

# PERSEPSI DAN KEBIASAAN PENGGUNAAN *SUNSCREEN* PADA REMAJA: IMPLIKASI TERHADAP KESEHATAN KULIT WAJAH

Dara Anggieta Octaryani<sup>1</sup>, Daffa Agustian Pujiyanto<sup>2</sup>, Rahayu Meilani<sup>3</sup>, Raisya Putri Azlyna Safarina<sup>4</sup>,  
Ray Hanah Artameysia<sup>5</sup>, Amanda Puspanitaning Sejati<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi *SI Keperawatan Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, 45353, Indonesia*

*E-mail: anggietadara@upi.edu – Hp 085693602834*

## ABSTRAK

Paparan sinar *ultraviolet* (UV) yang tinggi di negara tropis seperti Indonesia dapat berdampak buruk pada kesehatan kulit wajah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi dan kebiasaan penggunaan *sunscreen* pada remaja serta implikasinya terhadap kesehatan kulit. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan penyebaran kuesioner online kepada 68 responden berusia 11–22 tahun. Hasil menunjukkan bahwa 73,5% responden menggunakan *sunscreen* setiap hari, dan 63,2% menggunakannya dua kali sehari. Mayoritas responden (83,8%) menggunakan *sunscreen* sebelum keluar rumah dan 72,1% memilih produk dengan *Sun Protection Factors* (SPF) 30–50. Media sosial menjadi sumber informasi utama (80,9%). Sebanyak 85,3% responden percaya *sunscreen* berdampak positif terhadap kesehatan kulit wajah. Namun, hanya 10,3% yang pernah berkonsultasi dengan tenaga medis. Hasil ini menunjukkan pentingnya edukasi berkelanjutan untuk meningkatkan kebiasaan penggunaan *sunscreen* yang benar sejak usia remaja.

**Kata kunci:** Kebiasaan, Kesehatan Kulit, Persepsi, Remaja, *Sunscreen*

## ABSTRACT

*High ultraviolet (UV) exposure in tropical countries like Indonesia can negatively affect facial skin health, especially among adolescents. This study aims to explore adolescents' perceptions and habits regarding sunscreen use and its implications for skin health. A qualitative approach was used by distributing online questionnaires to 68 respondents aged 11–22 years. The results showed that 73.5% of respondents used sunscreen daily, and 63.2% applied it twice a day. Most respondents (83.8%) used sunscreen before going outdoors, and 72.1% preferred Sun Protection Factors (SPF) 30–50. Social media was the main source of information (80.9%). About 85.3% believed that sunscreen positively impacts skin health, yet only 10.3% had ever consulted a healthcare professional. These findings highlight the need for continuous education to improve proper sunscreen use habits among adolescents.*

**Keywords:** Habits, Skin Health, Perceptions, Teens, *Sunscreen*

## 1. PENDAHULUAN

Kulit merupakan organ paling luar yang berfungsi sebagai proteksi dan memiliki nilai estetika. Keindahan kulit akan terlihat jika kondisi kulit seseorang dalam keadaan sehat. Kulit yang sehat dapat dinilai dari warna, kelembapan, kelenturan dan tekstur kulit. Indonesia merupakan negara yang terletak di garis khatulistiwa dan beriklim tropis sehingga memungkinkan untuk terpapar sinar matahari dengan intensitas yang tinggi. Paparan sinar matahari dapat menyebabkan kerusakan pada kulit karena radiasi sinar *ultraviolet* (UV). Kesehatan kulit dapat dijaga dengan menggunakan produk kosmetik salah satunya adalah *sunscreen*. *Sunscreen* adalah zat yang digunakan untuk mengurangi penetrasi

radiasi *ultraviolet* (UV) matahari ke dalam kulit dan merusak sel-sel kulit. *Sunscreen* dibuat dengan berbagai faktor perlindungan matahari (*Sun Protection Factors = SPF*), yang menunjukkan perlindungan produk terhadap sengatan matahari (Alshayeb et al., 2022).

*Sunscreen* merupakan salah satu cara efektif untuk melindungi kulit dari paparan sinar UV, keriput, *hiperpigmentasi*, dan dapat menurunkan risiko kanker kulit (Rahmawati, Muflihunna & Amalia, 2018). *Sunscreen* memiliki segudang manfaat, namun jika tidak digunakan dengan tepat, akan menurunkan efektivitas cara kerja *sunscreen* dalam melindungi kulit dari radiasi sinar UV. Penggunaan *sunscreen* penting bagi orang yang banyak beraktivitas di luar ruangan, misalnya remaja. Menurut Asmiati et al. (2021),

