

Hubungan Tingkat Pengetahuan Bahaya Paparan Sinar Matahari Dengan Penggunaan Sunscreen oleh Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 Universitas Negeri Padang

Mita Sofia¹, Prima Minerva²

Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan
Universitas Negeri Padang

e-mail : prima.minerva@fpp.unp.ac.id

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini dilatar belakangi karena banyaknya mahasiswa Kepelatihan Olahraga banyak yang tidak menggunakan *sunscreen* sementara mahasiswa tersebut sering melakukan praktek diluar ruangan yang berada dibawah paparan sinar matahari. Tujuan penelitian ini yaitu untuk 1) mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa Kepelatihan Olahraga terhadap bahaya paparan sinar matahari, 2) mengetahui tingkat penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kepelatihan Olahraga 3) mengetahui hubungan tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kepelatihan Olahraga. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018 Universitas Negeri Padang sebanyak 236 orang. Sedangkan Teknik penarikan sampel dengan metode *Random Sampling* menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan sampel sebanyak 70 orang. Jenis data yaitu menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah tes dan kuisisioner/angket. Uji coba instrument menggunakan uji validitas dan uji reabilitas. Teknik analisis data menggunakan deskripsi data, uji prasyarat analisis dan uji analisis koefisien korelasi. Hasil penelitian ini setelah dilakukan teknik analisis korelasi *Rank Spearman* maka didapatkan nilai signifikansi 0,012 artinya terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel dengan tingkat kekuatan hubungan antara variabel sebesar 0,299 dikategorikan cukup, serta dengan arah hubungan yang positif.

Kata kunci: Hubungan, Tingkat Pengetahuan Bahaya Paparan Sinar Matahari, Penggunaan *Sunscreen*

Abstract

The problem in this research is that there many sports coaching students who do not use sunscreen while these students often practice outdoors under sun exposure. The aims of this study were to 1) determine the level of knowledge of Sports Coaching students on the dangers of sun exposure, 2) determine the level of sunscreen use by Sports Coaching students 3) determine the relationship between the level of knowledge of the dangers of sun exposure and the use of sunscreen by Sports Coaching students. The type of research used is descriptive quantitative research with a correlational approach. The population in this study were active students of 2018 Sports Coaching, Padang State University as many as 236 people. While the sampling technique with Random sampling method using the slovin formula so that a sample of 70 people is obtained. The type of data is using primary data and secondary data. Data collection techniques used are tests and questionnaires/questionnaires. The instrument trial used validity and reliability tests. The data analysis technique used data description, analysis prerequisite test and correlation coefficient analysis test. The results of this study after the Spearman Rank correlation analysis technique was obtained, a significance value of 0.012 means that there is a relationship between the two variables with a strength level of relationship between variables of 0.299 categorized as sufficient, and with a positive relationship direction so that the relationship between the two variables is unidirectional.

Keywords: Relationship, Level Of Knowledge Of The Sun Exposure, Use Of Sunscreen

PENDAHULUAN

Indonesia yaitu negara yang terletak di garis khatulistiwa, dengan kondisi iklim tropis serta terik sinar matahari dan tingkat kelembaban yang cukup tinggi. Radiasi UV dapat mengakibatkan kulit menjadi rusak akibat paparan sinar matahari yang sangat berbahaya. Kondisi iklim dapat diakibatkan karena pemanasan global sehingga menyebabkan paparan sinar matahari menjadi semakin tinggi (Rahmawati, Muflihunna, & Amalia, 2018). Kelainan kulit seperti masalah jerawat, kulit kusam, kulit tidak merata, kulit berminyak serta kulit menjadi kelihatan lebih tua merupakan salah satu efek yang diakibatkan oleh bahaya radiasi sinar matahari. Kelainan lain yang diakibatkan dari bahaya paparan sinar matahari dapat menimbulkan munculnya flek hitam serta dapat menimbulkan kanker kulit. Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin Indonesia (Perdoski) Pusat menyatakan, bahaya paparan sinar matahari dapat menimbulkan efek kelainan kulit seperti penuaan di usia dini (*photo aging*) sebanyak 80 persen. (Isfardiyana dan Safitri, 2014).

