Lapisan ini terutama mengandung jaringan lemak, pembuluh darah dan limfe, saraf-saraf yang berjalan sejajar dengan permukaan kulit. Cabang-cabang dari pembuluh-pembuluh dan saraf-saraf menuju lapisan kulit jangat. Jaringan ikat bawah kulit berfungsi sebagai bantalan atau penyangga benturan bagi organ-organ tubuh bagian dalam, membentuk kontur tubuh dan sebagai cadangan makanan. Ketebalan dan kedalaman jaringan lemak bervariasi sepanjang kontur tubuh, paling tebal di daerah pantat dan paling tipis terdapat di kelopak mata (Kustanti, dkk 2008).

2.4 Sinar Matahari

Matahari dapat memancarkan berbagai sinar, baik yang dapat dilihat (*visible*) maupun yang tidak dapat dilihat. Sinar matahari yang dapat dilihat adalah sinar yang dipancarkan dalam gelombang lebih dari 400 nm, sedangkan sinar matahari dengan panjang gelombang 200 nm – 400 nm yang disebut dengan sinar ultraviolet (UV), tidak dapat dilihat dengan mata (Anonim, 2009 dalam Imamah, 2015). Radiasi UV yang sampai ke bumi dengan panjang gelombang yaitu UV A (320-400nm), UV B (290-320nm), UV C (200- 290) (Schueller dan Romanowaski, 2001; Barel dkk.,2009 dalam Imamah 2015).

Saat sinar matahari menembus atmosfer, semua sinar UV C dan sekitar 90% sinar UV B diserap oleh lapisan ozon, uap air, oksigen dan karbon dioksida. Radiasi UV A kurang terpengaruh oleh penyerapan atmosfer sehingga radiasi UV yang mencapai permukaan bumi sebagian besar tersusun dari UV A dengan sedikit UV B yang tidak terserap. Seiring perkembangan zaman, penggunaan

kendaraan dan penggunaan elektronik yang mengandung *Chlorofluorocarbon* (CFC), seperti kulkas dan *air conditioning* (AC) semakin meningkat

Peningkatan asap kendaraan dan penggunaan barang elektronik ini dapat berdampak terhadap penipisan lapisan ozon. Lapisan ozon berfungsi sebagai penyerap sinar UV dan mencegah sinar UV menembus ke bumi. Apabila lapisan ozon semakin menipis maka radiasi sinar UV yang mencapai ke permukaan bumi akan lebih banyak (Pramesti, 2019).

2.4.1 Dampak Sinar Ultraviolet (UV)

Sinar UV yang terpajan ke kulit dalam waktu yang lama dan tanpa proteksi yang baik dapat menyebabkan berbagai macam dampak pada kulit.

1. Sinar UV A

Ultraviolet A adalah sinar dengan panjang gelombang antara 320-400 nm. Sinar UVA masuk kedalam kulit menembus epidermis sampai jaringan collagen. Jaringan collagen rusak kulit menjadi tidak kenyal, elastisitas berkurang, penuaan dini, flek hitam serta keriput.

2. Sinar UV B

Ultraviolet B adalah sinar dengan panjang gelombang antara 280 nm – 320 nm. Mengenai kulit masuk menembus sampai perbatasan epidermis dan dermis, merangsang sel melanosit untuk memproduksi pigmen melanin lebih banyak. Pigmen melanin berwarna hitam, menjadikan kulit merah memar terkena sinar matahari (*sunburn*).

3. Sinar UV C

Ultraviolet C adalah sinar dengan panjang gelombang paling pendek antara 100-280 nm, intensitas berlebihan dapat merusak jaringan sel kulit, mematikan mikroorganisme, menyebabkan kanker kulit. Tetapi sebagian besar sinar UV C telah tersaring oleh lapisan ozon dalam atmosfer (Chasanah, 2017).

