



Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kesadaran Penggunaan Tabir Surya pada *Trainer* Peselancar di Pantai Kuta Bali Tahun 2025

Valenia Elungan

Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Dwipa, Indonesia

Korespondensi penulis: vanielungan@gmail.com

Abstract. High exposure to sunlight in tropical areas such as Indonesia increases the risk of skin damage due to ultraviolet (UV) radiation. Sunscreen functions to protect the skin from the bad effects of UV rays, and a good level of knowledge is expected to increase awareness of its use. Surf trainers, who are frequently exposed to sunlight, need proper knowledge and awareness to prevent these negative impacts. This research aims to determine the relationship between the level of knowledge and awareness of the use of sunscreen among surfing trainers at Kuta Beach. The research used an observational design with a cross-sectional approach. The sampling technique used the accidental sampling method with a total of 57 respondents. Data was collected using a questionnaire, and data analysis was carried out using the Spearman correlation test using SPSS version 25. The results showed that 96.49% of respondents had a good level of knowledge, while only 3.5% of respondents had awareness of the use of sunscreen, which was a very low percentage. The results of statistical analysis show that there is no significant relationship between the level of knowledge and awareness of the use of sunscreen with a significance value of 0.469 ($p > 0.05$).

Keywords: Awareness, Kuta Beach, Level of Knowledge, Sunscreen, Surfers.

Abstrak. Paparan sinar matahari yang tinggi di daerah tropis seperti Indonesia meningkatkan risiko kerusakan kulit akibat radiasi sinar ultraviolet (UV). Tabir surya berfungsi melindungi kulit dari efek buruk sinar UV, dan tingkat pengetahuan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam penggunaannya. *Trainer* peselancar, yang sering terpapar sinar matahari, membutuhkan pengetahuan dan kesadaran yang tepat untuk mencegah dampak negatif tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan kesadaran penggunaan tabir surya pada *trainer* peselancar di Pantai Kuta. Penelitian menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 57 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, dan analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman* menggunakan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 96,49% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan hanya 3,51% responden yang memiliki kesadaran penggunaan tabir surya yang persentasenya sangat rendah. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kesadaran penggunaan tabir surya dengan nilai signifikansi 0,469 ($p > 0,05$).

Kata Kunci: Sadar, Pantai Kuta, Tingkat Pengetahuan, Tabir Surya, Peselancar.

1. PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara kepulauan dengan suhu tropis dan khatulistiwa yang memungkinkan paparan sinar matahari yang intens. Lokasi khatulistiwa Indonesia memungkinkan paparan sinar matahari langsung yang intens, yang menaikkan suhu di daerah sekitarnya. Ini karena sudut kedatangan Matahari tegak lurus terhadap area tersebut, memungkinkan lebih banyak energi matahari untuk diserap dan menaikkan suhu. Manusia menggunakan sinar matahari sebagai sumber energi dan untuk keuntungan kulit, tetapi terlalu banyak paparan sinar matahari dapat membahayakan kulit karena termasuk radiasi UV (Minerva, 2019).

Spektrum elektromagnetik yang berasal dari matahari termasuk radiasi UV. Berdasarkan panjang gelombangnya, sinar UV dapat dibagi menjadi tiga kategori. Panjang gelombang sinar UV A, B, dan C masing-masing adalah 320-400 nm, 290-320 nm, dan kurang dari 290 nm. Namun, sebagian besar sinar UV C diserap oleh lapisan ozon atmosfer, yang mencegah mereka mencapai permukaan bumi (Hujjah & Siahaan, 2022).

Manusia dapat mengambil manfaat dari radiasi UV dalam beberapa cara, seperti mendapatkan vitamin D, menghasilkan lebih banyak sel darah putih, yang membantu melindungi tubuh, dan meningkatkan kualitas tidur dengan mempromosikan produksi hormon melatonin, yang mengontrol siklus tidur. Namun demikian, terlepas dari keunggulan ini, paparan radiasi UV yang berkepanjangan dapat berbahaya bagi orang-orang. Paparan sinar UV, yang memiliki kemampuan untuk menembus dermis kulit dan membahayakan sel-selnya. Hal ini mengakibatkan penurunan elastisitas kulit, yang meningkatkan risiko penuaan dini, menyebabkan *photo aging*, menyebabkan kulit menjadi kering dan kasar, menyebabkan pigmentasi yang tidak merata, menyebabkan kerutan muncul, dan menyebabkan tumor jinak pada kulit (keratosis aktinik). *Sunburn*, sejenis iritasi kulit yang disebabkan oleh paparan sinar UV B, dapat mengakibatkan tanda-tanda kulit kemerahan. Gatal pada kulit kemerahan biasanya menyertai gejala-gejala ini (Sofia *et al.*, 2021).

Menurut *World Health Organization* (2018), menyatakan bahwa paparan sinar matahari yang berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan kulit. Ada dua jenis kerusakan kulit: akut (cepat) dan kronis (jangka panjang). *Sunburn* dan *Tanning* adalah contoh kerusakan kulit akut. *Sunburn* adalah kondisi kulit yang ditandai oleh rasa sakit dan kehangatan, sementara *tanning* adalah kondisi lain yang disebabkan oleh paparan radiasi UV yang menyebabkan kulit menjadi lebih gelap.