remaja adalah usia dengan keinginan yang sangat tinggi untuk selalu tampil cantik, berkulit putih dan selalu melakukan perawatan diri khususnya kulit. Salah satu perawatan yang banyak dilakukan adalah penggunaan *Sunscreen* untuk menghindari efek buruk dari sinar *UV* terhadap kulit. Terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Baykal Selcuk et al. (2019) bahwa dari 64% populasi penelitian, *sunscreen* adalah metode perlindungan matahari yang paling banyak digunakan karena penggunaan media social yang mempromosikan kesadaran akan *Sunscreen* serta penggunaan *sunscreen* yang tepat selama masa kanak-kanak dan remaja terbukti menurunkan risiko terjadinya kanker kulit dikalangan dewasa muda. Namun, masih banyak remaja yang belum memahami pentingnya menggunakan *sunscreen* secara teratur terutama remaja laki-laki. Hal ini sejalan dengan 2 penelitian yang kami temukan, penelitian pertama dilakukan oleh Pramesti (2019) di mana penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 77% responden menjawab menggunakan *Sunscreen* dengan jumlah yang lebih tinggi pada wanita dibanding pada pria, dan penelitian kedua oleh Walyatalatoff et al. (2023) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pada remaja laki-laki dengan remaja perempuan di SMAN 3 Bekasi. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cano et al., (2022) bahwa remaja laki-laki memiliki perilaku yang lebih tidak tepat karena kurangnya pengetahuan tentang cara melindungi kulit dari paparan sinar matahari dibandingkan remaja perempuan dalam hal penggunaan *sunscreen*, perempuan lebih tinggi pengetahuannya mengenai frekuensi dan waktu optimal penggunaan *sunscreen* dibandingkan laki-laki. Pada penelitian yang dilakukan oleh Cockburn et al. (2020) menyimpulkan persepsi dan kebiasaan penggunaan *sunscreen* pada remaja inilah yang dapat mempengaruhi Kesehatan kulit wajah mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi dan kebiasaan penggunaan *sunscreen* pada remaja serta implikasinya terhadap kesehatan kulit wajah. Peneliti memilih remaja karena dilihat dari sebuah studi yang dilakukan di SMK Kesehatan Yannas Husada Bangkalan menunjukkan bahwa meskipun 95,2% remaja menyatakan pentingnya penggunaan *sunscreen*, hanya 30,2% yang memiliki perilaku penggunaan *sunscreen* yang cukup baik, sementara 69,8%

lainnya menunjukkan perilaku yang kurang baik dalam penggunaan *sunscreen*. Temuan tersebut mengemukakan bahwa prevalensi penggunaan *sunscreen* yang baik pada remaja masih sangat rendah. Hal ini menjadi perhatian penting karena masa remaja merupakan masa penting dalam pembentukan kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan jangka panjang. penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi remaja, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik perlindungan kulit yang baik.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara khusus terkait “Persepsi dan Kebiasaan Penggunaan *Sunscreen* pada Remaja: Implikasi terhadap Kesehatan Kulit Wajah” Penelitian ini ditujukan pada remaja secara terbuka seperti remaja SMP, SMA dan Mahasiswa dari usia 11 – 22 tahun yang sesuai dengan target penelitian. Proses pengumpulan data direncanakan berlangsung selama satu hingga dua minggu. Populasi penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 68 responden, yang dipilih sesuai target peneliti yaitu remaja. Pemilihan sampel didasarkan pada persepsi responden terkait penggunaan *Sunscreen*. Data dikumpulkan melalui penyebaran *kuesioner* secara daring melalui aplikasi *WhatsApp*. Selanjutnya, data yang terkumpul akan dianalisis secara kualitatif menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dari tema utama yang relevan dengan fokus penelitian.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan berisi hasil analisis fenomena di wilayah penelitian yang relevan dengan tema kajian. Hasil penelitian hendaknya dibandingkan dengan teori dan temuan penelitian yang relevan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 dengan jumlah responden berjumlah 68. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan *kuesioner online (google form)* yang disebar ke media sosial. *Variable* yang diteliti yaitu usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Berdasarkan tiga tabel pertama penelitian didapatkan data-data umum mengenai responden.

Data pada tabel 1 bertujuan untuk memahami profil dasar partisipan dalam penelitian ini, dilakukan analisis terhadap karakteristik responden berdasarkan usia. Hal ini penting untuk mengetahui

distribusi usia responden yang dapat mempengaruhi persepsi dan kebiasaan penggunaan *sunscreen*.

**Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan usia**

Usia	F	(%)
<15 tahun	3	4,40%
>15 – 18 tahun	53	77,90%
19 – 22 tahun	11	16,20%
22 tahun	1	1,50%

Berdasarkan tabel 1 hasil olah data mengenai karakteristik responden menurut usia, maka dapat diketahui jumlah reponden yang dominan adalah responden yang berumur >15-18 tahun yakni sebanyak 53 orang atau sebesar 77,9%. Sedangkan responden yang paling kecil berumur 22 tahun yaitu sebanyak 1 orang atau sebesar 1,5%. Selain usia, jenis kelamin juga menjadi variabel penting dalam menggambarkan karakteristik responden. Tabel berikut menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.

**Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	F	(%)
Laki Laki	9	13,2%
Perempuan	59	86,8%

Berdasarkan tabel 2 hasil olah data mengenai karakteristik responden menurut jenis kelamin, maka dapat diketahui jumlah responden yang dominan adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 59 orang atau sebesar 86,8%, sedangkan responden laki-laki sebanyak 9 orang atau sebesar 13,2%.

Tingkat pendidikan responden juga dianalisis karena dapat memengaruhi tingkat pemahaman dan perilaku terhadap penggunaan *sunscreen*. Berikut adalah distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan terakhir yang mereka tempuh.

**Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan tingkat pendidikan**

Tingkat Pendidikan	F	(%)
SD	1	1,5%
SMP	0	0%
SMA	47	69,1%
Mahasiswa/i	19	27,9%
Yang lainnya	1	1,5%

Berdasarkan tabel 3 maka dapat diketahui bahwa tingkat Pendidikan yang dimiliki para responden, yang paling dominan adalah tingkat SMA dengan jumlah 47 orang atau sebesar 69,1%. Sementara yang

paling sedikit adalah Tingkat SD dan lainnya yaitu 1 orang atau sebesar 1,5%. Berdasarkan hasil penyebaran *kuesioner* kepada 68 responden tentang “Persepsi dan Kebiasaan Penggunaan *Sunscreen* pada Remaja: Implikasi terhadap Kesehatan Kulit Wajah” diperoleh frekuensi jawaban sebagai berikut. Langkah pertama dalam memahami kebiasaan responden terhadap penggunaan *sunscreen* adalah dengan mengetahui apakah mereka menyadari keberadaan produk tersebut.