Sinar ultraviolet (UV) salah satu unsur terpenting yang dipancarkan oleh sinar matahari. Kerusakan kulit dapat diakibatkan kelebihan paparan sinar UV. Sinar ultraviolet yaitu sinar yang tidak bisa disaksikan oleh indra penglihat. Sinar ultraviolet yang bersumber dari matahari dapat menjangkau permukaan. Sinar ultraviolet dapat dicegah menjangkau permukaan bumi dengan lapisan ozon. Spektrum elektromagnetik (EM) dikenal sebagai sinar ultraviolet yang terdiri dari berbagai panjang gelombang (Admin, 2014). 100-400 nm yaitu panjang gelombang sinar ultraviolet yang dari tiga jenis : sinar UV A (315–400 nm), sinar UV B (280–315 nm) serta sinar UV C (100–280 nm). Sinar yang bisa menjangkau permukaan bumi sehingga bisa menembus kulit sampai kelapisan dalam kulit (dermis) yaitu sinar UV A. Penuaan (*photo aging*) terjadi akibat paparan sinar UV A yang bisa merusak DNA kulit secara tidak langsung. Lapisan kulit terluar (*stratum korneum*) dapat menyerap sebagian besar sinar UV B serta sebagian kecil bisa menembus bagian atas lapisan *dermis*. Kulit terbakar (*sunburn*) merupakan salah satu efek yang ditimbulkan oleh bahaya sinar UV B. Sedangkan sinar yang tidak bisa menjangkau permukaan kulit yaitu Sinar UV C karena diserap lapisan ozon atmosfer (Theresia, 2014; Made, 2014; Lilik, 2009).

Kelainan kulit dapat ditimbulkan karena terkena paparan sinar matahari secara berlebihan atau dalam jangka waktu yang lama. Kelainan bersifat akut (cepat) dan kelainan bersifat kronik (lama) adalah kelainan yang ditimbulkan oleh bahaya paparan sinar UV. *Sunburn* yaitu kelainan kulit yang ditandai dengan gejala kemerahan disertai gatal, nyeri dan rasa hangat pada kulit. *Sunburn* salah satu kelainan yang bersifat akut (cepat), selain itu *tanning* juga merupakan kelainan yang bersifat akut (cepat). *Tanning* yaitu efek pada kulit berubah menjadi lebih gelap. Sedangkan kelainan yang bersifat kronik (lama) yaitu seperti perubahan kulit menjadi kering, kasar, pigmentasi, kerutan disertai tumor jinak disebut *photo aging*. Keganasan pada kulit seperti kanker kulit juga merupakan kelainan yang bersifat kronik (lama) (Minerva, 2019).

Melihat bahaya efek paparan sinar ultraviolet, maka kulit sangat membutuhkan perlindungan meskipun sudah ada perlindungan secara alami. Terdapat dua cara untuk melindungi tubuh dari bahaya paparan sinar UV yaitu perlindungan secara fisik serta perlindungan secara kimiawi. Memakai baju lengan panjang, celana panjang, topi lebar serta menggunakan payung merupakan contoh dari perlindungan secara fisik. Sedangkan perlindungan secara kimiawi dapat dilakukan dengan menggunakan produk-produk untuk melindungi kulit dari bahaya sinar UV yaitu dengan menggunakan *sunscreen* (Dewi dan Neti, 2013; Watson et al. 2016). Perawatan kulit sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kecantikan kulit, untuk itu perlu diperhatikan perawatan yang akan dilakukan baik perawatan secara tradisional maupun perawatan secara modern. Perawatan tradisional yaitu perawatan yang menggunakan bahan-bahan alami sedangkan perawatan modern adalah perawatan dengan menggunakan kosmetika berbahan kimia seperti penggunaan *sunscreen* (Rahmadani & Minerva, 2021)