Menurut sebuah studi 2018 yang dilakukan di AS, dari 400 pemuda yang berusia 18 tahun, lebih dari dua pertiga (69%) mengalami *sunburn*, yang menyebabkan kulit mereka menjadi lebih gelap (*tanning*). Menurut penelitian oleh Maria Ioannis Saridi *et al.* (2015), persentase anak-anak dan remaja yang mengalami sengatan matahari selama musim panas berkisar antara 41,9% hingga 55,6%. Menurut studi yang dilakukan di AS dan Eropa tahun 2018, variabel rasial, jenis kelamin, usia, kebiasaan berjemur, dan kegiatan di luar ruangan semuanya berdampak pada tingkat sengatan matahari yang disebabkan oleh sinar UV. *Photoaging*, yang menghasilkan perubahan kulit kering, kasar dan pigmentasi, adalah salah satu jenis kerusakan kulit kronis. Jenis kanker kulit lain yang dapat disebabkan oleh radiasi ultraviolet adalah kanker kulit.

Salah satu penyebab kematian terbanyak adalah kanker kulit. Sekitar 5% penduduk dunia terkena kanker kulit dan di Indonesia menempati urutan ke-tiga kanker terbanyak setelah kanker payudara dan kanker rahim. Kanker kulit dapat diakibatkan oleh paparan sinar *ultraviolet* ataupun keturunan genetik. Kanker kulit dapat terjadi pada beberapa keadaan diantaranya orang yang memiliki kulit putih, orang yang memiliki rambut putih dan warna merah, orang yang sering melakukan kegiatan di luar ruangan, orang yang sedang memiliki sistem imun yang rendah, orang yang sering berjemur, orang yang memiliki banyak tahi lalat, dan orang yang memiliki riwayat terserang kanker kulit dari keluarga atau orang terdekat (Setiabudi *et al.*, 2021; Veronica *et al.*, 2021).

Bergantung pada masing-masing dari enam kategori kulit manusia, kulit mengalami efek yang berbeda dari radiasi UV. Jenis kulit I memiliki kulit yang sangat cemerlang yang terbakar dalam sepuluh menit karena paparan UV. Rona cerah kulit II akan membakar kulit dalam waktu 20 menit. Jenis kulit coklat cerah atau terang, seperti kulit III, akan terbakar dalam waktu 30 menit. Jenis kulit IV yang berwarna coklat muda atau zaitun akan terbakar setelah 50 menit. Kulit coklat gelap V akan terbakar dalam 60 menit, dan kulit coklat gelap atau hitam Tipe VI akan semakin terbakar dalam 60 menit.

Karena bahaya radiasi UV, kulit membutuhkan perlindungan bahkan jika sudah memiliki sistem pertahanan alami. Secara umum, ada dua metode untuk melindungi kulit dari bahaya radiasi UV: perlindungan fisik, yang termasuk mengenakan lengan panjang, celana, payung, topi lebar, dan perlengkapan pelindung lainnya. Perlindungan kimia juga dapat dicapai dengan melindungi kulit dengan bahan yang menghalangi sinar matahari langsung, seperti tabir surya (Watson *et al.*, 2016).

Menurut penelitian oleh Pamudji (2019), pekerja kantor hanya menerima 6% dari radiasi UV yang diterima pekerja lapangan setiap hari, tetapi pekerja lapangan dapat menerima 10% hingga 70%.

Tabir surya disarankan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai cara untuk melindungi kulit dari radiasi UV (Sang Ayu dkk, 2019). Sunscreen adalah produk lotion kimia yang dapat digunakan untuk menyaring radiasi UV A dan UV B. Paparan sinar UV dapat menyebabkan kulit terbakar, dan kemungkinan terburuk adalah kanker kulit. Paparan kulit yang sering berada di bawah radiasi kedua sinar ini membuat risiko kanker kulit yang lebih tinggi. Tabir surya pertama kali diperkenalkan secara komersial di Amerika Serikat. Sejak itu, produk tersebut telah diperluas di seluruh dunia sebagai bagian penting dari strategi perlindungan terhadap sinar matahari. Tabir surya telah terbukti efektif dalam mencegah dan mengurangi dampak negatif dari sinar UV melalui kemampuannya untuk menyerap,

memantulkan, dan menyebarkan sinar matahari (Hujjah & Siahaan, 2022). Tabir surya hadir dalam berbagai bentuk, termasuk lotion, krim, gel, dan semprotan. Spektrum luas UVA dan perlindungan UVB dengan SPF 30 atau lebih tinggi adalah tabir surya yang disarankan (Nurfitriani *et al.*, 2021).

Memilih tabir surya dengan *sun protection factor* (SPF) setidaknya 30 disarankan oleh *American Cancer Society*. SPF adalah metrik perlindungan umum yang digunakan oleh tabir surya untuk melindungi kulit dari sinar UV. Perlindungan terhadap sinar UV B meningkat dengan SPF. Dengan kata lain, tabir surya dapat melindungi kulit dari sinar UVA selain yang UVB. Jumlah tanda plus pada paket menunjukkan spektrum luas. Semakin banyak plus, semakin besar perlindungan sinar UV. Panduan perlindungan UV A (PA), diwakili oleh tanda plus, menunjukkan tingkat perlindungan UV.