**Tabel 4. Kesadaran Responden mengenai adanya *Sunscreen***

Kesadaran	F	(%)
Ya	68	100%
Tidak	0	0%

Berdasarkan tabel 4 maka dapat diketahui bahwa responden menyadari adanya *Sunscreen* dengan persentase 100%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh responden memiliki kesadaran mengenai adanya *Sunscreen*. Setelah mengetahui kesadaran terhadap *sunscreen*, selanjutnya ditelusuri frekuensi penggunaan *sunscreen* oleh para responden dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 5. Penggunaan *Sunscreen* oleh Responden**

Kesadaran	F	(%)
Setiap hari	50	73,5%
Tidak setiap hari	17	25%
Tidak pernah	1	1,5%

Berdasarkan tabel 5 maka diketahui bahwa Sebagian besar responden menggunakan *Sunscreen* setiap hari, yaitu sebanyak 73,5% dengan frekuensi 50 responden. Sementara itu, 25% respondents menggunakan *Sunscreen* tidak setiap hari dengan frekuensi 17 responden, dan 1,5% responden tidak pernah menggunakan *Sunsreen* dengan frekuensi responden. Hal ini dapat dikatakan bahwa mayoritas responden (73,5%) memiliki kebiasaan menggunakan *Sunscreen* secara rutin setiap hari, sementara sebagian kecil responden tidak menggunakannya secara teratur.

Selain frekuensi harian, pada tabel 6 intensitas penggunaan *sunscreen* dalam sehari juga diperiksa untuk mengetahui kebiasaan *re-aplikasi sunsreen* yang dianjurkan secara dermatologis

**Tabel 6. Frekuensi Penggunaan Sunscreen oleh Responden dalam sehari**

Penggunaan	F	(%)
Tidak pernah	1	1,50%
1 kali sehari	20	29,40%
2 kali sehari	43	63,20%
3 kali sehari atau lebih	4	5,90%

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa frekuensi penggunaan *Sunscreen* oleh responden menunjukkan bahwa 63,2% responden menggunakan *Sunscreen* sebanyak 2 kali sehari dengan frekuensi 43 responden, 29,4% responden menggunakan *Sunscreen* 1 kali sehari dengan frekuensi 20 responden, 5,9% responden menggunakan *Sunscreen* 3 kali sehari atau lebih dengan frekuensi 4 responden, dan 1,5% responden tidak pernah menggunakan *Sunscreen* dengan frekuensi 1 responden. Dengan ini dapat dikatakan bahwa mayoritas responden (63,2%) memiliki kebiasaan yang baik dengan menggunakan *Sunscreen* sebanyak 2 kali sehari, yang menunjukkan kesadaran akan perlindungan kulit dari paparan sinar matahari. Namun, ada sebagian kecil responden (1,5%) yang tidak menggunakan *Sunscreen* sama sekali, yang dapat mengindikasikan kurangnya kesadaran atau kebiasaan yang kurang baik dalam menjaga kesehatan kulit.

Waktu penggunaan *sunscreen* dapat menunjukkan tingkat kesadaran responden terhadap perlindungan dari sinar UV. Tabel berikut menggambarkan kebiasaan waktu pemakaian *sunscreen* oleh responden.

**Tabel 7. Waktu Responden menggunakan Sunscreen**

Waktu	F	(%)
Sebelum keluar rumah	57	83,80%
Setelah berada diluar rumah	0	0%
Hanya saat cuaca panas	7	10,30%
Yang lainnya	4	5,90%
Yang lainnya	3	4,40%

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (83,8%) menggunakan *Sunscreen* sebelum keluar rumah, dengan frekuensi 57 responden. Sementara itu, 10,3% responden hanya menggunakan *Sunscreen* saat cuaca panas, dengan frekuensi 7 responden. Sebagian kecil responden (5,9%) memberikan jawaban lain terkait waktu penggunaan *Sunscreen*, seperti setelah skincare, setelah sholat dhuha, saat pulang sekolah, saat berenang, atau saat bertani, dengan frekuensi 4 responden. Tidak ada responden yang

menggunakan *Sunscreen* setelah berada di luar rumah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (83,8%) memiliki kebiasaan menggunakan *Sunscreen* secara rutin sebelum keluar rumah, yang menunjukkan kesadaran akan perlindungan kulit dari paparan sinar matahari. Namun, ada sebagian kecil responden yang hanya menggunakan ketika cuaca panas atau dalam situasi tertentu. Jenis *sunscreen* yang digunakan terutama berkaitan dengan tingkat SPF sangat menentukan efektivitas proteksi terhadap sinar UV. Oleh karena itu, tabel ini menyajikan pilihan tingkat SPF yang digunakan oleh responden.

**Tabel 8. SPF Sunscreen yang biasa digunakan oleh responden**

Tingkat SPF	F	(%)
<15	1	1,50%
15 – 30	10	14,70%
30 – 50	49	72,10%
>50	5	7,40%
Tidak tahu	3	4,40%

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (72,1%) menggunakan *Sunscreen* dengan SPF 30-50, dengan frekuensi 49 responden. Sementara itu, 14,7% responden menggunakan *Sunscreen* dengan SPF 15-30, dengan frekuensi 10 responden. Sebagian kecil responden menggunakan *Sunscreen* dengan SPF lebih dari 50 (7,4%, 5 responden) atau SPF kurang dari 15 (1,5%, 1 responden). Selain itu, terdapat 4,4% responden (3 orang) yang tidak mengetahui jenis SPF yang mereka gunakan. Hal ini dapat dikatakan bahwa mayoritas responden (72,1%) memilih *Sunscreen* dengan SPF 30-50, yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya perlindungan kulit yang optimal. Namun, masih terdapat responden yang menggunakan SPF di luar rentang tersebut atau tidak mengetahui SPF yang digunakan. Untuk memahami bagaimana pengetahuan tentang *sunscreen* terbentuk, penting untuk mengetahui sumber informasi utama yang diakses oleh responden. Tabel berikut menunjukkan asal informasi mengenai *sunscreen*.

