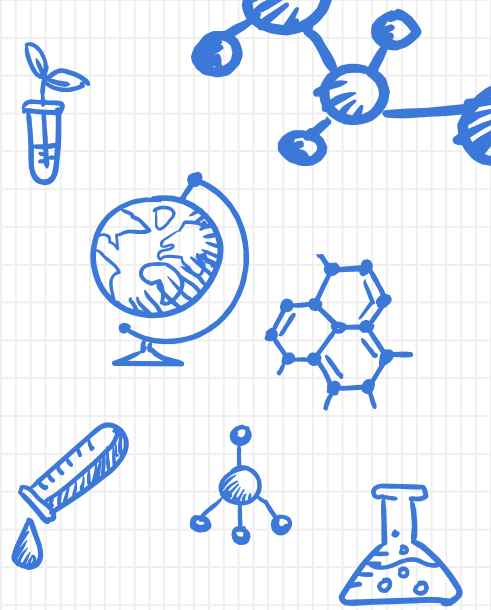


BERJEMUR DIBAWAH SINAR MATAHARI DAPAT MEMBUNUH VIRUS?

PT ATRINDO ASIA GLOBAL

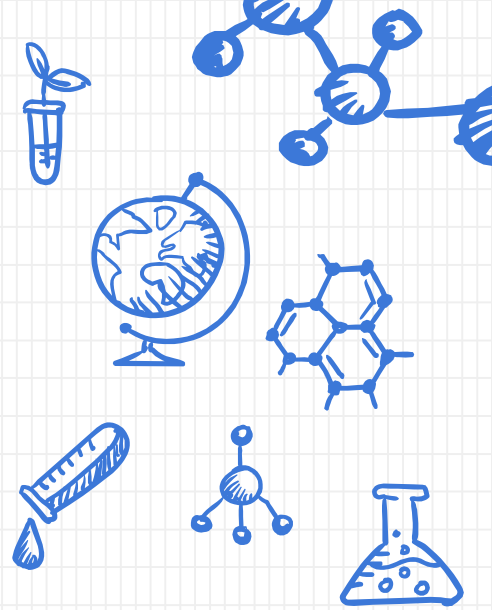
JENIS UV PADA SINAR MATAHARI



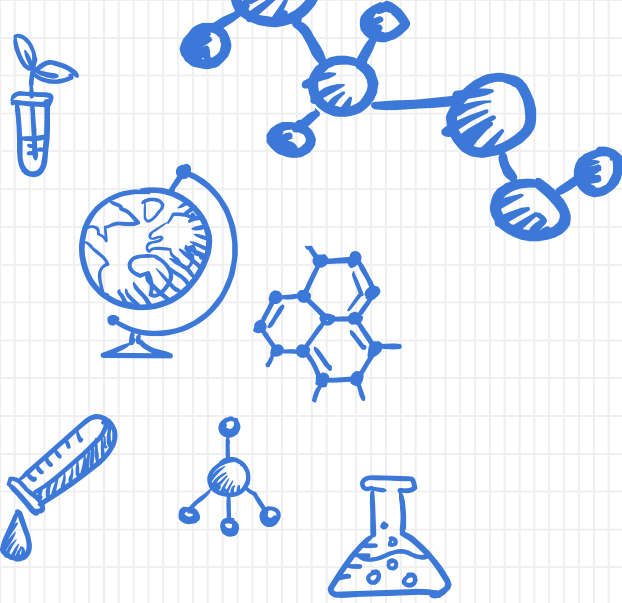
Radiasi sinar ultraviolet yang berasal dari matahari memiliki tiga jenis sinar radiasi yang dibagi berdasarkan panjang gelombang. Semakin pendek gelombangnya, semakin berbahaya.