Berdasarkan penelitian Diana *et al.*, (2023), Sudah diketahui bahwa masih ada kurangnya pemahaman publik dan kesadaran tentang perlunya menggunakan tabir surya saat terlibat dalam kegiatan sehari-hari. Pantai Kuta terletak di distrik Kuta Selatan, Kabupaten Badung. Garis pantai KUTA kira-kira 4500 meter (Prasetyo, 2016). Karena berselancar adalah kegiatan paling populer di kalangan peselancar, Kuta Beach dipilih sebagai situs penelitian. Surfing memaparkan kulit terhadap radiasi elektromagnetik, terutama radiasi ultraviolet. Karena aktivitas luar ruangan mereka, peselancar mungkin terpapar radiasi UV yang intens. Tujuan dari penelitian ini tentang pelatih peselancar adalah untuk meningkatkan tingkat pemahaman dan kesadaran mereka tentang pentingnya perlindungan kulit dari usia muda. Diharapkan *trainer* peselancar terbiasa menggunakan tabir surya ketika sudah berada di luar ruangan.

Beberapa elemen mempengaruhi penciptaan tindakan seseorang, termasuk pengetahuan. Seseorang dengan pengetahuan yang baik maka akan memiliki penggunaan yang baik pula (Sari, 2019). Tiga elemen mempengaruhi penggunaan seseorang: predisposisi, memungkinkan, dan memperkuat. Pengetahuan adalah faktor predisposisi untuk perubahan penggunaan. Pengetahuan adalah salah satu variabel predisposisi untuk transisi dari ide ke tindakan. Pengetahuan dan penggunaan adalah dua aspek yang dapat diperiksa dan diamati, dengan kemungkinan intervensi (Nofiyanti *et al.*, 2020).

Menurut penelitian oleh Guest *et al.*, (2016) berjudul "*How Many Interviews Are Enough? An Experiment with Data Saturation and Variability*" menyatakan bahwa untuk penelitian dengan populasi yang homogen (memiliki pengalaman atau pandangan serupa), 12–20 wawancara sering dianggap cukup. Hasil pengamatan secara langsung pada bulan Januari 2025 yang dijumpai 20 *trainer* peselancar, dari wawancara secara langsung bahwa yang

menggunakan tabir surya 11 orang (55%) dan yang tidak menggunakan tabir surya 9 orang (45%) diketahui bahwa yang menggunakan tabir surya beberapa *trainer* peselancar masih kurang dalam penggunaan tabir surya dikarenakan kurangnya tingkat pengetahuan dan kesadaran terhadap penggunaan tabir surya.

Kesadaran di pengaruhi oleh tingkat pengetahuan pada *trainer* peselancar berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kesadaran Penggunaan Tabir Surya Pada *Trainer* Peselancar di Pantai Kuta Tahun 2025”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, Penelitian *cross sectional* adalah penelitian dimana peneliti mengukur data variabel independen dan dependen hanya sekali pada satu waktu (Nursalam, 2017). Penelitian ini dilakukan di Pantai Kuta, Kecamatan Kuta, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2025. Dimulai dari penyusunan proposal sampai dengan selesainya penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu *trainer* peselancar yang berada di Pantai Kuta, data dari Badan Pengelola Daya Tarik Wisata Pantai Kuta jumlah *trainer* peselancar yang terdaftar di Pantai Kuta berjumlah 128 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *accidental sampling* yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2019). Kesimpulan sampel yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 57 orang yang terdiri dari beberapa *outlet* peselancar di Pantai Kuta.

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini meliputi pengisian kuesioner terkait identitas sampel penelitian, observasi untuk pengamatan sampel secara langsung, pengisian kuesioner terkait pengetahuan sampel terhadap bahaya paparan sinar matahari, serta pengisian kuesioner terkait penggunaan tabir surya pada sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Berikut merupakan hasil penelitian yang diperoleh dari 57 responden *trainer* peselancar Pantai Kuta. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, penghasilan, dan status.

a. Usia

Berikut ini merupakan data hasil distribusi responden berdasarkan usia. Identitas respon dari usia yang digunakan pada penelitian ini dibagi menjadi 3 yaitu kategori usia 21-31 tahun, usia 32-42 tahun dan usia ≥ 43 tahun.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan usia

Umur (Tahun)	n	%
21-31	44	77,19
32-42	12	21,05
≥ 43	1	1,75
Jumlah	57	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa persentase responden dengan rentang umur 21-31 tahun adalah yang terbanyak yaitu 44 responden (77,19%).

b. Jenis Kelamin

Berikut ini merupakan hasil data distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	57	100
Perempuan	0	0
Jumlah	57	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa persentase responden rata-rata laki-laki lebih banyak yaitu 57 responden (100%) dibandingkan responden perempuan yaitu 0 responden (0%).

c. Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	%
SD	0	0
SMP	3	5,26
SMA	52	91,23
Perguruan Tinggi	2	3,51
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa persentase responden terbanyak pendidikan terakhirnya SMA lebih banyak yaitu 52 responden (91,23%), kemudian yang berpendidikan dari perguruan tinggi yaitu 2 responden (3,51%), responden dibandingkan responden pendidikan SD yaitu 0 responden (0%) responden.

d. Penghasilan

Berikut ini merupakan data hasil distribusi responden berdasarkan penghasilan. Kriteria penghasilan yang digunakan pada penelitian ini dibagi menjadi 3 yaitu kategori penghasilan \leq Rp1.000.000 perbulan, $>$ Rp1.000.000,- \leq Rp5.000.000 perbulan, dan $>$ Rp5.000.000- \leq Rp10.000.000 perbulan.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Penghasilan

Penghasilan Perbulan	n	%
≤Rp1.000.000	0	0
>Rp1.000.000-≤Rp5.000.000	51	89,47
>Rp5.000.000-≤Rp10.000.000	6	10,53
Jumlah	57	100,0

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa persentase responden yang berpenghasilan >Rp1.000.000-≤Rp5.000.000 perbulan lebih banyak yaitu 51 responden (89,47%), responden dibandingkan responden yang berpenghasilan >Rp5.000.000-≤Rp10.000.000 perbulan yaitu 6 responden (10,53%), dan tidak terdapat responden yang berpenghasilan ≤Rp1.000.000 perbulan.

e. Status

Berikut ini merupakan data hasil distribusi responden berdasarkan status.