**Tabel 9. Sumber informasi responden mengenai Sunscreen**

Sumber informasi	F	(%)
Media social	55	80,90%
Keluarga/teman	7	10,30%
Tenaga medis	2	2,90%
Iklan	1	1,50%
Yang lainnya	3	4,40%

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (80,9%) mengetahui tentang *Sunscreen* melalui media sosial, dengan frekuensi 55 responden. Sementara itu, 10,3% responden memperoleh informasi dari keluarga atau teman, dengan frekuensi 7 responden. Sebagian kecil responden mendapatkan informasi dari tenaga medis (2,9%, 2 responden), iklan (1,5%, 1 responden), atau sumber lainnya (4,4%, 3 responden). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (80,9%) mengetahui *Sunscreen* melalui media sosial, yang menunjukkan bahwa media sosial merupakan sumber informasi utama mengenai *Sunscreen*. Namun, terdapat beberapa responden yang mengandalkan informasi dari lingkungan sosial, tenaga medis, atau sumber lainnya.

Persepsi terhadap manfaat *sunscreen* terhadap kesehatan kulit menjadi fokus penting dalam penelitian ini. Tabel ini menyajikan pandangan responden terhadap pengaruh *sunscreen* terhadap kulit wajah.

**Tabel 10. Persepsi responden mengenai pengaruh kesehatan kulit wajah menggunakan *Sunscreen***

Persepsi	F	(%)
Ya	58	85,3%
Tidak	1	1,5%
Tidak tahu	9	13,2%

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (85,3%) percaya bahwa penggunaan *Sunscreen* memiliki pengaruh terhadap kesehatan kulit wajah, dengan frekuensi 58 responden. Sementara itu, 1,5% responden menyatakan tidak percaya adanya pengaruh tersebut, dengan frekuensi 1 responden. Sebagian lainnya (13,2%) menyatakan tidak tahu mengenai pengaruh penggunaan *Sunscreen* terhadap kesehatan kulit wajah, dengan frekuensi 9 responden. Hal ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (85,3%) memiliki persepsi positif mengenai pengaruh penggunaan *Sunscreen* terhadap kesehatan kulit wajah, yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya perlindungan kulit. Namun, masih terdapat sebagian kecil responden yang ragu atau tidak mengetahui manfaat tersebut.

Pengalaman pribadi dapat memperkuat pemahaman akan pentingnya *sunscreen*. Oleh karena itu, tabel berikut menampilkan pengalaman responden mengenai masalah kulit akibat tidak menggunakan *sunscreen*.

**Tabel 11. Pengalaman responden mengenai masalah kulit akibat tidak menggunakan *Sunscreen***

Pengalaman	F	(%)
Ya	27	60,3%
Tidak	41	39,7%

Berdasarkan tabel 11, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (60,3%) pernah mengalami masalah kulit akibat tidak menggunakan *Sunscreen*, dengan frekuensi 27 responden. Sementara itu, 39,7% responden tidak pernah mengalami masalah kulit meskipun tidak menggunakan *Sunscreen*, dengan frekuensi 41 responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (60,3%) menyadari dampak negatif tidak menggunakan *Sunscreen* terhadap kesehatan kulit, yang menunjukkan pentingnya penggunaan *Sunscreen* untuk mencegah masalah kulit. Namun, masih terdapat sebagian responden yang tidak mengalami masalah meskipun tidak menggunakan *Sunscreen*.

Konsultasi dengan tenaga medis dapat memberikan informasi dan edukasi yang akurat. Tabel ini menampilkan jumlah responden yang pernah berkonsultasi terkait kesehatan kulit wajah mereka.

**Tabel 12. Pengalaman responden berkonsultasi dengan tenaga medis terkait kesehatan kulit wajah**

Pengalaman	F	(%)
Ya	7	10,3%
Tidak	61	89,7%

Berdasarkan tabel 12, dapat diketahui bahwa sebagian kecil responden (10,3%) pernah berkonsultasi dengan tenaga medis terkait kesehatan kulit wajah, dengan frekuensi 7 responden. Sementara itu, mayoritas responden (89,7%) tidak pernah berkonsultasi dengan tenaga medis mengenai masalah kulit wajah, dengan frekuensi 61 responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (89,7%) tidak merasa perlu untuk berkonsultasi dengan tenaga medis mengenai kesehatan kulit wajah, yang mungkin menunjukkan kurangnya masalah kulit yang signifikan atau rendahnya tingkat kesadaran untuk mendapatkan saran medis. Namun, ada sebagian kecil responden yang sudah berkonsultasi dengan tenaga medis, yang menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya perawatan kulit wajah.

Untuk melihat pemahaman lebih lanjut tentang manfaat *sunscreen*, responden diminta

menyebutkan manfaat utama menurut pendapat mereka. Berikut hasil tanggapan tersebut.

