

## Pentingnya Fotoproteksi untuk Kulit

dr Dimas Pradita MKes (A3M) AIFO-K

**PERILAKU** fotoproteksi dapat mencegah kerusakan kulit dari radiasi ultraviolet (UV). American Academy of Dermatology merekomendasikan mempraktikkan berbagai bentuk fotoproteksi untuk mencegah kerusakan dan kanker kulit.

Tindakan fotoproteksi termasuk menggunakan perlindungan tubuh selama jam puncak UV B dari pukul 10.00 - 14.00, dan penggunaan tabir surya spektrum luas faktor perlindungan matahari (SPF), pakaian, topi, dan kacamata hitam. Peran fotoproteksi dalam mencegah kulit terbakar dalam konsekuensi jangka panjang dari paparan sinar matahari (misalnya, photoaging, fotokarsinogenesis).

Sinar UV dapat memicu penuaan kulit dan kanker kulit, tetapi menggunakan tabir surya dapat memperlambat penuaan kulit dan mengurangi risiko terkena kanker kulit. Meskipun fotoproteksi dalam bentuk oral tidak dapat menggantikan tabir surya oles, ini dapat berfungsi sebagai tindakan sekunder mencegah kerusakan kulit akibat radiasi matahari. Faktor perlindungan UV sederhana seperti perlindungan dari kain/pakaian.

Penuaan akibat sinar matahari pada kulit dapat bermanifestasi sebagai munculnya kelutan kendur dan kerutan, sedangkan fotokarsinogenesis/keganasan disebabkan kerusakan sel dan DNA. *Sunburns* yang berulang dan parah merupakan faktor risiko kanker kulit nonmelanoma. FDA mengatur tabir surya sebagai obat yang dijual bebas. FDA telah mengubah pedomannya untuk penggunaan tabir surya spektrum luas, yang melibatkan cakupan UVA dan UVB; tahan air, untuk menunjukkan durasi waktu efektif tabir surya; dan faktor perlindungan matahari (SPF). SPF-15 atau lebih tinggi direkomendasikan menangkal paparan radiasi UV

Fotoproteksi mengacu pada serangkaian tindakan yang bertujuan mengurangi paparan sinar matahari dan mencegah perkembangan kerusakan pada kulit. Ada berbagai bentuk fotoproteksi, antara lain penggunaan fotoproteksi oles/topikal, suplemen oral, dan mekanis seperti pakaian.



KR-Istimewa  
dr Dimas Pradita MKes (A3M) AIFO-K

### Makna SPF

Sun Protection Factor (SPF) adalah perlindungan dari matahari terhadap efek biologis dari UVB dan, pada tingkat lebih rendah UVA2. Dengan kata lain, SPF15 tidak berarti bahwa waktu paparan radiasi matahari diperpanjang 15 kali, tetapi jumlah radiasi yang diperlukan menyebabkan kemerahan kulit meningkat 15 kali setelah penggunaan tabir surya.

SPF mengukur kemampuan tabir surya untuk melindungi kulit dari radiasi UVB dengan menghitung berapa lama waktu yang dibutuhkan kulit untuk terbakar dengan dan tanpa tabir surya. Secara umum, berikut penjelasannya:

- SPF15 memblokir 93,4 persen UVB
- SPF30 memblokir 96,7 persen UVB
- SPF50 memblokir 98,1 persen UVB

Dari nilai SPF di atas, tidak ada tabir surya yang menghalangi 100 persen radiasi UV, bahkan SPF tertinggi memungkinkan setidaknya 1

persen radiasi UV menembus kulit. Maka dari itu mengaplikasikan tabir surya dalam jumlah yang tepat atau mengoleskan kembali tabir surya sesering yang diperlukan.