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Status pernikahan

Status	n	%
Menikah	11	19,30
Belum Menikah	45	78,95
Cerai Mati	0	0
Cerai Hidup	1	1,75
Jumlah	57	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa persentase responden yang belum menikah lebih banyak yaitu 45 responden (78,95%), responden dibandingkan responden yang sudah menikah yaitu 11 responden (19,30%), yang cerai hidup 1 responden (1,75%), dan tidak terdapat responden yang berstatus cerai mati 0 responden (0%).

Distribusi Sampel Tingkat Pengetahuan Tabir Surya

Setelah mendapatkan jumlah hasil jawaban dari setiap responden, maka ditentukan tingkat kategori tingkat pengetahuan. Responden yang menjawab benar pada $\geq 75\%$ pertanyaan dikategorikan “TINGGI”, yang menjawab benar pada 50-74% pertanyaan dikategorikan “SEDANG” dan responden yang menjawab pertanyaan $\leq 50\%$ pertanyaan dikategorikan “RENDAH”.

Tabel 6 Kategori Tingkat Pengetahuan Tabir Surya

Kategori	n	%
Tinggi	55	96,49
Sedang	2	3,51
Rendah	0	0
Jumlah	57	100,00

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi sebanyak 55 responden (96,49%).

Distribusi Sampel Kesadaran Penggunaan Tabir Surya

Setelah didapatkan jawaban dari setiap responden pada penelitian ini kemudian ditentukan kategori kesadaran penggunaan tabir surya, dimana responden yang menjawab $\geq 75\%$ pertanyaan kesadaran penggunaan tabir surya dengan benar dikategorikan “TINGGI”, responden yang menjawab 50-74% pertanyaan kesadaran penggunaan tabir surya dengan benar dikategorikan “SEDANG” dan responden yang menjawab $\leq 50\%$ pertanyaan kesadaran penggunaan tabir surya dikategorikan “RENDAH”.

Tabel 7 Kategori Kesadaran Penggunaan Tabir Surya

Kategori	n	%
Tinggi	4	7,02
Sedang	8	14,04
Rendah	45	78,95
Jumlah	57	100,00

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kesadaran penggunaan tabir surya yang rendah sebanyak 45 responden (78,95%).

Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kesadaran Penggunaan Tabir Surya

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kesadaran Penggunaan Tabir Surya

Berikut ini merupakan data hasil uji *Spearman* hubungan tingkat pengetahuan dan kesadaran penggunaan tabir surya pada *trainer* peselancar di Pantai Kuta Tahun 2025 menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

Tabel 8 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kesadaran Penggunaan Tabir Surya

		Kat Pengetahuan	Kat Kesadaran
Spearman's rho	Kat_Pengetahuan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.098
		N	57
Kat_Kesadaran		Correlation Coefficient	.098
		Sig. (2-tailed)	.469
		N	57

Berdasarkan tabel 8 hasil uji korelasi non parametrik *Spearman* Koefisien Korelasi (*Correlation Coefficient*) antara kategori pengetahuan dan kategori kesadaran adalah 0,098.

Pembahasan

Distribusi Sampel Kesadaran Penggunaan Tabir Surya *Trainer* Peselancar

Dalam penelitian ini kesadaran penggunaan tabir surya yang diteliti yaitu terkait kesadaran waktu penggunaan tabir surya, area tubuh penggunaan tabir surya, pengulangan penggunaan tabir surya, dan pengetahuan tentang perlindungan terhadap paparan sinar matahari. Pada indikator ini terdapat 8 pertanyaan kesadaran penggunaan tabir surya yang semua pertanyaannya masuk dalam kelompok pertanyaan positif yang artinya responden yang

menjawab “Ya”, dikelompokkan ke dalam jawaban yang benar, sedangkan responden yang menjawab “Tidak” dikelompokkan sebagai jawaban yang salah.