**Tabel 13. Manfaat utama penggunaan *Sunscreen* menurut pendapat responden**

Manfaat	F	(%)
Melindungi kulit dari sinar <i>UV</i>	66	97,10%
Mencegah penuaan dini	45	66,20%
Membuat kulit lebih cerah	30	44,10%
Mencegah kanker kulit	33	48,50%
Tidak tahu	2	2,90%
Yang lainnya	1	1,50%

Berdasarkan tabel 13, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (97,1%) menyatakan bahwa manfaat utama penggunaan *Sunscreen* adalah untuk melindungi kulit dari sinar *UV*, dengan frekuensi 66 responden. Sebanyak 66,2% responden (45 orang) percaya bahwa *Sunscreen* bermanfaat untuk mencegah penuaan dini, dan 48,5%

**Tabel 14. Penilaian responden tentang pentingnya penggunaan *Sunscreen* dan bagaimana responden menilai kesehatan kulit wajah**

Pertanyaan	Skor Jawaban					Mean
	1	2	3	4	5	
Seberapa penting menurut anda Penggunaan <i>Sunscreen</i> dalam menjaga kesehatan kulit?	1	0	9	58	0	3,82
Bagaimana anda menilai kondisi kesehatan kulit wajah anda saat ini	1	7	29	22	9	3,46

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (85,3%) menilai penggunaan *Sunscreen* sangat penting untuk menjaga kesehatan kulit, dengan skor 5 sebanyak 58 responden. Sebanyak 13,2% responden memberikan skor 4, dan hanya 1,5% responden yang memberikan skor 1, yang menunjukkan bahwa mereka tidak terlalu menganggap penggunaan *Sunscreen* penting. Nilai rata-rata untuk tingkat kepentingan penggunaan *Sunscreen* adalah 3,82. Sementara itu, dalam hal penilaian terhadap kondisi kesehatan kulit wajah saat ini, sebagian besar responden (42,6%) memberikan skor 3, diikuti oleh 32,4% responden yang memberikan skor 4, dan 13,2% responden memberikan skor 5, yang menunjukkan bahwa mereka merasa kondisi kulitnya sangat baik. Sebanyak 10,3% responden memberikan skor 2, dan hanya 1,5% memberikan skor 1, yang menunjukkan penilaian yang sangat rendah terhadap kondisi kulit mereka. Nilai rata-rata

responden (33 orang) menyatakan manfaatnya dalam mencegah kanker kulit. Selain itu, 44,1% responden (30 orang) berpendapat bahwa *Sunscreen* dapat membuat kulit lebih cerah. Namun demikian, masih terdapat 2,9% responden (2 orang) yang tidak mengetahui manfaat penggunaan *Sunscreen*, dan 1,5% responden (1 orang) menyebutkan manfaat lainnya di luar pilihan yang tersedia. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memahami pentingnya penggunaan *Sunscreen*, khususnya dalam melindungi kulit dari paparan sinar *UV*. Hal ini menunjukkan tingkat kesadaran yang cukup tinggi terhadap perlindungan kulit dari risiko kerusakan akibat sinar matahari.

Penilaian subjektif responden terhadap pentingnya penggunaan *sunscreen* serta kondisi kesehatan kulit wajah mereka dapat memberikan gambaran mengenai sikap dan kesadaran terhadap perawatan kulit. Tabel ini merangkum data penilaian tersebut.

untuk penilaian kondisi kulit wajah adalah 3,46. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menganggap penggunaan *Sunscreen* sangat penting untuk menjaga kesehatan kulit. Selain itu, sebagian besar responden menilai kondisi kesehatan kulit wajah mereka dalam kategori sedang hingga baik, yang mungkin mencerminkan upaya mereka dalam merawat kulit secara rutin, termasuk penggunaan *Sunscreen*. Namun, ada sebagian kecil responden yang menilai kulit mereka kurang sehat, yang dapat menunjukkan kebutuhan akan perawatan kulit tambahan atau edukasi lebih lanjut mengenai perawatan kulit.

Responden juga diminta untuk menilai tingkat kepentingan penggunaan *sunscreen* dari perspektif pribadi mereka. Tabel berikut menyajikan persepsi tersebut secara lebih rinci.

**Tabel 15. Persepsi responden tentang pentingnya menggunakan *Sunacreen***

Persepsi	F	%
Sangat penting (perlindungan dari sinar <i>UV</i> )	63	92,60%
Penting (menjaga kesehatan kulit secara umum)	3	4,40%
Cukup penting (bagian dari rutinitas perawatan kulit)	2	2,90%
Tidak Penting	0	0%

Berdasarkan Persepsi dari para responden, dapat diketahui bahwa mayoritas responden (92,6%) dari total 68 responden menilai penggunaan *Sunscreen* sangat penting untuk menjaga kesehatan kulit, dengan 63 responden memberikan alasan utama terkait perlindungan dari sinar *UV*. Sebanyak 4,4% responden (3 responden) menyebutkan bahwa *Sunscreen* penting untuk menjaga kesehatan kulit secara umum, sementara 2,9% responden (2 responden) menyatakan bahwa *Sunscreen* cukup penting untuk digunakan sebagai bagian dari rutinitas perawatan kulit sehari-hari. Tidak ada responden yang menyatakan bahwa penggunaan *Sunscreen* tidak penting. Nilai rata-rata untuk tingkat kepentingan penggunaan *Sunscreen* adalah 4,91. Dalam hal manfaat penggunaan *Sunscreen*, Sebagian besar responden (44,1%) menyebutkan bahwa *Sunscreen* melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar *UV*, seperti penuaan dini, flek hitam, dan risiko kanker kulit. Sebanyak 38,2% responden mengungkapkan bahwa *Sunscreen* membantu menjaga kelembapan kulit serta mencegah kulit belang atau kusam. Sementara itu, 17,7% responden menyatakan bahwa *Sunscreen* adalah langkah penting dalam rangkaian skincare agar produk lain bekerja lebih maksimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi yang sangat positif terhadap pentingnya penggunaan *Sunscreen*. Kesadaran yang tinggi ini menunjukkan pemahaman yang baik akan manfaat *Sunscreen* dalam menjaga Kesehatan kulit. Edukasi tambahan mengenai pentingnya penggunaan *Sunscreen* secara rutin, termasuk di dalam ruangan, tetap diperlukan untuk memastikan perlindungan maksimal terhadap kulit.