1. **Sinar UVA** memiliki panjang gelombang 315–400 nm dan memiliki panjang gelombang yang paling panjang diantara sinar UV lainnya. 95% dari sinar ultraviolet yang mencapai bumi adalah sinar UVA. Sinar ini dianggap sebagai sinar ultraviolet yang paling kuat dan mampu menembus awan serta kaca dan bahkan tetap ada di saat cuaca mendung ataupun hujan. Sinar UVA juga dapat menyerap lebih dalam hingga ke lapisan dermis. Dermis adalah lapisan kulit kedua setelah epidermis. Dermis berfungsi sebagai pelindung dalam tubuh.
2. **Sinar UVB** memiliki panjang gelombang 280–315 nm. Sinar UVB dapat terserap oleh awan dan tidak dapat menembus kaca, namun paparannya hanya dapat menjangkau lapisan epidermis kulit. UVB dapat menyebabkan kulit memerah, perih, dan terbakar.
3. **Sinar UVC** memiliki panjang gelombang yang paling pendek yaitu 180–280 nm dan merupakan sinar ultraviolet yang paling berbahaya bagi kulit. Namun sinar UVC tidak bisa menembus lapisan ozon, sehingga sinar ini tidak bisa mencapai permukaan bumi.

SINAR UVA, UVB, UVC



1. UVA, yang membentuk sebagian besar radiasi yang mencapai permukaan bumi. Sinar ini mampu menembus jauh ke dalam kulit dan dianggap bertanggung jawab atas 80 persen penuaan kulit, dari keriput hingga bintik-bintik penuaan.
2. UVB, yang dapat merusak DNA di kulit kita, menyebabkan kulit terbakar dan akhirnya kanker kulit (baru-baru ini para ilmuwan telah menemukan bahwa UVA juga dapat melakukan ini). Keduanya cukup dikenal, dan dapat diblokir oleh sunblock yang paling baik.
3. UVC, bagian spektrum yang relatif tidak jelas ini terdiri dari panjang gelombang cahaya yang lebih pendek dan lebih energik. Sinar ini dapat menghancurkan bahan genetik baik pada manusia atau partikel virus. Para ilmuwan menemukan bahwa sinar UVC untuk membunuh mikroorganisme.



SINAR UVC

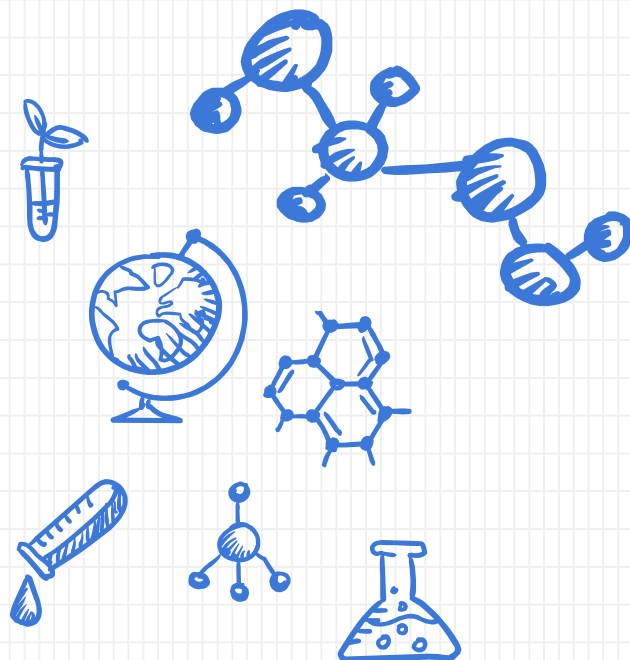
Sejak ditemukan pada 1878, sinar UVC yang diproduksi menjadi metode pokok sterilisasi yang digunakan di rumah sakit, pesawat terbang, kantor, dan pabrik setiap hari. UVC juga digunakan untuk proses sanitasi air minum sebab beberapa parasit resisten terhadap desinfektan kimia seperti klorin. Meskipun belum ada penelitian yang melihat bagaimana UVC mempengaruhi Covid-19 secara khusus, penelitian telah menunjukkan bahwa UVC dapat digunakan terhadap virus corona lain, seperti **SARS**. Radiasi UVC mampu melengkungkan struktur materi genetik dan mencegah partikel virus bereplikasi.