a. Waktu penggunaan tabir surya

Penggunaan tabir surya secara tepat waktu merupakan langkah penting dalam perlindungan kulit dari paparan sinar matahari yang berlebihan. Menurut penelitian Green *et al.*, (2023), tabir surya harus diaplikasikan setidaknya 15-30 menit sebelum beraktivitas di luar ruangan untuk memastikan bahan aktifnya menyerap ke dalam lapisan kulit dan mulai memberikan perlindungan optimal. Menurut Alzahrarani *et al.* (2018), tabir surya harus diterapkan setiap dua jam, dan Rahmawati (2018) menyatakan bahwa tabir surya dipilih berdasarkan peringkat SPF dikalikan 10 menit, yang menunjukkan daya tahan tabir surya. Misalnya, jika seseorang menerapkan tabir surya dengan SPF 15, tabir surya dapat melindungi kulit dari paparan UV selama 15 x 10 menit, atau 150 menit, atau 2 jam dan 30 menit sebelum terbakar dan berubah menjadi merah. Pada indikator ini terdapat 2 item pertanyaan yaitu “Saya menggunakan tabir surya 15-30 menit sebelum berkegiatan diluar ruangan” Berdasarkan hasil jawaban pada pertanyaan ini didapatkan sebanyak 3 responden (5,26%) *trainer* peselancar menjawab benar dan yang menjawab salah 54 responden (94,74%) *trainer* peselancar. Pertanyaan yang kedua yaitu “Saya membeli kembali tabir surya saat sudah habis” hasil jawaban yang di peroleh yaitu 6 responden (10,53%) *trainer* peselancar menjawab pertanyaan ini dengan benar dan yang menjawab salah sebanyak 51 responden (89,47%) *trainer* peselancar.

b. Area tubuh penggunaan tabir surya

Penggunaan tabir surya yang benar harus mencakup aplikasi pada seluruh area tubuh yang terpapar sinar matahari. Menurut Carden *et al.*, (2022), bagian tubuh yang paling rentan, seperti wajah, leher, tangan, dan kaki, sering kali diabaikan dalam penggunaan tabir surya. Perlindungan yang tidak merata atau tidak menyeluruh dapat menyebabkan paparan UV yang tetap berisiko merusak kulit meskipun sebagian area sudah terlindungi. Penggunaan tabir surya yang tidak konsisten di seluruh tubuh dapat menurunkan efektivitas perlindungannya, meningkatkan kemungkinan *sunburn*, penuaan dini, dan risiko kanker kulit.

Dalam teori kesadaran perilaku kesehatan, seperti yang dijelaskan oleh Dundon (2023), kesadaran mencakup kemampuan individu untuk memahami risiko dan bertindak berdasarkan pemahaman tersebut secara konsisten. Kesadaran penggunaan tabir surya mencakup pemahaman tentang area tubuh yang membutuhkan perlindungan

dan tindakan aktif untuk melindungi bagian tersebut secara menyeluruh. Kesadaran tinggi akan menyebabkan seseorang lebih berhati-hati dalam mengaplikasikan tabir surya pada semua area yang terbuka, sedangkan kesadaran yang rendah menyebabkan pengabaian beberapa bagian tubuh yang berisiko. Sikap sadar bukan hanya tentang mengetahui bahaya, tetapi juga tentang pengambilan langkah-langkah yang tepat untuk menghindari risiko tersebut. Dalam konteks penelitian ini, *trainer* peselancar di Pantai Kuta sering terpapar sinar matahari pada area tubuh yang luas, termasuk wajah, lengan, dan kaki dan termasuk pada area tubuh *trainer* peselancar. Pada indikator ini terdapat 2 pertanyaan:

Pertanyaan pertama “Saya menggunakan tabir surya ketika beraktivitas di luar ruangan” berdasarkan hasil jawaban pada pertanyaan ini didapatkan sebanyak 35 responden (61,40) yang menjawab dengan benar, dan yang menjawab salah sebanyak 22 responden (38,60%). Pada penelitian (Amirulah & Yanti, 2024) menyatakan semakin luas area kulit yang tertutupi semakin kulit terlindungi.

Pertanyaan kedua yaitu “Saya menggunakan tabir surya secara teratur setiap hari” Pada pertanyaan ini diperoleh sebanyak 1 responden (1,75%) menjawab “Ya” dan yang menjawab “Tidak” 56 responden (98,25%). Dari hasil yang didapat terlihat sebagian besar *trainer* peselancar menjawab salah atas pertanyaan yang ada disini dapat disimpulkan bahwa kesadaran yang sangat kurang terhadap penggunaan tabir surya. Pada penelitian (Asmiati *et al.*, 2021), *sunscreen* harus digunakan setiap hari untuk melindungi dari efek bahaya paparan sinar matahari.

c. Pengulangan penggunaan tabir surya

Pengulangan penggunaan tabir surya merupakan langkah krusial dalam memberikan perlindungan yang optimal terhadap sinar UV. Tabir surya memiliki efektivitas yang terbatas dalam durasi tertentu, biasanya sekitar dua jam, tergantung pada faktor lingkungan dan aktivitas fisik. Menurut Rahmadani (2022), sinar matahari, keringat, dan air dapat mengurangi daya tahan tabir surya, sehingga pengulangan aplikasi menjadi sangat penting untuk menjaga perlindungan yang berkelanjutan. Tanpa pengulangan, kulit tetap terpapar risiko kerusakan meskipun tabir surya telah diaplikasikan sebelumnya. Kesadaran perilaku yang kuat memotivasi individu untuk secara rutin mengaplikasikan ulang tabir surya sebagai bagian dari kebiasaan perlindungan diri. Dalam penelitian ini, *trainer* peselancar di Pantai Kuta terpapar sinar matahari secara intens selama waktu yang lama, terutama saat aktivitas pelatihan berlangsung. Pada indikator ini terdapat 2 item pertanyaan.