Sunscreen yaitu bagian dari serangkaian kosmetika yang bisa melarang masuk sinar ultraviolet kekulit. Pemakaian *sunscreen* disarankan di tempat yang mempunyai paparan sinar ultraviolet yang sangat lama (Tranggono & Latifah, 2007). Karena itu diperlukan

penggunaan *sunscreen* dengan teratur saat berada di dalam dan luar ruangan agar kesehatan dan kelembaban kulit selalu terjaga. Pemakaian *sunscreen* dengan teratur bisa mencegah kelainan kulit (Green dkk, 2011). Cara mencegah efek yang diakibatkan oleh bahaya paparan sinar ultraviolet yang berlebihan pada kulit yaitu dengan pemakaian *sunscreen* secara teratur. *Sunscreen* yaitu produk kimiawi yang bisa memantulkan radiasi ultraviolet mengakibatkan kekuatan UV menjadi lemah sebelum masuk kedalam kulit. *Sunscreen* biasanya perpaduan dari dua buah atau lebih zat aktif. Apabila hanya menggunakan satu zat aktif, maka *sunscreen* hanya bisa mengabsorpsi kekuatan sinar UV pada spektrum yang terbatas (Stanfield, 2003).

Pamudji (2019) mengungkapkan jika tenaga kerja lapangan setiap harinya bisa mendapat 10%–70% paparan sinar UV sebaliknya tenaga kerja kantoran lebih sedikit menerima paparan sinar matahari dari pada tenaga kerja lapangan yaitu sebanyak 6%. Sarjana kepelatihan olahraga berkemungkinan besar akan bekerja diluar ruangan sehingga akan terpapar sinar UV dengan intensitas yang tinggi. Menurut Edilia Fadilah Mumtazah et al (2020) menyatakan bahwa penelitian di suatu Universitas di Palestina tentang perilaku penggunaan *sunscreen* serta pengetahuan mengenai *sunscreen* menunjukkan jika sebanyak 250 responden hanya 118 (47,2%) responden yang menggunakan *sunscreen*. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 118 responden hanya 14,4 % laki-laki yang menggunakan *sunscreen*. Sebagaimana diketahui penggunaan *sunscreen* sangat penting untuk mencegah efek buruk paparan sinar ultraviolet pada kulit. (Zaid dan Al-Ramahi, 2012).

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 3-6 April 2021 yang penulis lakukan kepada mahasiswa Kelelatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang. Dari sebanyak 236 orang jumlah mahasiswa Kelelatihan Olahraga penulis mengambil satu sesi mata kuliah untuk observasi pertama dengan jumlah 22 orang terdiri dari perempuan 6 orang dan laki-laki 16 orang. Ternyata dari hasil observasi yang penulis lakukan 16 orang laki-laki yang terdapat dalam kelas tersebut tidak menggunakan *sunscreen* dan tidak mengetahui apa itu *sunscreen* dan 2 orang perempuan tidak rutin menggunakan *sunscreen* serta mereka juga tidak mengetahui bahaya paparan sinar matahari terhadap kulit. Sementara mahasiswa Kelelatihan Olahraga tersebut banyak melakukan aktivitas praktek yang berada diluar ruangan. Dimana mereka melakukan praktek diluar ruangan sebanyak tiga kali seminggu, dalam satu kali praktek dengan waktu pelajaran 3 sks atau sama dengan 3 jam 30 menit selama satu semester. Sehingga memungkinkan lebih lama terpapar langsung oleh sinar matahari, hal ini sangat beresiko terhadap kesehatan kulit. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat skripsi yang berjudul "**Hubungan Tingkat Pengetahuan Bahaya Paparan Sinar Matahari dengan Penggunaan Sunscreen oleh Mahasiswa Kelelatihan Olahraga Angkatan 2018 Universitas Negeri Padang**".

Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa Kelelatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang terhadap bahaya paparan sinar matahari.
2. Untuk mengetahui tingkat penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kelelatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kelelatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan korelasional. Mahasiswa aktif Kelelatihan Olahraga Angkatan 2018 Universitas Negeri Padang yaitu populasi penelitian ini dengan penarikan sampel teknik *random sampling* dengan memakai rumus slovin. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini yaitu penggunaan *sunscreen*. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data dalam

penelitian ini yaitu menggunakan tes dan angket/kuesioner berupa pertanyaan maupun pernyataan yang disebar kepada seluruh responden. Uji coba instrument dalam penelitian ini menggunakan uji validitas dan uji reabilitas, sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan deskripsi data untuk melihat tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dan tingkat penggunaan sunscreen, uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas untuk melihat apakah data tersebut berdistribusi normal apa tidak dan uji linearitas untuk melihat apakah data tersebut linear atau tidak dan uji analisis koefisien korelasi rank spearman untuk melihat hubungan kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data