2.4.2 Hubungan Vitamin D dengan Sinar Ultraviolet (UV)

Berdasarkan hasil penelitian sampai saat ini tentang faktor-faktor yang memengaruhi pajanan radiasi UV bahwa wajah, lengan, kaki, atau punggung yang terpajan sinar matahari sekitar 5-30 menit pada pukul 10 pagi sampai 4 sore selama kurang lebih dua kali seminggu tanpa tabir surya dianggap sudah mendapatkan vitamin D yang cukup. Individu yang jarang terpapar radiasi UV matahari disarankan untuk menyeimbangkan kebutuhan vitamin D dengan konsumsi makanan yang mengandung vitamin D atau dengan suplemen sumber vitamin D. Tingkat asupan rata - rata untuk pria berkisar antara 204 - 288 IU / hari dan untuk wanita berkisar 144 - 276 IU / hari.

American Academy of Dermatology tetap menyarankan untuk melakukan proteksi yang baik terhadap kulit, salah satu caranya adalah dengan menggunakan tabir surya. Penilaian kebutuhan vitamin D tidak dapat dijadikan suatu alasan untuk tidak memberi proteksi yang baik pada kulit. Melakukan proteksi pada kulit atau salah satu caranya dengan menggunakan tabir surya tidak dapat menyebabkan defisiensi vitamin D pada tubuh. Selain itu, belum ada penelitian untuk menentukan apakah sintesis vitamin D yang disebabkan UV B dapat terjadi tanpa peningkatan risiko terkena kanker kulit atau tidak sehingga kekhawatiran terhadap penyakit kanker kulit perlu mendapat perhatian khusus (Pramesti. 2019).

Meskipun secara teoritis penggunaan tabir surya dapat menghambat pembentukan vitamin D, secara praktikal tabir surya tidak benar-benar menghambat pembentukan vitamin D karena pemakaian yang kurang efisien dari penggunaanya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Grigalavicius dkk, menggunakan tabir surya yang lebih tipis dan kadar SPF yang lebih rendah ($SPF \leq 30$) memberikan radiasi yang cukup untuk diserap kulit (Grigalavicius, Iani and Juzeniene, 2016).

2.5 Sunscreen

Sunscreen atau tabir surya merupakan sediaan yang dapat digunakan untuk melindungi kesehatan kulit manusia dari pengaruh negatif sinar UV akibat radiasi

sinar matahari (Wungkana, Suryanto dan Momuat, 2013 dalam Utami 2016). *Sunscreen* sendiri mengandung senyawa kimia yang dapat menyerap dan atau juga dapat memantulkan sinar matahari sebelum mencapai kulit (Stanfield,2003 dalam Utami 2016).

Hal yang harus diperhatikan adalah penggunaan sunscreen bukan berarti memperpanjang durasi kulit untuk dapat terpajan dengan sinar UV. Kulit tetap harus terhindar dari pajanan sinar UV dalam waktu yang lama. Penggunaan tabir surya yang tepat saja masih memiliki kemungkinan untuk dilewati oleh sinar UV, namun penggunaan tabir surya tetap merupakan salah satu perlindungan yang dapat dilakukan untuk mencegah risiko terkena kanker kulit khusus (Pramesti. 2019).

2.5.1 Jenis sunscreen

Sunscreen tersedia dalam berbagai bentuk yaitu lotion, gel, krim dan spray. Berdasarkan mekanisme kerjanya sunscreen dibagi menjadi dua yaitu :

1. Penghambat fisik (physical blocker)

Physical blocker bekerja dengan cara memantulkan/ menghamburkan radiasi UV yang membentuk lapisan buram dipermukaan kulit. Selain pembentukan lapisan buram dipermukaan kulit physical sunscreen juga menyebabkan rasa berminyak dipermukaan kulit sehingga physical sunscreen kurang begitu diterima oleh konsumen.