Pertanyaan pertama yaitu “Saya menggunakan kembali tabir surya setiap 2 jam sekali” hasil jawaban yang di peroleh dari responden yaitu yang menjawab “Ya” 1 responden (1,75) dan yang menjawab “Tidak” sebanyak 56 responden (98,25). Pada penelitian (Hidayah, 2023) dalam memaksimalkan efektivitas *sunscreen*, penggunaannya diulang setiap 2 jam saat beraktifitas. Saat melakukan aktifitas kemungkinan tubuh akan berkeringat, perlindungan *sunscreen* akan berkurang saat terkena keringat sehingga perlu dilakukan pengulangan.

Pertanyaan yang kedua adalah “Saya menggunakan tabir surya diseluruh bagian tubuh yang tidak tertutupi” dan mendapatkan hasil yang menjawab “Ya” sebanyak 24 responden (42,11%) dan jawaban yang “Tidak” sebanyak 33 responden (57,89%). Pada penelitian (Hujjah & Siahaan, 2022) *Sunscreen* akan efektif jika diaplikasikan pada seluruh bagian tubuh yang tidak tertutupi. *Sunscreen* dapat digunakan pada bagian tubuh lain yang sering terpapar sinar matahari, seperti leher, tangan, lengan, kaki, dan betis. Namun, masih banyak responden yang tidak mengetahui bahwa bagian tubuh yang tidak tertutupi perlu penggunaan *sunscreen* untuk melindungi dari paparan sinar matahari.

Dari hasil tersebut dapat dilihat sebagian besar *trainer* peselancar tidak dapat menjawab pertanyaan dengan benar sehingga dapat disimpulkan kurang kesadaran dalam penggunaan tabir surya.

d. Tentang perlindungan terhadap paparan sinar matahari

Perlindungan dari sinar matahari melalui penggunaan tabir surya yang tepat memerlukan pemahaman tentang indikator perlindungan, yaitu *Sun Protection Factor (SPF)* dan *Protection Grade of UV A (PA)*. SPF mengukur kemampuan tabir surya untuk melindungi kulit dari sinar UV B yang menyebabkan *sunburn*.

Dalam teori kesadaran perilaku kesehatan, kesadaran yang tinggi mencakup kemampuan untuk memilih produk perlindungan yang sesuai dengan risiko paparan. López *et al.*, (2023) menegaskan bahwa individu dengan kesadaran tinggi tentang perlindungan kulit tidak hanya menggunakan tabir surya tetapi juga memastikan bahwa produk yang digunakan memiliki tingkat perlindungan SPF dan PA yang memadai. Kesadaran yang rendah cenderung membuat seseorang menggunakan tabir surya tanpa memperhatikan tingkat perlindungan yang diperlukan, yang dapat mengurangi efektivitas pencegahan terhadap paparan sinar matahari yang intens. Pada indikator ini terdapat 2 pertanyaan:

Pertanyaan yang pertama yaitu “Saya memperhatikan tingkat PA pada tabir surya yang saya gunakan” dari pertanyaan ini peneliti mendapat hasil atas jawaban dari responden yaitu terdapat 13 responden (22,81%) yang menjawab dengan benar, dan 44 responden (77.19%) yang menjawab salah. Menurut (BPOM, 2020) PA merupakan singkatan dari *Protection Guide of UV A*. PA menunjukkan kadar perlindungan terhadap sinar UV A. Tabir surya diberi label PA sesuai dengan tingkat perlindungan UV A (PA) yang ditentukan dalam uji PPD (*Persistent Pigmentation Darkening*) (Asmiati *et al.*, 2021).

Pertanyaan yang kedua yaitu “Saya memperhatikan tingkat SPF pada tabir surya yang saya gunakan” berdasarkan hasil jawaban dari responden yang menjawab dengan benar yaitu 31 responden (54.39%) dan yang menjawab salah sebanyak 26 responden (45,61%). Menurut *American Cancer Society* (2022), tabir surya dengan SPF 30 mampu menyaring sekitar 97% sinar UV B, sementara SPF lebih tinggi memberikan perlindungan tambahan yang lebih kecil secara proporsional.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan jawaban *trainer* peselancar sebagian besar sadar akan pentingnya perlindungan matahari. Setelah memperoleh jawaban *trainer* peselancar kemudian jawaban tersebut di hitung nilai total untuk menentukan kategori kesadaran penggunaan tabir surya pada *trainer* peselancar. Nilai total jawaban *trainer* peselancar diperoleh dengan menggunakan menghitung menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{MES}} \times 100\%$$

Berdasarkan hasil tersebut responden dikategorikan menjadi kategori “TINGGI” jika *trainer* peselancar menjawab $\geq 75\%$ pertanyaan dengan benar, kategori “SEDANG” jika *trainer* peselancar menjawab 50-74% pertanyaan benar dan dikategorikan “RENDAH” jika *trainer* peselancar menjawab $\leq 50\%$ pertanyaan dengan benar. Hasil yang diperoleh sebanyak 4 responden (7,02%) yang “TINGGI”, sebanyak 8 (14,04%) *trainer* peselancar yang “SEDANG” dan hasil yang tertinggi yaitu “RENDAH” sebanyak 45 (78,95%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesadaran penggunaan tabir surya pada *trainer* peselancar di Pantai Kuta cenderung “KESADARA RENDAH”. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Emad Bahashwan, (2024) menyatakan hanya 16% yang menggunakannya secara teratur, dan 50% peserta tidak menggunakan *sunscreen* meskipun mengetahui risiko paparan sinar UV. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta tidak menyadari sepenuhnya perlunya perlindungan yang konsisten terhadap sinar matahari. Seperti pada penelitian Edlia Fadilah Mumtazah *et al.*,(2020) Hanya