Deskripsi data hasil penelitian ini merupakan gambaran umum tentang tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kelempahan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian berikut ini

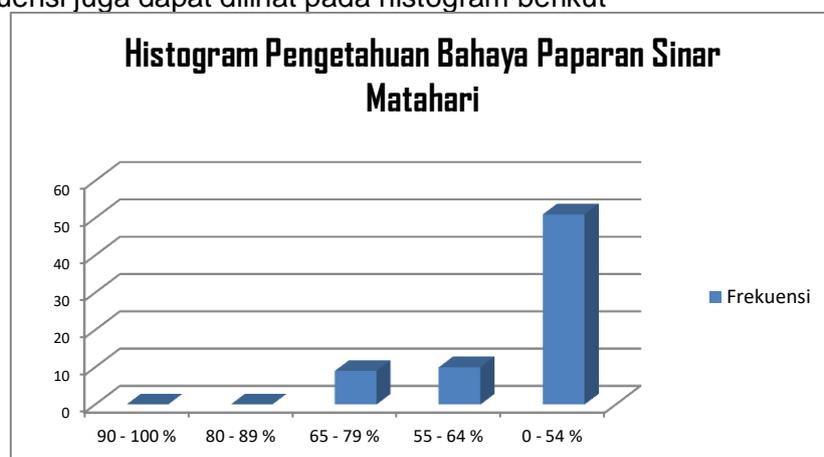
Pengetahuan bahaya paparan sinar matahari

Pengetahuan bahaya paparan sinar matahari yang dilakukan mahasiswa diperoleh dari hasil penyebaran angket dengan penilaian menggunakan skala *ghutmann*. Dari 70 orang responden dapat dikemukakan deskripsi data dasar hasil penelitian seperti tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Bahaya Paparan Sinar Matahari

Persentase Pencapaian	Kriteria	Frekuensi	Persentase %
90 - 100 %	Sangat Tinggi	0	0
80 - 89 %	Tinggi	0	0
65 - 79 %	Sedang	1	1.4
55 - 64 %	Rendah	29	41.4
0 - 54 %	Sangat Rendah	40	57.2
		70	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pengetahuan bahaya paparan sinar matahari mahasiswa Kelempahan Olahraga angkatan 2018 maka dapat dijelaskan bahwa 40 orang mahasiswa memiliki pengetahuan bahaya paparan sinar matahari sangat, 20 orang dengan kriteria rendah sedangkan 1 orang dengan kriteria sedang. Penyebaran skor berdasarkan distribusi frekuensi juga dapat dilihat pada histogram berikut



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Pengetahuan Bahaya Paparan Sinar Matahari

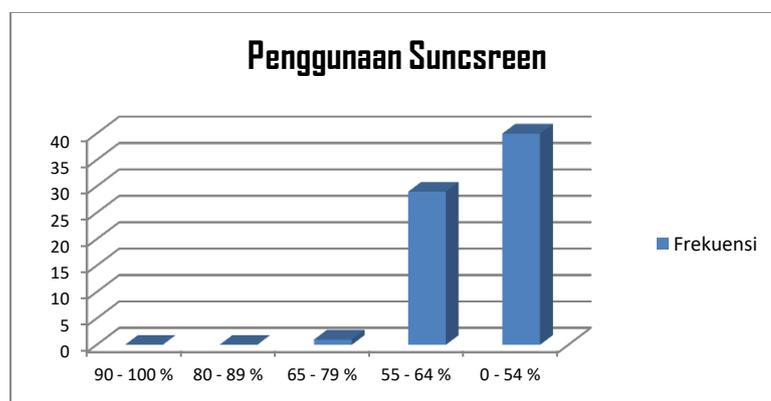
Penggunaan sunscreen

Penggunaan *sunscreen* yang dilakukan mahasiswa diperoleh dari hasil penyebaran angket dengan penilaian menggunakan skala *likert*. Dari 70 orang responden dapat dikemukakan deskripsi data dasar hasil penelitian seperti tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penggunaan Sunscreen

