



lebih dekat
dengan
Sinar Ultraviolet

Oleh : Revi Rosavika Kinansi, S.Si, M.K.M

BBLKL

Saat ini Indonesia memasuki musim kemarau

Indonesia merupakan negara tropis yang penuh dengan limpahan sinar matahari sepanjang tahunnya



Matahari dapat memancarkan berbagai macam sinar baik yang dapat dilihat (visibel) maupun yang tidak dapat dilihat yang disebut dengan **Sinar ultraviolet**

Sinar matahari sendiri merupakan sumber energi yang seringkali dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan tubuh manusia.



Radiasi sinar ultraviolet yang berasal dari matahari memiliki tiga jenis sinar radiasi yang dibagi berdasarkan panjang gelombang



Sinar UVA memiliki panjang gelombang 315-400 nm .



Tahukah kamu kalau 95% dari sinar ultraviolet yang mencapai bumi adalah sinar UV

Sinar UVB memiliki panjang gelombang 280-315 nm

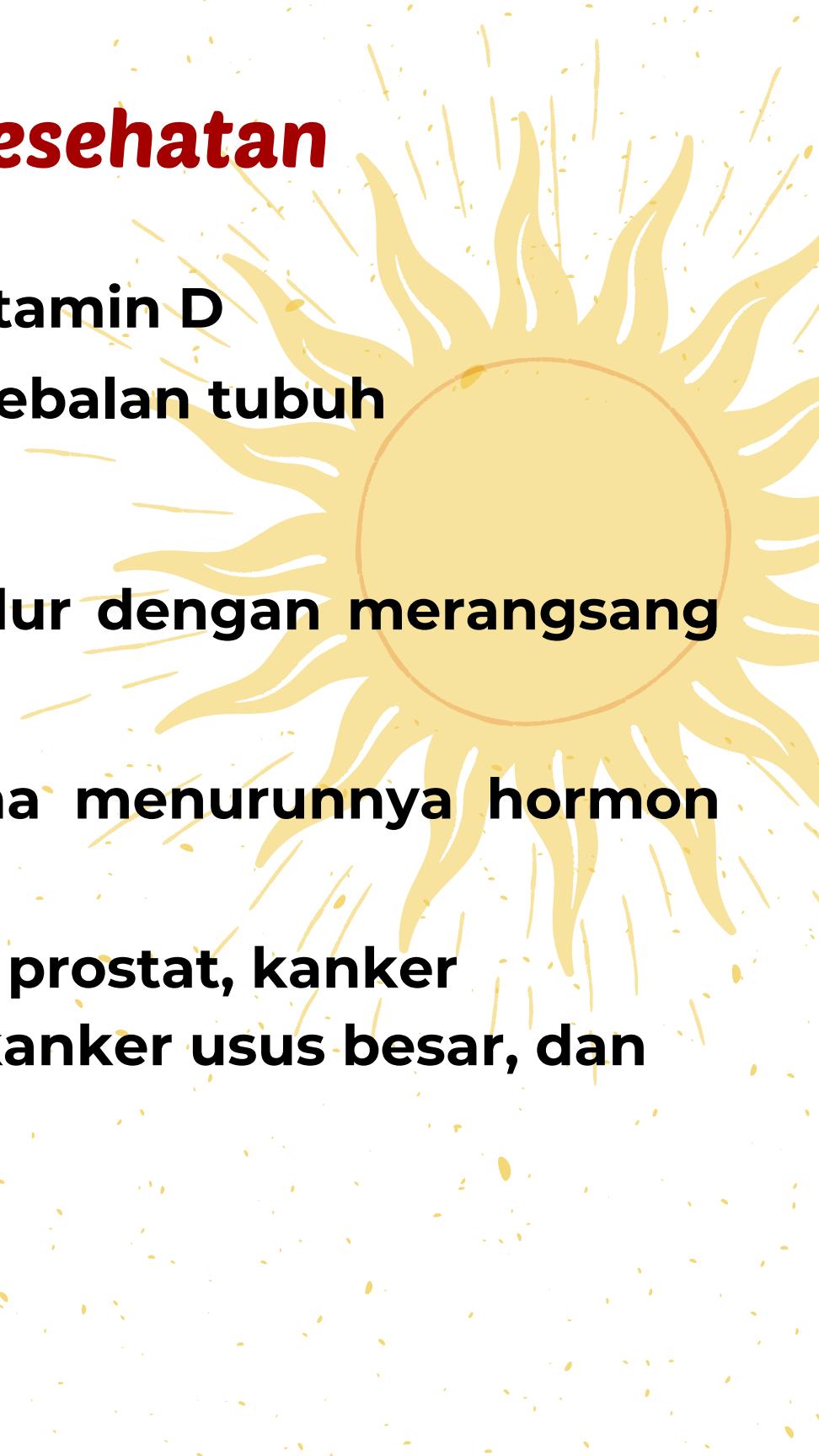


UVB tidak dapat menembus kaca, namun menyebabkan kulit memerah, perih dan terbakar.

Sinar UVC memiliki panjang gelombang yang paling pendek yaitu 180-280 nm

merupakan sinar ultraviolet yang paling berbahaya bagi kulit.

Manfaat Sinar UV Bagi Kesehatan

- 
- 1. Meningkatkan produksi vitamin D**
 - 2. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh**
 - 3. Mengobati penyakit kulit**
 - 4. Memperbaiki Kualitas Tidur dengan merangsang produksi hormon melatonin**
 - 5. Mencegah depresi karena menurunnya hormon serotonin**
 - 6. Mengurangi risiko kanker prostat, kanker pankreas, kanker ovarium, kanker usus besar, dan kanker getah bening**



Dampak Buruk Sinar UV Bagi Kesehatan

- 1. Kulit terbakar**
- 2. Merusak serat-serat di kulit yang disebut elastin**
- 3. Meningkatkan risiko kanker kulit**
- 4. Terlalu lama menatap matahari dengan mata telanjang bisa menyebabkan penyakit katarak**
- 5. Dapat memicu pertumbuhan sel kanker.**
- 6. Ultraviolet menyebabkan pigmen rambut berubah warna menjadi merah**



Mencegah Sekaligus Mengatasi

Bahaya Sinar UV

- 1. Gunakan kacamata hitam ketika sedang panas terik.**
- 2. Gunakan sun block / cream anti UV.**
- 3. Gunakan pakaian yang menutupi seluruh tubuh, lengan, kaki dan bagian leher.**
- 4. Gunakan penutup kepala seperti payung atau topi.**