2. Penyerap kimia (chemical absorber)

Chemical absorber bekerja dengan cara mengabsorpsi radiasi sinar UV. Mekanisme nya melalui reaksi fotokimia dengan mengabsorpsi sinar UV sehingga penetrasinya kedalam epidermis kulit akan terhambat. Kemampuan menghambat gelombang tertentu dari cahaya menyebabkan sunscreen dapat bekerja sebagai filter penyaring dan mengurangi radiasi cahayanya matahari pada panjang gelombang tertentu (Chasanah,2017).

2.5.2 Bahan Aktif Tabir Surya (Sunscreen)

Terdapat dua klasifikasi bahan aktif yang terkandung dalam tabir surya (sunscreen) yaitu:

1. Bahan fisik seperti ; TiO_2 (Titanium dioksida), ZnO (Seng oksida), Kaolin, CaCO_3 (Kalsium karbonat), MgO (Magnesium oksida). Bekerja dengan cara memantulkan dan meyebarakan sinar UV sebelum menyentuh kulit.
2. Bahan kimia seperti : meliputi anti UVA misalnya turunan benzofenon antara lain oksibenson, dibensoilmetan serta anti UVB yaitu turunan salisilat, turunan Para Amino Benzoic Acid (PABA) misalnya oktil dimetil PABA, turunan sinamat (sinoksat etil heksil parametoksi sinamat). avobenzon, dan octisalate yang bekerja dengan cara menyerap sinar ultraviolet.

Kandungan bahan sunscreen fisik memiliki resiko lebih sedikit dalam menyebabkan iritasi kulit daripada bahan sunscreen kimia, namun kedua jenis bahan ini telah diuji oleh *food drug administration* (FDA) dan disimpulkan sebagai bahan yang aman dan efektif untuk digunakan, bahkan saat ini banyak produk sunscreen yang menggabungkan kedua jenis bahan ini.

Perbedaan jumlah kandungan bahan aktif dalam tabir surya berperan dalam *sun protection factor* (SPF) atau tingkat perlindungan yang diberikan tabir surya terhadap paparan sinar UV, terutama proteksi dari sinar UV B (Pramesti. 2019).

2.5.3 SPF dan PA+

Nilai SPF didefinisikan sebagai rasio dari sedikitnya jumlah energi ultraviolet yang dibutuhkan untuk menghasilkan eritema minimal atau terbakar pada kulit yang dilindungi tabir surya . Dengan demikian nilai SPF menunjukkan kemampuan produk tabir surya untuk mengurangi eritema yang diakibatkan karena radiasi sinar UV (Suryanto, 2012 dalam Lolo Widya dkk 2017).

Jadi pada dasarnya angka SPF menunjukkan seberapa kuat sunscreen yang kita pakai memeberikan perlindungan dari *sunburn*, tanpa memberikan infomasi apapun mengenai waktu. Karena itu jangan berlama-lama dibawah sinar matahari setelah memakai *sunscreen* dengan SPF yang tinggi karena itu tidak menjamin kita tidak mengalami *sunburn*. Intensitas UV yang dipancarkan sinar matahari berbeda-beda tergantung waktu. Pada pagi hari intensitas UV

tentunya lebih rendah dibandingkan dengan tengah hari. Itu sebabnya SPF bukan merujuk pada waktu, melainkan pada intensitas radiasi UV yang bisa dihambat oleh *sunscreen*. Namun nilai SPF yang tertera merupakan proteksi tabir surya terhadap sinar UVB, contoh nya :

- SPF 15 kemampuan proteksi 93,3% terhadap sinar UVB
- SPF 30 kemampuan proteksi 96,7% terhadap sinar UVB
- SPF 50 kemampuan proteksi 98% terhadap sinar UVB

Label SPF merujuk pada perlindungan dari radiasi UVB, dan tidak melindungi kulit dari radiasi UVA. UVA juga bisa menyebabkan sunburn, meski tidak menimbulkan rasa sakit seperti yang diakibatkan oleh UVB.