Persentase Pencapaian	Kriteria	Frekuensi	Persentase %
90 - 100 %	Sangat Tinggi	0	0
80 - 89 %	Tinggi	0	0
65 - 79 %	Sedang	1	1.4
55 - 64 %	Rendah	29	41.4
0 - 54 %	Sangat Rendah	40	57.2
		70	100

Berdasarkan pada tabel 2 di atas, menunjukan bahwa penggunaan *sunscreen* mahasiswa Kepeleatihan Olahraga yaitu 40 orang dengan kriteria sangat rendah, 29 orang rendah dan 1 orang sedang. Sedangkan tingkat penggunaan *sunscreen* mahasiswa Kepeleatihan Olahraga juga dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Frekuensi Penggunaan Sunscreen

Uji Prasyarat Analisis
Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas(One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.92196294
Most Extreme Differences	Absolute	.129
	Positive	.055
	Negative	-.129
Test Statistic		.129
Asymp. Sig. (2-tailed)		.006 ^c

Pada tabel diatas menunjukan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk variabel pengetahuan bahaya paparan sinar matahari (X) dan variabel penggunaan *sunscreen* (Y) adalah 0,006. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* ini bernilai < 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data kedua variabel berdistribusi tidak normal.

Uji linearitas

Tabel 4. Uji Linearitas (ANOVA Table)

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penggunaan suncreen * pengetahuan bahaya paparan sinar matahari	Between Groups (Combined)		2305.231	10	230.523	4.576	.000
	Linearity		947.504	1	947.504	18.806	.000
	Deviation from Linearity		1357.727	9	150.859	2.994	.005
Within Groups			2972.540	59	50.382		
Total			5277.771	69			

Berdasarkan hasil analisis linearitas di atas diketahui bahwa nilai signifikan pada *linearity* sebesar $0,005 < 0,05$ serta nilai $f_{hitung} < f_{tabel}$ karena nilai f_{tabel} untuk df 70 sebesar 2,35 sedangkan $f_{hitung} 2,994 > f_{tabel} 2,35$ maka dapat dikatakan antara kedua variabel tidak linear.

Uji Analisis Korelasi Rank Spearman

Tabel 5 Analisis Korelasi Rank Spearman

Correlations				Pengetahuan bahaya paparan sinar matahari	Penggunaan sunscreen
Spearman's rho	Pengetahuan paparan matahari	bahaya sinar	Correlation Coefficient	1.000	.299
			Sig. (2-tailed)	.	.012
			N	70	70
	Penggunaan sunscreen		Correlation Coefficient	.299	1.000
			Sig. (2-tailed)	.012	.
			N	70	70

Berdasarkan analisis korelasi yang telah dilakukan, diketahui nilai signifikansi atau Sig.(2-tailed) sebesar 0,012 karena nilai signifikansi $0,012 < 0,05$ maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel, sedangkan dilihat dari nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,299 artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel sebesar 0,299 dikategorikan cukup, serta dengan arah hubungan yang positif sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Dengan demikian dapat diartikan bahwa jika tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari semakin tinggi maka semakin tinggi juga tingkat penggunaan *sunscreen* mahasiswa Kevelatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang.

Pembahasan

Pengetahuan bahaya paparan sinar matahari mahasiswa Kevelatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan persentase tingkat capain responden (TCR), maka dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari mahasiswa Kevelatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 48,3% untuk itu pengetahuan bahaya paparaan sinar matahari mahasiswa Kevelatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang perlu