Akhirnya, untuk mengidentifikasi kebutuhan edukasi, responden diminta memberikan pendapat dan saran terkait pentingnya edukasi tentang *sunscreen* bagi remaja. Tabel berikut menyajikan tanggapan tersebut.

**Tabel 16. Saran atau pendapat responden terkait pentingnya edukasi tentang *Sunacreen* bagi remaja**

Persepsi/edukasi yang ditekankan	F	%
Sangat penting (Meningkatkan kesadaran akan manfaat <i>Sunscreen</i> )	62	91,2%
Pentingnya media edukatif (media sosial, sekolah, <i>workshop</i> )	5	7,4%
Lainnya	1	1,4%

Berdasarkan hasil *kuesioner*, sebagian besar responden (91,2%) dari total 68 orang menilai edukasi tentang penggunaan *Sunscreen* bagi remaja sangat penting. Sebanyak 62 responden memberikan saran terkait perlunya meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya *Sunscreen*, dengan alasan utama melindungi kulit dari paparan sinar *UV*, mencegah penuaan dini, dan menjaga kesehatan kulit dalam jangka panjang. Sebanyak 5 responden (7,4%) menekankan pentingnya penyampaian edukasi melalui media sosial, sekolah, atau *workshop* untuk menarik minat remaja. Mayoritas responden (58,8%) menyoroti bahwa banyak remaja belum memahami pentingnya *Sunscreen* dan cenderung salah memilih produk yang sesuai dengan jenis kulit mereka. Sebanyak 32,4% responden menekankan bahwa edukasi sejak dini akan membentuk kebiasaan perawatan diri yang baik dan mengurangi risiko masalah kulit di masa depan, seperti kanker kulit atau kerusakan permanen. Sementara itu, 8,8% responden menyatakan perlunya memberikan contoh konkret, seperti jenis *Sunscreen* yang cocok untuk tipe kulit tertentu, agar remaja lebih mudah memahami manfaatnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menyadari pentingnya edukasi mengenai penggunaan *Sunscreen* bagi remaja. Edukasi yang disampaikan dengan pendekatan menarik dan relevan, seperti melalui kampanye digital atau *influencer*, dapat membantu membangun kesadaran dan kebiasaan penggunaan *Sunscreen* yang baik sejak dini. Hal ini diharapkan mampu memberikan perlindungan kulit yang optimal bagi remaja, baik saat ini maupun di masa depan

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi, kebiasaan, dan faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan *sunscreen* oleh remaja, serta implikasinya terhadap kesehatan kulit wajah.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, khususnya kelompok usia remaja, penggunaan *sunscreen* menjadi isu yang sangat relevan mengingat tingginya paparan sinar *ultraviolet (UV)* yang dapat menimbulkan efek jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kulit. Temuan dari penelitian ini memperlihatkan beberapa aspek penting yang perlu dibahas secara mendalam, dengan membandingkannya terhadap studi-studi sejenis di berbagai institusi pendidikan dan komunitas.

### **Karakteristik Responden dan Relevansi Sosiodemografis**

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (86,8%) dengan rentang usia 15–18 tahun (77,9%). Kondisi ini memperkuat temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Walyatalatof & Mirfat (2024) di SMAN 3 Bekasi, di mana dari 291 responden, 65,6% adalah perempuan dan dominan berusia 16–17 tahun (Sandhyano Alkautsar Putri Walyatalatof et al., 2024). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui dua pendekatan: biologis dan psikososial. Dari sisi biologis, masa remaja merupakan periode di mana terjadi peningkatan hormon androgen yang merangsang produksi sebum berlebih, sehingga remaja menjadi lebih rentan terhadap masalah kulit seperti jerawat dan hiperpigmentasi. Sementara itu, secara psikososial, perempuan cenderung lebih sadar terhadap penampilan dan terpapar standar estetika sosial yang kuat. Studi dari *Journal of Adolescence* (2022) menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengakses konten kecantikan dari media sosial, teman sebaya, dan iklan, dibandingkan laki-laki.

### **Persepsi Terhadap Penggunaan *Sunscreen***

Hasil menunjukkan bahwa 85,3% responden memiliki persepsi positif terhadap penggunaan *sunscreen*. Persepsi ini sejalan dengan temuan dari Rizka Mulya Miranti (2024) yang menunjukkan bahwa siswa MAN 2 Barito Kuala mengalami peningkatan pemahaman signifikan setelah diberikan edukasi langsung tentang *sunscreen* (Pramesti, A., 2019). Namun, tantangan besar masih terdapat pada pemahaman teknis yang mendalam. Sebagian besar responden hanya berfokus pada nilai *SPF* sebagai indikator utama efektivitas produk, tanpa memahami pentingnya proteksi spektrum luas terhadap sinar *UVA* dan *UVB*. Padahal, menurut *American Academy of Dermatology* (2023), sinar *UVA* yang tidak dilindungi oleh *SPF* saja bertanggung jawab atas penuaan dini dan kerusakan kolagen kulit. Dalam studi oleh Rossy Ardha

Pamesti (2019), mahasiswa kedokteran sekalipun memiliki keterbatasan dalam memahami makna *PA (Protection Grade of UVA)*, meskipun 87% dari mereka memiliki pengetahuan umum yang baik tentang *sunscreen* (Pramesti, A., 2019.).