Protection Againts (PA) berarti kadar perlindungan dari sinar UVA. Hal ini penting dicantumkan pada produk *sunscreen* karena kebanyakan produk perlindungan kulit hanya menyajikan keterangan SPF yang telah umum diketahui, sebagai proteksi dari UVB. Sementara itu kulit juga membutuhkan perlindungan maksimal dari bahaya sinar UVA.

Kedua sinar UV baik A maupun B akan selalu dipancarkan matahari sepanjang tahun dan radiasinya akan tetap sampai ke kulit, bahkan di cuaca mendung atau jika berada di dalam ruangan sekalipun. SPF dapat melindungi permukaan kulit dari efek *sunburn*, sementara PA sebagai proteksi dari UVA dapat melindungi kulit dari dampak buruk jangka panjang seperti kanker kulit dan tanda-tanda penuaan. Karena itu akan lebih baik jika memilih *sunscreen* yang mengandung SPF dan PA pada kandungan tabir suryanya.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, tanda plus pada PA berarti tingkat proteksi pada *sunscreen*. Tingkat proteksi PA paling umum berjumlah tiga plus atau tingkat proteksi tinggi dan tingkat ini yang paling umum dipakai berbagai merk *sunscreen* dengan asumsi penggunaannya menggunakan *sunscreen* dengan jumlah yang cukup dan kulit terekspos pada matahari dalam kadar medium. Tanda plus (+) pada PA bisa diartikan sebagai berikut:

- PA+ = Sedikit perlindungan UVA (Ultraviolet A)
- PA++ = Cukup perlindungan UVA
- PA+++ = Tinggi perlindungan UVA
- PA++++ = Sangat tinggi perlindungan UVA. (\*)

dr Dimas Pradita MKes (A3M) AIFO-K : Magister Anti Aging & Aesthetic Medicine FK UNPAD Bandung, dokter Klinik Intan Yogyakarta.



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

\* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id \*

## Mengenal Kanker Tulang Pada Anak

dr Aninda Dian Anggraeni

**OSTEOSARKOMA** atau yang lebih dikenal awam sebagai kanker tulang merupakan kanker pada tulang yang dapat merusak jaringan tulang, sehingga menyebabkan tulang menjadi rapuh, umumnya bersifat agresif dan cenderung menyebar ke organ lain. Jumlah kasus kanker anak adalah 4,9 persen dari keseluruhan kasus kanker di Indonesia.

*Osteosarkoma* mayoritas menyerang anak remaja dengan risiko kejadian lebih banyak pada laki-laki daripada perempuan. *Osteosarkoma* berkembang dari tulang-tulang besar yang tumbuh cepat seperti tulang paha, tulang kering dan tulang lengan atas.

*Osteosarkoma* bisa terjadi karena perubahan bibit dari sel-sel tubuh saat masa pertumbuhan tulang. Gejala yang sering ditemui pada *osteosarkoma* tergantung pada tulang yang terkena.

Gejalanya antara lain: nyeri pada tulang atau sendi, adanya benjolan pada lengan atau tungkai bawah terutama sekitar bahu atau lutut, demam, cepat lelah, penurunan berat badan.

Selain itu gejala *osteosarkoma* ditandai fraktur pada area tulang yang terkena, seperti tangan atau kaki. Hal ini bisa terjadi karena sel kanker telah melemahkan tulang, sehingga menyebabkan tulang rapuh dan patah.

Pemeriksaan penunjang yang dilakukan untuk menegakkan diagnosis antara lain foto *rontgen*, CT Scan, maupun MRI. Tindakan biopsi dilakukan untuk melihat seberapa besar ukuran dan penyebaran kanker. Untuk pengobatan *osteosarcoma* dilakukan dengan prosedur pembedahan/operasi, kemoterapi, juga radioterapi.

### Pembedahan/operasi :

Operasi ini dilakukan untuk mengangkat tulang yang terkena tumor kemudian akan diganti dengan

cangkok tulang atau tulang buatan dari logam. Bila sel kanker telah menyebar ke saraf dan pembuluh darah, tindakan yang dilakukan adalah amputasi.