ditingkatkan lagi demi menjaga kesehatan kulit dari bahaya paparan sinar matahari. Jadi dari uraian diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari mahasiswa Kepeleatihan Olahraga sangat rendah, sedangkan kita harus mengetahui bahaya dari paparan sinar matahari tersebut apalagi mahasiswa Kepeleatihan Olahraga dimana mereka lebih sering beraktifitas dibawah paparan sinar matahari dan berisiko untuk terkena efek buruk paparan sinar matahari. Mahasiswa Kepeleatihan Olahraga perlu mengetahui bahwa sinar ultraviolet yaitu sinar UVA merupakan sinar terkuat yang dapat menyerap lebih dalam hingga sampai kelapisan *dermis* yang dapat menyebabkan kanker kulit, sedangkan sinar UVB merupakan sinar yang dapat menyebabkan kulit memerah, perih dan terbakar serta sinar UVC yaitu sinar yang tidak bisa menembus lapisan ozon, sehingga tidak mencapai permukaan bumi. Sedangkan waktu yang aman atau baik untuk berjemur dibawah paparan sinar matahari yaitu pada jam 8 pagi hingga 10 pagi selama 5 sampai 20 menit sebaliknya waktu yang tidak disarankan untuk berjemur yaitu jam 10 pagi hingga 4 sore bukan waktu yang tepat untuk mendapatkan vitamin D. Efek samping terkena bahaya paparan sinar matahari yaitu kelainan bersifat akut (cepat) terdiri dari *sunburn* yaitu peradangan berupa kulit kemerahan dan *tanning* yaitu warna kulit berubah menjadi gelap, sedangkan kelainan bersifat kronik (lama) yaitu *photo aging* (penuaan) dan keganasan pada kulit seperti kanker kulit (Minerva, 2019). Dengan mengetahui efek samping bahaya paparan sinar matahari tersebut maka akan dapat mempengaruhi tingkah laku mahasiswa untuk mengatasi pencegahan terkena efek bahaya paparan sinar matahari salah satunya dengan menggunakan *sunscreen*.

Penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kepeleatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang

Berdasarkan persentase tingkat capain responden (TCR), maka dapat dikatakan bahwa tingkat penggunaan *sunscreen* mahasiswa Kepeleatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang berada pada kategori sangat rendah dengan nilai sebesar 45,2%. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi tingkat penggunaan *sunscreen* mahasiswa Kepeleatihan Olahraga. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat penggunaan *sunscreen* mahasiswa Kepeleatihan Olahraga sangat rendah. Penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kepeleatihan Olahraga sangat penting karena dimana mereka melakukan praktek diluar ruangan sebanyak tiga kali seminggu, dalam satu kali praktek dengan waktu pelajaran 3 sks atau sama dengan 3 jam 30 menit selama satu semester. Sehingga memungkinkan lebih lama terpapar langsung oleh sinar matahari, hal ini sangat beresiko terhadap kesehatan kulit. *Sunscreen* bermanfaat untuk mencegah masuknya sinar matahari kedalam kulit, menjaga kelembaban serta kesehatan kulit, dan melindungi/mengurangi bahaya atau efek buruk yang ditimbulkan oleh bahaya radiasi sinar UV. Oleh sebab itu dibutuhkan pemakain *sunscreen* secara rutin jika beraktifitas diluar ruangan maupun di dalam ruangan untuk menjaga kelembaban dan kesehatan kulit. Penggunaan *sunscreen* secara rutin dapat mengurangi resiko berbagai penyakit kulit (Green dkk, 2011)

Hubungan tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa Kepeleatihan Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang

Setelah dilakukan teknik analisis korelasi *Rank Spearman* maka diperoleh nilai signifikansi $0,012 < 0,05$ maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel, sedangkan dilihat dari nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,299 artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel sebesar 0,299 dikategorikan cukup, serta dengan arah hubungan yang positif sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Dengan demikian dapat diartikan bahwa jika tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari semakin tinggi maka semakin tinggi juga tingkat penggunaan *sunscreen* mahasiswa Kepeleatihan