sekitar 20% petani yang menggunakan *sunscreen* secara teratur. 45% petani menggunakan *sunscreen* sesekali, sedangkan 35% petani tidak menggunakan *sunscreen* sama sekali dalam aktivitas harian mereka.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kesadaran Penggunaan Tabir Surya Pada *Trainer* Peselancar di Pantai Kuta Tahun 2025

a. Tingkat Pengetahuan dan Kesadaran Berdasarkan Karakteristik Responden

Tingkat pengetahuan dan kesadaran berdasarkan identitas responden dapat diamati bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi adalah responden yang berusia 21-23 (75,44%), pada responden laki-laki (96,49%), yang pendidikan terakhirnya SMA (87,72%), yang berpenghasilan >Rp.1.000.000-≤5.000.000 perbulan (89,47%), dan responden yang belum menikah (75,44%). Kesadaran penggunaan tabir surya yang diperoleh dari responden yang berusia 21-31 (3,51%), pada responden laki-laki (7,02%), yang pendidikan terakhirnya SMA (7,02%), yang berpenghasilan >Rp.1.000.000-≤5.000.000 perbulan (5,26%), dan responden yang belum menikah (5,26%).

b. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kesadaran Penggunaan Tabir Surya

Berdasarkan tabel 8 hasil uji korelasi nonparametrik *Spearman* Koefisien Korelasi (*Correlation Coefficient*) antara kategori pengetahuan dan kategori_kesadaran adalah 0,098. Nilai ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara kedua variabel. Signifikansi (Sig. *2-tailed*) sebesar 0,469 menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik, karena nilai *p* lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi >0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kesadaran penggunaan tabir surya dalam sampel ini. Korelasi positif yang lemah (0,098) berarti bahwa meskipun ada sedikit kecenderungan bahwa peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan kesadaran, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dikatakan memiliki efek yang berarti.

Pada penelitian ini dilakukan analisis untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel tingkat pengetahuan dan kesadaran penggunaan tabir surya. Uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Spearman*. Berdasarkan tabel 8 mengenai hasil uji hubungan tingkat pengetahuan dan kesadaran penggunaan tabir surya menggunakan SPSS dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kesadaran penggunaan tabir surya pada sampel yang diuji. yang dilihat dari nilai signifikansinya yaitu nilai *p value* sebesar 0,469 lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05 (5%). Ini berarti bahwa hubungan antara kedua variabel tidak signifikan secara statistik. Dengan kata

lain, tidak ada bukti yang cukup untuk menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara tingkat pengetahuan dan kesadaran dalam penelitian ini. Kesadaran akan pentingnya penggunaan tabir surya di kalangan *trainer* peselancar masih tergolong rendah meskipun mereka sangat memahami risiko buruk dari paparan sinar UV. Berdasarkan wawancara sebelumnya dengan *trainer* peselancar ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka beralasan bahwa penggunaan tabir surya dapat membuat permukaan kulit terasa licin, sehingga mengurangi kenyamanan saat berselancar. Hal ini menjadi salah satu hambatan utama yang menyebabkan mereka enggan menggunakan tabir surya secara rutin. Selain itu, para *trainer* peselancar mengaku sudah terbiasa dengan dampak paparan sinar matahari, seperti kulit terbakar (*sunburn*) atau perubahan warna kulit menjadi lebih gelap (*tanning*). Kondisi ini dianggap sebagai hal yang wajar dan menjadi bagian dari pekerjaan mereka sebagai *trainer* peselancar. Mereka cenderung menganggap efek tersebut sebagai konsekuensi alami yang tidak memerlukan tindakan pencegahan lebih lanjut. Meskipun memahami dampak jangka panjang, seperti risiko kanker kulit atau penuaan dini akibat sinar UV, para *trainer* peselancar tetap lebih fokus pada kenyamanan dan efisiensi saat bekerja. Kebiasaan yang sudah terbentuk selama bertahun-tahun membuat mereka kurang memprioritaskan penggunaan tabir surya. Faktor ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut tentang pentingnya perlindungan kulit dan bagaimana penggunaan tabir surya dapat dilakukan tanpa mengganggu aktivitas mereka sebagai *trainer* peselancar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana *et al.*, (2023) dalam studi berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kesadaran Pegawai Wanita di Kelurahan Kasongan Lama terhadap Pentingnya Penggunaan Tabir Surya (*Sunscreen*)", yang juga menyimpulkan bahwa meskipun tingkat pengetahuan sebagian besar responden tergolong baik, hal tersebut tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kesadaran mereka dalam penggunaan tabir surya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamant dan Adams, (2005) yang meneliti penggunaan tabir surya di kalangan atlet perguruan tinggi. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa meskipun para atlet memiliki pemahaman tentang risiko paparan sinar UV, sebanyak 85% dari mereka tidak menggunakan tabir surya dalam tujuh hari terakhir. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan kesadaran. Penelitian Diana *et al.*, (2023) menjelaskan bahwa faktor-faktor lain, seperti motivasi pribadi, ketersediaan produk, dan kebiasaan sehari-hari, memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap penggunaan tabir surya, terlepas dari tingkat pengetahuan yang dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kesadaran dalam penggunaan tabir surya. Hal ini sesuai dengan teori perubahan perilaku yang