### Kemoterapi :

Bertujuan membunuh sel kanker dan menghambat pertumbuhannya. Kemoterapi diberikan melalui obat yang diminum dan melalui infus.

### Radioterapi :

Setelah dilakukan tindakan operasi, baik pembedahan untuk menghilangkan tumor, maupun amputasi kemudian dilakukan radioterapi.

Lama pengobatan *osteosarkoma* tergantung stadiumnya, kurang lebih 42 minggu. Tingkat keberhasilan pengobatan *osteosarkoma* tergantung respons masing-masing anak terhadap pengobatannya. Orangtua sebagai pendamping anak diharapkan proaktif dalam mengawasi kondisi kesehatan anak di masa pertumbuhan dan perkembangannya sebagai upaya deteksi dini *osteosarkoma*. (\*)



Osteosarkoma mayoritas menyerang anak remaja dengan risiko kejadian lebih banyak pada laki-laki daripada perempuan.

ILUSTRASI JOS

# KELUARGA

## PEREMPUAN HEBAT

### Terbentuk dari Lingkungan Bebas Kekerasan dan Diskriminasi

**PEREMPUAN** hebat bisa terbentuk dari lingkungan suportif, aman dan setara. Demikian diungkap Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Bintang Puspayoga, di kuliah umum Universitas Warmadewa Denpasar Bali, Senin (12/2).

Mengusung tema 'Perempuan Hebat Hadirkan Generasi Hebat' kuliah umum Menteri PPPA tersebut dihadiri ratusan mahasiswa dan dosen Universitas Warmadewa.

Menurut Bintang, perempuan hebat sangat penting melindungi perempuan dari segala bentuk kekerasan dan diskriminasi.

"Untuk melahirkan perempuan hebat, perempuan itu harus bebas dari kekerasan, bebas dari diskriminasi, bebas dari stigma. Perempuan seringkali tidak punya mimpi untuk

diri sendiri, maka ini menjadi pekerjaan rumah kita semua agar membangkitkan kekuatan dan mimpi perempuan, demi dirinya menjadi perempuan hebat dan menghasilkan generasi hebat," ucap Bintang.

Tantangan perempuan mencapai kesetaraan dalam pembangunan begitu beragam. Realitanya, nilai indeks pengukur seperti Indeks Pembangunan Manusia (IPM), Indeks Pembangunan Gender (IPG), dan Indeks Pemberdayaan Gender (IDG) masih menunjukkan ke-

timpangan antara perempuan dan laki-laki. Demikian juga ketimpangan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) yang sangat tinggi. Data Badan Pusat Statistik (BPS), TPAK perempuan pada 2023 baru menunjukkan 54,42 persen. Sedangkan TPAK laki-laki jauh melampaui dan mencapai 83,98 persen.

"TPAK perempuan hingga kini masih rendah dibandingkan laki-laki. Padahal menurut data, 60 persen dari total pelaku UMKM di Indonesia adalah perempuan. Selain itu, dari banyak daerah di Indonesia yang saya kunjungi serta berdialog dengan para perempuan menunjukkan, ada banyak perempuan atau Ibu rumah tangga yang ternyata juga berwirausaha, atau memiliki pekerjaan sam-

pingan. Ini perlu digali lebih jauh. Makanya penting sivitas akademika juga ikut berperan meneliti ini," jelas Bintang.

Pertanyaan dalam wawancara penelitian atau riset, kata Bintang, perlu lebih sensitif terhadap jawaban-jawaban perempuan. Seringkali ketika perempuan di daerah dihadapkan pertanyaan tentang pekerjaan hanya menjkperdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), perempuan tinggi diharapkan dapat mengalirkan pemahaman terkait UU TPKS dan berbagai peraturan turunannya, serta layanan penunjangnya.