Masalahnya, radiasi UVA bahkan dapat menyebabkan kerusakan DNA dan meningkatkan resiko kanker kulit. Karena itu , kebanyakan *sunscreen* saat ini menintegrasikan perlindungan sekaligus atau broad spectrum / spektrum luas dari radiasi UVA, dengan label PA (*Protection Grade of UV A*). Jadi ketika *sunscreen* dengan label SPF dan PA (baik PA+, PA++, PA+++) , produk tersebut menawarkan perlindungan dari radiasi UVB dan UVA. Sama seperti SPF, semakin banyak tanda “ + “ pada PA, semakin tinggi tingkat perlindungan *sunscreen* tersebut terhadap UVA.

2.5.4 Penggunaan Sunscreen

Aktivitas sehari-hari yang dilakukan di luar ruangan berkaitan erat dengan paparan sinar UV matahari. Proteksi terhadap sinar matahari merupakan hal yang harus diperhatikan.

Dari hasil penelitian di Australia, dapat disimpulkan bahwa sebenarnya penggunaan tabir surya (*sunscreen*) adalah metode perlindungan matahari yang paling banyak dipilih para remaja, namun dalam hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat perlindungan kulit terendah dari semua kelompok umur.

Faktor yang menyebabkan remaja memiliki tingkat proteksi yang rendah di antaranya disebabkan oleh :

1. Gaya baru yang disebut *tanning* atau menghitamkan kulit dengan berjemur dibawah sinar UV sedang menjadi sebuah sorotan remaja. Pada

sebuah penelitian, dari 299 responden, 63% menjawab bahwa kulit *tanning* dengan tujuan terlihat eksotis merupakan hal yang menarik untuk dicoba, akan tetapi para remaja masih kurang memerhatikan proteksi yang baik pada kulitnya

2. Sering terburu-buru sehingga mereka sering lupa menggunakan *sunscreen*.
3. Mengaku malas untuk menggunakan *sunscreen* karena kurangnya kesadaran dalam memproteksi diri dari radiasi sinar UV.
4. Tidak ada yang mengingatkan sehingga motivasi untuk memproteksi diri dari radiasi sinar UV masih dianggap hal yang tidak begitu penting.

Pada penelitian di Belanda dan Belgia, edukasi dalam penggunaan *sunscreen* merupakan hal yang penting untuk dilakukan. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengedukasi berbagai macam manfaat *sunscreen* dan dampak dari paparan sinar UV dalam waktu yang lama tanpa adanya proteksi yang baik. Selain itu, dukungan dari teman, orang tua dan orang terdekat sangat dibutuhkan untuk memotivasi dan menumbuhkan kesadaran para remaja dalam penggunaan *sunscreen*.

Sunscreen harus dioleskan pada area terbuka yang terpajan langsung oleh radiasi UV matahari. Setelah dioleskan, selanjutnya didiamkan sampai kering kurang lebih 20 menit sebelum terkena paparan sinar matahari. Selanjutnya penggunaan *sunscreen* diulang kembali setiap 2 jam, saat setelah berkeringat, berenang, olahraga atau setelah melakukan aktivitas lain yang menyebabkan efektivitas kerja *sunscreen* menurun.

Dalam penggunaan *sunscreen*, hal penting lainnya yang harus diperhatikan adalah memeriksa tanggal kedaluwarsa produk untuk memastikan keefektifan dari produk *sunscreen*. Sebagian besar produk *sunscreen* biasanya kedaluwarsa dalam waktu 2-3 tahun, namun terdapat keadaan khusus yang dapat menurunkan keefektifan tabir surya sebelum waktu kedaluwarsa, contohnya apabila produk *sunscreen* terpajan panas dalam waktu lama.

