

Sunscreen Untuk Melindungi Kulitmu



Sumber Foto : unsplash.com/Onela Ymeri

Tabir surya atau yang lebih dikenal dengan nama Sunscreen merupakan salah satu produk perawatan kulit yang wajib Anda miliki! Ketahui pula di artikel ini bagaimana cara memilih Sunscreen yang tepat untuk Anda!

Beraktivitas diluar rumah memang salah satu hal yang menyenangkan. Namun saat beraktifitas di luar rumah, Anda harus tetap menjaga atau mencegah paparan sinar matahari seperti UVA dan UVB secara langsung dengan menggunakan *Sunscreen*.

Sunscreen atau tabir surya dapat melindungi kulit dari paparan sinar matahari yang dapat menyebabkan kanker kulit dan penuaan dini. Akan tetapi perlu diketahui bahwa penggunaan tabir surya tidaklah efektif kecuali diterapkan dengan benar.

Sun Protection Factor (SPF)

Mungkin Anda pernah mendengar mengenai kandungan SPF yang terdapat di *Sunscreen*, namun apakah sebenarnya SPF itu?

Nilai SPF menunjukkan tingkat perlindungan yang diberikan oleh suatu produk *Sunscreen*.

Semua *sunscreen* diuji untuk mengukur jumlah paparan radiasi UV yang diperlukan untuk menyebabkan kulit terbakar saat menggunakan *Sunscreen* dan dibandingkan dengan saat tidak menggunakan tabir surya.

Produk tersebut kemudian diberi label dengan nilai SPF yang sesuai. Nilai SPF yang lebih tinggi (hingga 50) memberikan perlindungan kulit yang lebih besar.

Karena nilai SPF ditentukan dari tes yang mengukur perlindungan terhadap sengatan matahari yang disebabkan oleh radiasi UVB, nilai SPF hanya menunjukkan perlindungan sunscreen terhadap UVB.

Sunscreen yang lulus uji spektrum luas dapat menunjukkan bahwa *Sunscreen* ini juga memberikan perlindungan terhadap UVA. Oleh karena itu, sunscreen berlabel "*Broad Spectrum SPF*" menunjukkan adanya perlindungan terhadap radiasi UVA dan UVB.

Cara memilih *Sunscreen*

Sebelum membeli sunscreen ada baiknya Anda perhatikan hal – hal berikut:

- Pilih sunscreen spektrum luas yang melindungi terhadap sinar UV-A, UV-B dan minimal memiliki SPF 15.
- Baca label produk. Carilah produk yang tahan air jika Anda mudah berkeringat atau akan berenang. Beli produk yang tidak menyengat atau yang diformulasikan khusus untuk wajah Anda.
- Belilah merek yang tidak mengandung para-aminobenzoic acid (PABA) jika Anda sensitif terhadap bahan tersebut.
- Cobalah *Sunscreen* dengan bahan kimia yang berbeda jika kulit Anda memiliki reaksi yang buruk setelah menggunakannya, karena tidak semua sunscreen memiliki kandungan yang sama.
- Gunakan sunscreen berbahan dasar air jika Anda memiliki kulit berminyak atau rentan terhadap jerawat.
- Perlu Anda ketahui bahwa harga sunscreen yang lebih mahal tidak berarti memiliki kandungan atau efek yang lebih baik untuk kulit Anda.
- Waspada tanggal kedaluwarsa pada produk *Sunscreen* yang Anda gunakan.

Cara menggunakan *Sunscreen* yang benar

- Gunakan *Sunscreen* sebelum pergi ke luar ruangan. Dibutuhkan sekitar 15 menit bagi kulit Anda untuk menyerap *Sunscreen* dan melindungi kulit Anda.
- Gunakan *Sunscreen* secukupnya. Kebanyakan orang dewasa membutuhkan sekitar 2 sendok teh untuk melindungi wajah, leher dan lengan. Gunakanlah secara menyeluruh ke kulit Anda
- Agar tetap terlindungi saat berada di luar ruangan, aplikasikan kembali *Sunscreen* setiap dua jam, atau segera setelah berenang atau berkeringat. Orang yang terbakar karena sinar matahari biasanya tidak menggunakan cukup *Sunscreen*, tidak menggunakan kembali setelah berada di bawah sinar matahari, atau menggunakan produk yang sudah kadaluwarsa.

Referensi :

- American Academy of Dermatology Association. How to apply sunscreen.
- FDA. (2021). Sunscreen: How to help protection your skin from sun.
- NHS. (2019). Sunscreen and sun safety.
- Skin Cancer Foundation. (2021). All about sunscreen.
- WebMD. Sunscreen: How to select, apply, and use it correctly