Implementasi Peraturan Menteri Nomor 30 Tahun 2021 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual di Lingkungan Perguruan Tinggi juga harus dilakukan agar kampus memiliki payung hukum dan penanganan komprehensif terhadap kasus kekerasan seksual.

"Kami berharap Universitas Warmadewa bisa ikut serta dalam melakukan sosialisasi UU TPKS melalui Tridharma Perguruan Tinggi sebagai pijakan berkolaborasi. Selain itu tidak hanya membentuk Satgas Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual (PPKS), satgas ini juga harus betul-betul berperan maksimal memberikan perlindungan kepada mahasiswa-mahasiswi yang ada di sini," tegas Bintang.

(Ati)-f



KR-Istimewa  
Menteri PPPA Bintang Puspayoga saat memberi kuliah umum di Universitas Warmadewa Denpasar Bali.

## LBH APIK Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan Hukum 'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

### Tidak Ada Saksi

#### Tanya:

Saya ibu rumah tangga yang akan menggugat cerai karena suami selingkuh dan suka marah-marah serta suka memukul. Masalahnya saya tidak ada saksi. Bagaimana agar bisa proses cerai? Terima kasih.

Dian, Karanganyar

#### Jawab:

Ibu Dian, untuk pengajuan gugat cerai

dan proses cerai ke pengadilan harus ada minimal dua orang saksi yang melihat atau mendengar langsung peristiwanya.

Maka sebelum pengajuan gugatan Anda harus siapkan bukti-bukti dan saksi-saksi, yang keterangannya menguatkan agar ada putusan hakim sesuai keinginan Anda.

Demikian jawaban kami semoga bermanfaat. □ - f

## KLINIK PKBI

### Pengaruh IMS Sebelum Menikah

#### Tanya:

Apa yang harus saya lakukan, Dok? Dua minggu lagi menikah, saya mendapat informasi calon suami saya ternyata 'petualang'. Malah katanya pernah terkena penyakit kelamin. Kok saya jadi deg-degan, Dok. Ngeri. Takut kalau masih ada kuman penyakitnya yang bisa menular ke saya. Bagaimana ya, Dok? Mohon penjelasan dan arahan demi masa depan saya. Terima kasih.

Rat, Sleman

#### Jawab:

Sebagai informasi, salah satu persiapan yang wajib dilakukan calon pasangan suami isteri adalah cek kesehatan pra nikah. Tujuannya mengetahui kondisi kesehatan secara umum, juga mengidentifikasi ada atau tidaknya infeksi menular seksual (IMS). Meski tidak semua IMS berakibat fatal bagi masa depan, tetap diperlukan pengobatan sampai tuntas. IMS yang tidak diobati bisa menular pada pasangan bahkan kepada janin.

Situasi ini wajar jika Anda merasa sedih, kecewa, atau bahkan marah. Apalagi jika penyakit tersebut hanya da-

pat ditularkan melalui hubungan seksual. Bicarakan dari hati ke hati dengan calon suami ketika emosi sudah netral. Kejujuran kunci suksesnya hubungan, apalagi dalam ikatan pernikahan kelak. Jika dapat menerima penjelasan pasangan, segeralah *move on* dan mencari solusi bersama.

Cari tahu informasi tentang penyakit tersebut agar mendapat gambaran jelas tentang penyebab, cara penularan, cara pengobatan, serta efek samping pada hubungan pernikahan kelak.

Konsultasi ke dokter. Dukung pasangan disiplin berobat. Pengobatan kunci agar infeksi menular seksual bisa sembuh, atau pada penyakit yang tidak dapat sembuh mampu menekan laju virus.

Keputusan membatalkan atau tetap menikah ada di tangan Anda, karena Anda yang akan menjalani. Tidak perlu memaksakan diri. Tergantung kemampuan Anda menerima kondisi ini dan masa depan Anda.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □ - f

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami M

Pertanyaan ke email: maribahagia727@gmail.com