

Seorang pemakai dapat menentukan durasi dari keefektifan produk secara sederhana dengan mengalikan angka SPF dengan lamanya waktu yang diperlukan untuk membuat kulitnya terbakar bila tidak memakai tabir surya.



Misalnya A, normalnya dia akan menderita terbakar kulitnya dalam waktu 10 menit bila berada dibawah terik matahari tanpa menggunakan tabir surya. Maka bila A menggunakan tabir surya dengan SPF 15 maka dia akan terlindungi dari kulit terbakar selama 150 menit (10 menit kali SPF 15).

Waktu yang dibutuhkan untuk membuat kulit terbakar bila tanpa menggunakan tabir surya berbeda untuk tiap-tiap individu. Hal ini dipengaruhi oleh jenis kulit atau faktor ras seseorang. Orang yang berkulit gelap lebih tahan terhadap sinar matahari di bandingkan dengan orang yang berkulit terang. Pada kulit berwarna terdapat banyak sel pigmen yang disebut melanin. Melanin ini merupakan *sunblock* alami yang dapat menyerap radiasi sinar UV terutama UVA dan UV B. Oleh karena itu pada orang yang berkulit gelap, waktu yang dibutuhkan kulit untuk menjadi terbakar bila tidak memakai tabir surya lebih lama dibandingkan dengan orang yang warna kulitnya lebih terang.

Namun sebagian besar terjadinya sunburn dapat dicegah dengan penggunaan tabir surya SPF 15

### Bagaimana seharusnya penggunaan atau pemakaian tabir surya?

Saran penggunaan sediaan tabir surya:

- ♦ 15-30 menit sebelum kulit terpapar sinar matahari
- ♦ bagi orang yang aktivitasnya di bawah sinar matahari penggunaan tabir surya dapat dilakukan secara berulang-ulang, misalnya pada saat olah raga tenis lapangan, berenang ataupun berjemur di pantai
- ♦ pengolesan krim tabir surya sebaiknya merata pada daerah-daerah yang tidak terlindungi oleh pakaian atau kemungkinan terpapar sinar matahari
- ♦ bagi wanita yang akan menggunakan tata rias, biarkan tabir surya menempel di kulit wajah 15 menit sebelum pemakaian pelembab dan tata rias lainnya.



**BADAN POM**

**Balai Besar Pengawas  
Obat dan Makanan  
Di Surabaya**

Jl. Karang Menjangan No. 20 Surabaya  
Telp. 031 504 8833, 502 2815 ext. 132  
e-mail : [ulpk\\_sby@yahoo.co.id](mailto:ulpk_sby@yahoo.co.id)  
[www.pom.go.id](http://www.pom.go.id)



## Apakah Sinar UV itu?

Matahari dapat memancarkan berbagai macam sinar baik yang dapat dilihat (visibel) maupun yang tidak dapat dilihat. Sinar matahari yang dapat dilihat adalah sinar yang dipancarkan dalam gelombang lebih dari 400nm, sedangkan sinar matahari dengan panjang gelombang 400nm-10nm yang disebut dengan sinar ultra violet tidak dapat dilihat dengan mata.



### Sinar ultra violet (UV) dapat digolongkan:

- UV A, panjang gelombang 400-320 nm,
- UV B, panjang gelombang 320-290 nm,
- UV C, panjang gelombang 290-10 nm,

Meskipun cuaca mendung, sinar UV tetap dapat masuk ke bumi, dan sinar tersebut tidak nampak secara visual karena sinar UV bukan sinar yang visibel (tampak kasat mata).

## Apa dampak paparan sinar UV yang berlebihan?

Sinar UV mempunyai manfaat dalam membantu sintesa Vitamin D dan membunuh bakteri, namun paparan UV yang terlalu banyak akan membawa dampak buruk bagi kulit manusia, yaitu:

- ♦ kulit terbakar (*sunburn*),
- ♦ atau penggelapan kulit (*darkening*),
- ♦ merusak kulit dan menyebabkan noda-noda gelap pada kulit (*dark spots*),
- ♦ penuaan pada kulit dan membuat kulit menjadi keriput (*wrinkle*),
- ♦ merusak DNA dari sel kulit, dan akhirnya menjadi kanker kulit (terutama UV B)

Sinar UV dipancarkan oleh matahari terutama pada jam 10 pagi hingga jam 3 sore, untuk itu disarankan bagi orang yang mempunyai aktivitas diluar ruangan atau *out door*, misalnya orang yang bekerja di bawah



terik sinar matahari atau anak-anak yang suka berenang pada siang hari, harus melindungi dirinya dengan pakaian dan menggunakan krim tabir surya yang disebut sunscreen atau sun block untuk area kulit yang tidak terlindungi pakaian. Hal

ini akan membantu melindungi kulit agar tidak terjadi sunburn (kulit terbakar) ataupun kanker kulit.



Apa Tabir yang radias

Sedia berma untuk atau bentuk bibir, tissue kulit.

Kand dalam Protec dianta menu mamp yang kosme melin kuran

SPF beriku  
 ♦ SPI  
 ♦ SPI  
 ♦ SPI  
 ♦ SPI kor