Hal lain yang harus diperhatikan dalam penggunaan *sunscreen* adalah beberapa produk *sunscreen* bisa mengiritasi kulit. Mungkin banyak produk mengklaim produknya hipoalergenik atau telah diuji oleh dokter spesialis kulit, namun satu-satunya cara untuk mengetahui dengan pasti apakah suatu produk

akan mengiritasi kulit adalah dengan mencobanya. Salah satu cara yang biasa disarankan untuk menguji kecocokan terhadap *sunscreen* adalah dengan mengoleskan sedikit *sunscreen* ke kulit di bagian siku kurang lebih selama 3 hari. Jika tidak adak efek kemerahan atau gatal pada kulit, maka *sunscreen* dapat digunakan untuk proteksi kulit (Pramesti. 2019).

2.5.5 Memilih Sunscreen

1. Pilih Tingkat Perlindungan

Bedasarkan American Dermatology Association (ADA), tabir surya yang paling efektif adalah yang memiliki proteksi broad spectrum yang berarti memiliki kemampuan melindungi kulit dari radiasi sinar UV A dan UV B. Pilih sunscreen dengan SPF sesuai anjuran American Academy of Dermatology yaitu SPF 30 yang dapat menyaring sekitar 97 % sinar UV B dengan PA min ++.

2. Sesuaikan dengan Jenis Kulit

a) Kulit Berminyak dan Berjerawat

Gunakan sunscreen yang berbahan dasar air seperti gel, bukan krim yang tebal. Ini agar sunscreen mudah terserap ke dalam kulit dan tidak menyumbat pori-pori.

b) Kulit Kering

Gunakan sunscreen yang memiliki kandungan pelembab seperti hyaluronic acid atau ceramide. Sunscreen dengan pelembab biasanya diformulasikan dalam bentuk lotion, krim dan salep.

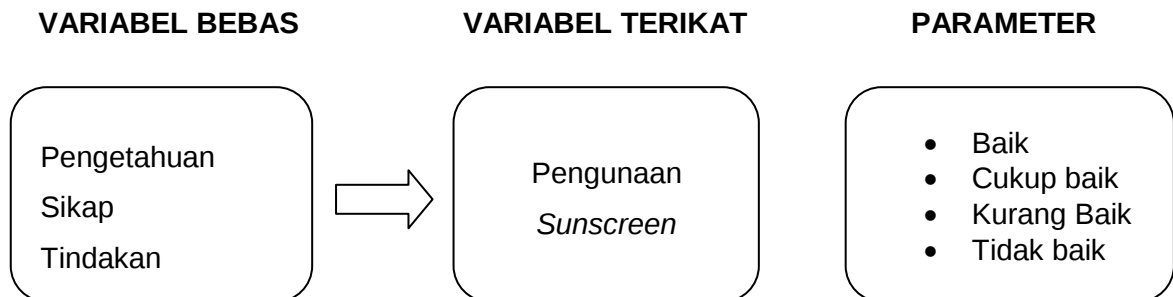
c) Kulit Sensitif

Untuk kulit sensitif dan cenderung alergi pilih sunscreen yang tidak megandung alkohol , pewangi dan bahan yang tidak membakar kulit seperti zincoxide dan titanium dioxide.

d) Kulit Normal

Sunscreen dalam bentuk lotion adalah yang terbaik untuk kulit normal karena dapat memberikan kelembaban yang pas tanpa membuat wajah tampak kering atau berminyak.

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.7 Definisi Operasional

Agar sesuai dengan fokus penelitian, maka definisi operasional dapat diuraikan sebagai berikut:

2.7.1 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu siswi tentang penggunaan *sunscreen* yang ditentukan dengan skala ordinal yaitu baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik.

2.7.2 Sikap

Sikap adalah suatu reaksi atau respon siswi terhadap penggunaan *sunscreen* yang ditentukan dengan skala ordinal yaitu baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik.

2.7.3 Tindakan

Tindakan adalah suatu perbuatan siswi terhadap penggunaan *sunscreen* yang ditentukan dengan skala ordinal yaitu baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik.

2.7.4 *Sunscreen*

Sunscreen atau tabir surya merupakan sediaan yang dapat digunakan untuk melindungi kesehatan kulit manusia dari pengaruh negatif sinar UV akibat radiasi sinar matahari.