

# Mengenal Cara dan Waktu Berjemur yang Tepat di Bawah Matahari

Friday, 03 April 2020 12:48 WIB



**HumasUPNVJ** - Salah satu upaya pencegahan penularan Covid-19 (Corona Virus) selain berolahraga yaitu menyempatkan waktu untuk berjemur. Sinar *ultraviolet* dari matahari bisa membantu memberikan vitamin D untuk kulit serta mampu meningkatkan sistem imun.

Namun, informasi mengenai cara yang baik dan waktu yang cocok untuk berjemur bagi sebagian masyarakat masih kurang, lantas bagaimana cara dan waktu berjemur yang tepat dibawah matahari? Dilansir dari <https://www.idntimes.com/>, ada beberapa langkah yang perlu diketahui sebelum berjemur:

## 1. Mengenal sinar UV dan bahayanya

Matahari memancarkan tiga jenis sinar UV berdasarkan panjang gelombang masing-masing, yakni UVA, UVB, dan UVC. UVA adalah gelombang yang paling panjang sedangkan UVC adalah yang paling pendek.

Lalu apa pengaruh dari sinar tersebut untuk kesehatan kita? Ketiga sinar UV sebenarnya sama-sama berbahaya untuk kulit. Berikut ini rincian dampaknya menurut *World Health Organization (WHO)* dan berbagai sumber lainnya:

UVA: bertanggung jawab dalam penuaan kulit, memunculkan keriput, dan bintik-bintik penuaan;

UVB: berkaitan erat dengan kanker, merusak DNA kulit, mengurangi keefektifan sistem imun, dan menyebabkan kulit terbakar;

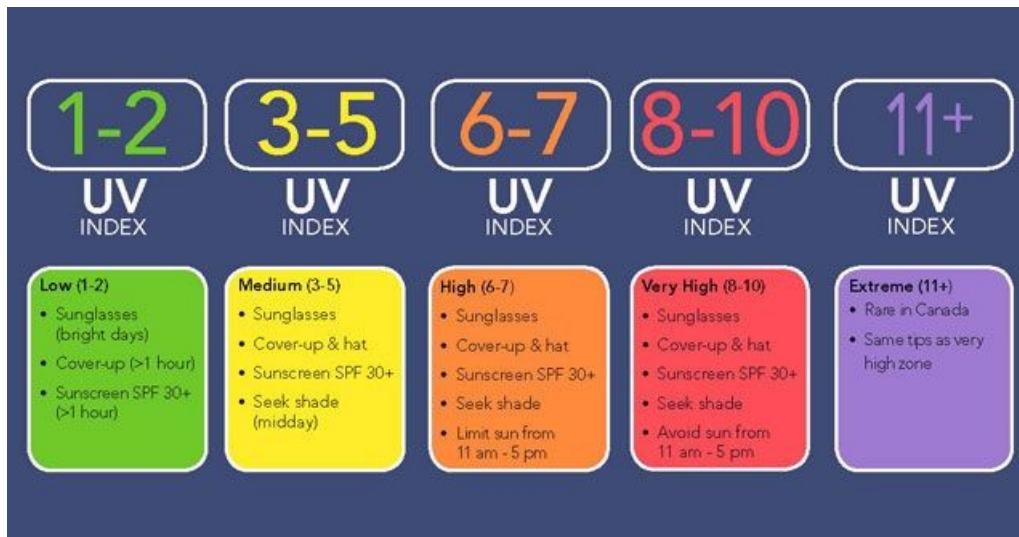
UVC: tidak bisa masuk ke permukaan Bumi karena diserap lapisan ozon.

## 2. Jika sinar UV berbahaya, apakah aman untuk berjemur?

Dilansir dari *Healthline*, memang benar bahwa sinar matahari adalah salah satu sumber vitamin D, vitamin yang terbukti bisa memperkuat sistem imun kita. Itulah kenapa zat tersebut sering disebut sebagai '*sunshine vitamin*'. Saat intensitas radiasi UV B relatif rendah, sinar matahari bermanfaat bagi pembentukan Vit D3 dan sistem imun dalam tubuh, dan aman bagi manusia.

