



lebih dekat

dengan

Sinar Ultraviolet

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

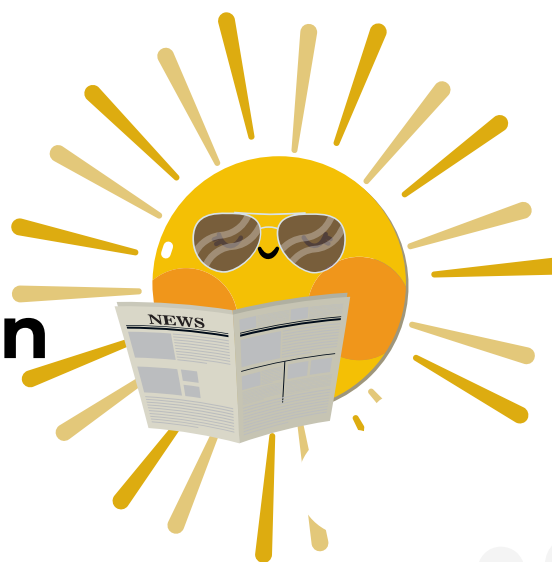
Saat ini Indonesia memasuki musim kemarau

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 kaca mata 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.**