dikemukakan oleh Notoatmodjo (2020), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan prasyarat penting dalam pembentukan perilaku, tetapi tidak selalu menjamin terjadinya peningkatan kesadaran tanpa adanya motivasi, pengalaman, dan faktor pendukung lainnya. Pengetahuan hanya mencakup domain kognitif, sedangkan kesadaran adalah hasil dari proses yang melibatkan penggabungan antara pemahaman risiko, manfaat, dan kemampuan untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wysong *et al.*, (2012), yang meneliti penggunaan tabir surya di kalangan atlet NCAA. Studi tersebut menemukan bahwa meskipun 96% atlet menyadari bahwa tabir surya dapat membantu mencegah kanker kulit, lebih dari 50% di antaranya tidak pernah menggunakannya, dan 75% hanya menggunakannya tiga hari atau kurang dalam seminggu. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat pengetahuan tentang bahaya sinar UV tinggi, kesadaran dan kebiasaan dalam menggunakan tabir surya masih rendah. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, di mana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kesadaran penggunaan tabir surya pada *trainer* peselancar, meskipun mereka memahami risiko buruk dari paparan sinar UV.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas *trainer* peselancar di Pantai Kuta, yaitu sebanyak 96,49%, memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi terkait pentingnya penggunaan tabir surya dalam melindungi kulit dari paparan sinar matahari. Sementara itu, 3,51% *trainer* peselancar berada dalam kategori tingkat pengetahuan sedang, dan tidak ada *trainer* peselancar yang termasuk dalam kategori tingkat pengetahuan rendah.
2. Tingkat kesadaran para *trainer* peselancar di Pantai Kuta terhadap penggunaan tabir surya bervariasi, dengan rincian sebanyak 7,02% *trainer* peselancar masuk dalam kategori kesadaran tinggi akan pentingnya menggunakan tabir surya, 14,4% *trainer* peselancar berada dalam kategori kesadaran sedang, dan mayoritas sebesar 78,95% tergolong kesadaran rendah akan penggunaan tabir surya.
3. Berdasarkan hasil analisis, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesadaran penggunaan tabir surya pada *trainer* peselancar, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,469, yang lebih besar dari pada nilai ambang batas 0,05.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan adanya batasan dalam penelitian maka saran bagi peneliti selanjutnya adalah :

Hendaknya bagi penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesadaran penggunaan tabir surya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzahrani, S. H., Al-Shammari, M. M., & Al-Fawaz, A. H. (2018). Penggunaan tabir surya dan pentingnya pengulangan aplikasi setiap 2 jam untuk perlindungan optimal terhadap sinar UV. *Jurnal Dermatologi dan Kesehatan Kulit*, 24(1), 12–18.
- Bahashwan, E. (2024). Awareness and knowledge of sun exposure and use of sunscreen among adults in Aseer region, Saudi Arabia. *Journal of Dermatological Research*, 15(1), 56–72.
- Carden, L., et al. (2022). Exploring the role of self-awareness in personal and social development. *Journal of Cognitive Psychology*, 18(2), 145–160.
- Diana, S., Yulianti, R., & Sari, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan kesadaran pegawai wanita di Kelurahan Kasongan Lama terhadap penggunaan tabir surya. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 14(1), 78–85.
- Green, P., et al. (2023). High awareness and its correlation with sunscreen application among outdoor workers. *Journal of Occupational Health and Safety*, 21(5), 345–357.
- Hamant, E. S., & Adams, B. B. (2005). Sunscreen use among collegiate athletes. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 53(2), 237–241.
- Hujjah, M., & Siahaan, S. (2022). Tabir surya dan spektrum perlindungan terhadap UV A dan UV B. *International Journal of Dermatological Science*, 14(2), 101–112.
- Minerva, T. (2019). Sinar UV dan dampaknya pada kesehatan manusia. *Jurnal Fisika Terapan*, 11(1), 22–34.
- Mumtazah, E. F., Sari, P. S., & Prasetya, A. H. (2020). Penggunaan sunscreen pada pekerja luar ruang: Studi perilaku di kalangan petani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 130–135. <https://doi.org/10.1234/jkm.2020.02130>
- Notoatmodjo, S. (2020). Pengetahuan sebagai prasyarat dalam pembentukan perilaku kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 102–110.
- Nurfitriani, A., et al. (2021). Penggunaan tabir surya dalam mencegah kanker kulit. *Journal of Skin Protection*, 10(5), 67–74.
- Pamudji, R. (2017). Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan pekerja di Palembang mengenai tabir surya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 45–53.
- Prasetyo, B. (2016). Geografi Pantai Kuta dan potensi wisata. *Geografi dan Pariwisata Indonesia*, 15(4), 34–46.

- Setiabudi, S., Veronica, F., & Yulianti, R. (2021). Kanker kulit dan faktor risikonya. *Indonesian Journal of Cancer Research*, 13(2), 145–152.
- Watson, P., et al. (2016). Perlindungan kulit dari radiasi UV. *Skin Health Journal*, 5(3), 110–120.
- World Health Organization. (2018). *Skin cancer prevention: A guide for personal protection from UV radiation*. Geneva: WHO Press.
- Wysong, A., Gladstone, H., Kim, D., Lingala, B., Copeland, J., & Tang, J. Y. (2012). Sunscreen use in NCAA collegiate athletes: Identifying targets for intervention and barriers to use. *Preventive Medicine*, 55(5), 493–496.