### **Kebiasaan dan Praktik Penggunaan *Sunscreen***

Dari segi praktik, 83,8% responden menyatakan menggunakan *sunscreen* sebelum keluar rumah. Namun, praktik *re-aplikasi sunscreen*, yang seharusnya dilakukan setiap 2–4 jam, terutama setelah berkeringat atau berenang, tidak banyak dilakukan. Penelitian oleh Hujjah & Siahaan (2022) di SMK Kesehatan Yannas Husada menunjukkan bahwa hanya 3,17% remaja yang menunjukkan sikap baik dan tidak satupun (0%) yang menunjukkan perilaku penggunaan *sunscreen* yang baik secara konsisten (Hujjah & Siahaan, 2022). Studi internasional mendukung data ini. Menurut *Journal of Dermatology Practical & Conceptual* (2022), mayoritas pengguna *sunscreen* hanya mengaplikasikan 25–50% dari jumlah ideal (2 mg/cm<sup>2</sup>). Ini mengindikasikan adanya ketidaktahuan tentang dosis efektif *sunscreen* dalam melindungi kulit dari radiasi *UV*. Kesalahan umum lainnya adalah penggunaan *sunscreen* hanya pada wajah, tanpa memperhatikan bagian tubuh lain yang juga terpapar, seperti leher, tangan, dan telinga.

### **Sumber Informasi: Dominasi Media Sosial dan Ketimpangan Edukasi**

Sebanyak 80,9% responden memperoleh informasi tentang *sunscreen* dari media sosial. Dominasi ini juga ditemukan dalam studi oleh Rossy Ardha Pamesti, yang mencatat bahwa mahasiswa lebih banyak mengandalkan iklan produk dan pengalaman pribadi sebagai referensi penggunaan *sunscreen* (Pramesti, A., 2019.). Ironisnya, tenaga kesehatan hanya menjadi sumber informasi bagi 2,9% responden. Padahal, studi dari *Journal of Public Health* (2023) menyebutkan bahwa informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan lebih efektif dalam mengubah perilaku dibandingkan media sosial. Dalam penelitian Rizka Mulya Miranti, kegiatan edukatif langsung berupa ceramah dan demonstrasi terbukti meningkatkan pemahaman siswa tentang waktu penggunaan dan cara aplikasi *sunscreen* (Mulya Miranti, R., Salsabila Syifa, N., Norkhikmah, & Nurma., 2024.).

### **Implikasi Kesehatan Jangka Panjang**

Paparan sinar *UV* yang tidak terlindungi dapat menyebabkan kerusakan kulit permanen, termasuk

1) Efek jangka pendek: *sunburn*, iritasi, dan penggelapan warna kulit; dan 2) Efek jangka panjang: penuaan dini, hiperpigmentasi, kerusakan DNA, dan risiko kanker kulit.

WHO menyebutkan bahwa 90% kasus kanker kulit non-melanoma disebabkan oleh paparan *UV* yang tidak terlindungi. Penelitian internasional oleh Widemar & Falk (2018) menggunakan *SEPI* (*Sun Exposure and Protection Index*) menunjukkan bahwa individu dengan persepsi rendah terhadap risiko *UV* cenderung memiliki kebiasaan berjemur yang lebih berisiko dan rendah kemauan untuk meningkatkan perlindungan (Widemar & Falk, 2018).

### Strategi Edukasi dan Intervensi Berbasis Bukti

Mengacu pada temuan dan tantangan di atas, beberapa strategi peningkatan kesadaran dan perilaku remaja terhadap penggunaan *sunscreen* yang direkomendasikan antara lain:

- a. *Edukasi Melalui Media Sosial yang Terverifikasi*  
Menggandeng dermatolog dan institusi kesehatan untuk membuat konten edukatif di *TikTok*, *Instagram*, dan *YouTube*. Konten ini harus memuat Penjelasan perbedaan *UVA* dan *UVB*; Panduan memilih *sunscreen* sesuai jenis kulit; dan Simulasi cara aplikasi yang benar dan waktu *re-aplikasi*.
- b. *Integrasi Edukasi di Sekolah*  
Melibatkan guru Biologi dan Pendidikan Kesehatan untuk menyisipkan kurikulum tentang fungsi lapisan kulit, dampak radiasi *UV*, dan pentingnya proteksi. Program edukatif seperti yang dilakukan Rizka Mulya Miranti terbukti efektif di lingkungan sekolah (Mulya Miranti, R., Salsabila Syifa, N., Norkhikmah., & Nurma., 2024.).
- c. *Kolaborasi dengan Industri Kosmetik*  
Mengadakan kampanye edukatif dan pembagian sampel *sunscreen* gratis di sekolah dan kampus. Strategi ini tidak hanya memperkenalkan produk yang sesuai, tetapi juga meningkatkan kesadaran kolektif di kalangan remaja.
- d. *Pengembangan Aplikasi atau Tools Edukatif Digital*  
Mengadopsi pendekatan seperti *SEPI* (*Sun Exposure and Protection Index*) untuk menilai kebiasaan *UV* setiap individu dan memberikan rekomendasi perlindungan personal yang terarah. Ini akan membantu remaja memahami risiko pribadi mereka berdasarkan aktivitas dan jenis kulit.