## 3. Mengenal indeks UV di Indonesia

WHO membagi indeks UV menjadi 11 golongan (tapi bisa menembus angka di atas itu) seperti gambar di atas. Semakin tinggi angka, semakin tinggi pula paparan radiasi UV yang kita dapatkan.



Berikut ini tingkat risiko yang berada di balik masing-masing angka:

Tingkat 1 hingga 2: risiko rendah artinya matahari tidak berbahaya tapi kita harus menghindari kontak langsung selama lebih dari dua jam;

Tingkat 3 hingga 5: risiko sedang, artinya kulit akan terbakar dalam waktu 30 hingga 60 menit;

Tingkat 6 hingga 7: risiko tinggi, artinya sangat berbahaya untuk berada di bawah sinar matahari secara langsung tanpa proteksi;

Tingkat 8 hingga 10: risiko sangat tinggi, artinya kita harus menggunakan topi, baju tertutup, kacamata, dan SPF tinggi atau tidak keluar rumah sama sekali;

Tingkat 11 ke atas: risiko ekstrem, artinya sebaiknya kita tidak keluar rumah sama sekali.

Tak seperti di negara lain, Indonesia terletak di garis khatulistiwa. Maka tak heran jika rata-rata indeks UV di negara kita pun lebih tinggi.

Mengutip data dari *Weather Atlas*, rata-rata indeks UV Jakarta di bulan April bisa mencapai 12, yang artinya ekstrem. Risiko untuk terkena kanker kulit saat berjemur pun sangat tinggi.

4. Berjemur pada pukul 10.00 hingga 14.00 tidak bisa diterapkan di Indonesia

Seperti yang kita tahu, akhir-akhir ini banyak anjuran berjemur yang beredar di masyarakat. Informasi itu menyebutkan bahwa sebaiknya kita berada di paparan sinar matahari pada pukul 10.00 hingga 14.00. Namun tampaknya anjuran tersebut tidak bisa diterapkan di Indonesia yang memiliki indeks UV sangat tinggi.

Dokter Gahrani Chen, spesialis obstetri dan ginekologi, melalui akun Instagramnya menjelaskan bahwa di Indonesia, **waktu yang baik untuk berjemur adalah sebelum pukul 09.00 pagi atau setelah jam 15:00 sore**. Namun kamu perlu cek tingkat paparan UV di daerahmu juga ya, apakah aman atau tidak. Karena saat sebelum jam 9 dan setelah jam 3 sore, paparan sinar UV masih rendah. Ketika memasuki pukul 10:00 sampai pukul 14:00 siang, tingkat paparan UV akan naik dan itu tidak baik untuk kulit kita.

5. Tip berjemur yang baik dan efektif tingkatkan sistem imun

Durasi berjemur hanya berkisar antara lima hingga 15 menit, tidak boleh lebih dari itu;

Gunakan *sunscreen* yang mengandung SPF 30 ke atas untuk meminimalkan risiko kanker kulit;

Oleskan *sunscreen* 15 menit sebelum berjemur;

Kamu bisa melakukannya sambil berolahraga ringan.

(Sumber: <https://www.idntimes.com/health/medical/izza-namira-1/cara-dan-waktu-yang-tepat-untuk-berjemur-di-bawah-matahari-indonesia/full>)

Itulah petunjuk berjemur yang tepat untuk memperkuat sistem imun tanpa harus membahayakan kulit kita. Selamat mencoba! *Stay Safe, Stay Healthy!* Salam Bela Negara.



---

Export tanggal : Friday, 04 April 2025 Pukul 14:08:06 WIB.

Exported dari [ <https://upnvj.ac.id/id/berita/2020/04/mengenal-cara-dan-waktu-berjemur-yang-tepat-di-bawah-matahari.html> ]

---