Olahraga angkatan 2018 Universitas Negeri Padang. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan penggunaan *sunscreen* memiliki hubungan yang signifikan terbukti dari sangat rendahnya pengetahuan mahasiswa terhadap bahaya paparan sinar matahari maka juga berpengaruh terhadap penggunaan *sunscreen* mahasiswa yang sangat rendah. *Sunscreen* yaitu bagian dari serangkaian kosmetika yang dapat mencegah masuknya sinar matahari kedalam kulit. Penggunaan *sunscreen* dianjurkan di negara yang memiliki paparan sinar matahari yang cukup lama (Tranggono & Latifah, 2007). Oleh sebab itu dibutuhkan pemakaian *sunscreen* secara rutin jika beraktifitas diluar ruangan maupun didalam ruangan untuk menjaga kelembaban dan kesehatan kulit. Apabila mereka tidak mengetahui bahaya dari paparan sinar matahari maka kemungkinan untuk mereka melakukan proteksi terhadap efek buruk bahaya paparan sinar matahari seperti menggunakan *sunscreen* juga kecil, begitu juga sebaliknya apabila mereka mengetahui bahaya dari paparan sinar matahari maka kemungkinan mereka akan melakukan berbagai pencegahan atau perlindungan dari efek buruk bahaya paparan sinar matahari baik perlindungan secara fisik seperti memakai pakaian panjang, topi dan lainnya maupun perlindungan kimiawi seperti penggunaan *sunscreen* lebih besar.

KESIMPULAN

Tingkat pencapaian responden untuk tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari diperoleh persentase sebesar 48,3% dengan kategori sangat rendah. Tingkat pencapaian responden untuk tingkat penggunaan *sunscreen* diperoleh persentase sebesar 45,2% dengan kategori sangat rendah. Hubungan tingkat pengetahuan bahaya paparan sinar matahari dengan penggunaan *sunscreen* oleh mahasiswa kepelatihan olahraga, setelah dilakukan analisis korelasi dengan menggunakan *Rank Spearman* diperoleh nilai signifikansi $0,012 < 0,05$ maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel, sedangkan dilihat dari nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,299 artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel sebesar 0,299 dikategorikan cukup, serta dengan arah hubungan yang positif sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, M, Neti, S. 2013. *AZ Tentang Kosmetik*. PT Elex Media Komputindo, Jakarta
- Isfardiyana, Siti Hapsah. 2014. Pentingnya Melindungi Kulit dari Sinar Ultraviolet dan Cara Melindungi Kulit dengan Sunblock Buatan Sendiri. *Asian Journal of Innovation anEntrepreneurship* (Online), Vol. 3, No. 2, Hal. 126-133, (<https://journal.uui.ac.id/>, diakses 21 april 2021).
- , Edlia Fadilah, et al. 2020. Pengetahuan Mengenai Sunscreen dan Bahaya Paparan Sinar Matahari serta Perilaku Mahasiswa Teknik Sipil terhadap Penggunaan Sunscreen. *Jurnal Farmasi Komunitas*, (Online), Vol. 7, No. 2, Hal. 63-68, (<https://www.e-journal.unair.ac.id/>, diakses 13 february 2021).
- Nazir, M. (1988). Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Minerva, P. (2019). Penggunaan Tabir Surya Bagi Kesehatan Kulit. *Jurnal Pendidikan Dan Keluarga*, 11(1), 87. <https://doi.org/10.24036/jpk/vol11-iss1/619>
- Mumtazah amudji, Raden. 2019. Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan pekerja di Palembang mengenai penggunaan tabir surya. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. (Online), Vol. 8, No. 1, Hal. 11, (<https://core.ac.uk/>, diakses 21 april 2021).
- Rahmadani, S., & Minerva, P. (2021). Kelayakan Bubuk Singkong Kuning Sebagai Masker untuk Perawatan kulit Wajah Berminyak. *Jurnal Tata Rias Dan Kecantikan*, 3(2). <http://jitrk.pj.unp.ac.id/index.php/jitrk/article/view/67>
- Rahmawati, R, Muflihunna, A, Amalia, M. 2018. Analisis aktivitas perlindungan sinar uv sari buah sirsak (*annona muricata* L.) berdasarkan nilai Sun Protection Factor (SPF) secara spektrofotometri UV-VIS. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*. 5(2), pp. 284–288.
- Watson, M, Holman, DM, Maguire-Eisen, M. 2016. Ultraviolet radiation exposure and its impact on skin cancer risk. *Seminars in Oncology Nursing*. 32(3), pp. 241-254.
- Zaid, AN, Al-Ramahi, R. 2012. Knowledge and attitudes of Palestinian university students toward the use of sunscreens. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*. 5(3), pp. 120–122.