## 5. KESIMPULAN

Kesadaran remaja terhadap pentingnya penggunaan *sunscreen* masih belum merata. Meskipun sebagian remaja sudah mengetahui bahwa *sunscreen* berfungsi untuk melindungi kulit dari bahaya sinar *UV*, namun pemahaman mereka masih terbatas, dan belum sepenuhnya diikuti dengan kebiasaan pemakaian yang konsisten. Banyak remaja yang hanya menggunakan *sunscreen* pada saat tertentu saja, misalnya saat cuaca panas terik atau ketika beraktivitas di luar ruangan, tanpa menyadari bahwa perlindungan dari sinar matahari dibutuhkan setiap hari, bahkan saat cuaca mendung atau di dalam ruangan dengan paparan sinar tidak langsung.

Kebiasaan ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rasa malas, ketidaktahuan tentang cara pakai yang benar, serta anggapan bahwa *sunscreen* membuat wajah berminyak atau menyebabkan jerawat. Di sisi lain, informasi mengenai *sunscreen* lebih banyak didapatkan dari media sosial dan influencer dibandingkan dari sumber yang lebih kredibel seperti sekolah atau tenaga medis. Hal ini membuat persepsi remaja seringkali terbentuk berdasarkan tren, bukan pada pemahaman yang ilmiah. Adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan dan tindakan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai penggunaan *sunscreen* perlu ditingkatkan. Upaya penyuluhan yang lebih terstruktur dan menarik di lingkungan sekolah serta kampanye yang didukung oleh pihak kesehatan bisa menjadi langkah penting untuk membangun kebiasaan yang lebih sehat sejak usia remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- AlShamlan, F. T., Bubshait, L. K., AlAhmad, E. A., AlOtaibi, B. S., AlShakhs, A. A., & AlHammad, F. A. (2023). Myopia Progression in School Children with Prolonged Screen Time During The Coronavirus Disease Confinement. *Medical Hypothesis, Discovery and Innovation in Ophthalmology*, 12(2), 90–97.  
<https://doi.org/10.51329/mehdiophthal1474>
- Althnayan, Y. I., Almotairi, N. M., Alharbi, M. M., Alamer, H. B., Alqahtani, H. B., & Alfreihi, S. (2023). Myopia Progression Among School-Aged Children in The COVID-19 Distance-Learning Era. *Clinical Ophthalmology*, 283–290. <https://doi.org/10.2147/OPHTH.S381061>
- Alvarez-Peregrina, C., Sánchez-Tena, M. Á., Martínez-Perez, C., & Villa-Collar, C. (2020). The Relationship Between Screen and Outdoor

- Time with Rates of Myopia in Spanish Children. *Frontiers in Public Health*, 8, 560378.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560378>
- Aslan, F., & Sahinoglu-Keskek, N. (2022). The Effect of Home Education on Myopia Progression in Children During The COVID-19 Pandemic. *Eye*, 36(7), 1427–1432.  
<https://doi.org/10.1038/s41433-021-01655-2>
- Chia, A., Chua, W.-H., Cheung, Y.-B., Wong, W.-L., Lingham, A., Fong, A., & Tan, D. (2012). Atropine for The Treatment of Childhood Myopia: Safety and Efficacy of 0.5%, 0.1%, and 0.01% Doses (Atropine for The Treatment of Myopia 2). *Ophthalmology*, 119(2), 347–354.  
<https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2011.07.031>
- Cougnard-Gregoire, A., Merle, B. M. J., Aslam, T., Seddon, J. M., Akin, I., Klaver, C. C. W., Garhöfer, G., Layana, A. G., Minnella, A. M., & Silva, R. (2023). Blue Light Exposure: Ocular Hazards and Prevention—a Narrative Review. *Ophthalmology and Therapy*, 12(2), 755–788. <https://doi.org/10.1007/s40123-023-00675-3>
- Dash, S., Mohanty, G., Mohanty, S. K., & Mohakud, N. K. (2023). Progression in Refractive Error in Children During COVID-19 Pandemic Due to Virtual Classes: A Cohort Study. *Current Medical Issues*, 21(2), 110–113.  
[https://doi.org/10.4103/cmi.cmi\\_108\\_22](https://doi.org/10.4103/cmi.cmi_108_22)
- Dirani, M., Tong, L., Gazzard, G., Zhang, X., Chia, A., Young, T. L., Rose, K. A., Mitchell, P., & Saw, S.-M. (2009). Outdoor Activity and Myopia in Singapore Teenage Children. *British Hujjah, S., & Siahaan, S. (2022). Pengetahuan Sikap dan Perilaku Anak Remaja Usia 15-18 Tahun terhadap Penggunaan Sunscreen di SMK Kesehatan Yannas Husada Bangkalan. Jurnal Health Sains*, 3(1), 117–128.  
<https://doi.org/10.46799/jhs.v3i1.404>
- Pramesti, A., (2019). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa FK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Akt 2016 Terhadap Penggunaan Tabir Surya*.
- Mulya Miranti, R., Salsabila Syifa, N., Norkhikmah, & Nurma. (2024). *This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license Edukasi Penggunaan Sunscreen pada Siswa MAN 2 Barito Kuala Corresponding Author*. I(11).  
<https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Sandhyano Alkautsar Putri Walyatalatof, V., Marhamah, S., & Widayanti, E. (2024). Pengetahuan dan Sikap Mengenai Penggunaan Sunscreen pada Remaja di SMAN 3 Bekasi Serta Tinjauannya dalam Perspektif Islam Knowledge and Attitudes Toward the Sunscreen Use Among Adolescents in SMAN 3 Bekasi and its Review from an Islamic Perspective. In *Junior Medical Journal* (Vol. 2, Issue 7).
- Widemar, K., & Falk, M. (2018). Sun Exposure and Protection Index (SEPI) and Self-Estimated Sun Sensitivity. *Journal of Primary Prevention*, 39(5), 437–451.  
<https://doi.org/10.1007/s10935-018-0520-0>