APAKAH SINAR MATAHARI DAPAT MEMBUNUH VIRUS?

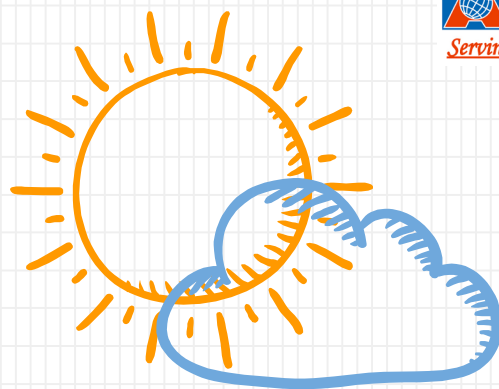
Belum ada penelitian yang menyebutkan virus akan mati di suhu yang panas. Dr. Tan Shot Yen mengungkapkan, tidak benar orang dengan berjemur di bawah sinar matahari dapat membunuh virus. Ultraviolet digunakan cara membunuh kuman itu masih dalam penelitian.

dr. Lili Soetjipto, M.Si menyebut, virus Covid-19 ketika masuk ke dalam tubuh akan menguasai sel RNA. Jika daya tahan tubuh bagus, virus tersebut akan dilawan sehingga tidak sampai menguasai RNA. Imun akan bekerja melawan virus. Karena Covid-19 ini juga termasuk self limiting disease, artinya bisa sembuh sendiri jika daya tahan tubuh pasien baik.

Meski tidak terbukti mematikan virus Covid-19, tidak ada salahnya berjemur. Karena berjemur dapat meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Kekebalan tubuh yang baik inilah yang bisa bekerja melawan virus-Covid-19 dalam tubuh. Bukan sinar mataharinya yang dapat membunuh virus



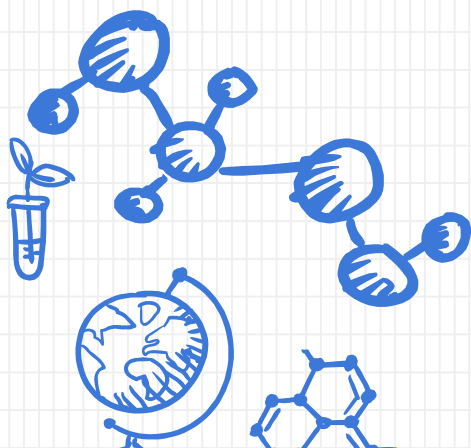
Waktu yang pas atau efektif untuk berjemur yakni pukul 10.00-11.00. Dr. Tan Shot Yen menjelaskan, waktu tersebut diyakini waktu yang tepat untuk menjemur badan karena tubuh juga membutuhkan ultraviolet B yang muncul pada jam tersebut. Sementara itu, tubuh tidak membutuhkan ultraviolet A yang muncul pada pukul 06.00 - 07.00 pagi.



KAPAN WAKTU BERJEMUR YANG PALING EFEKTIF?

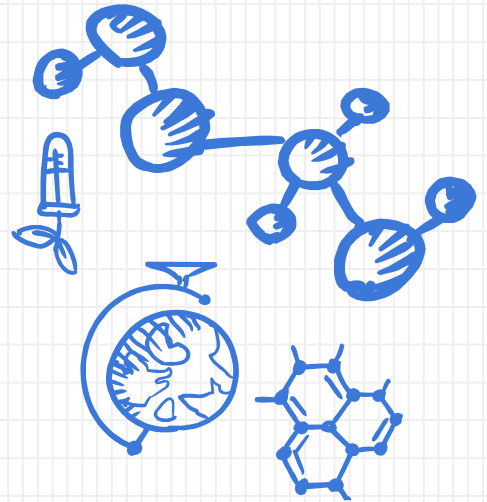
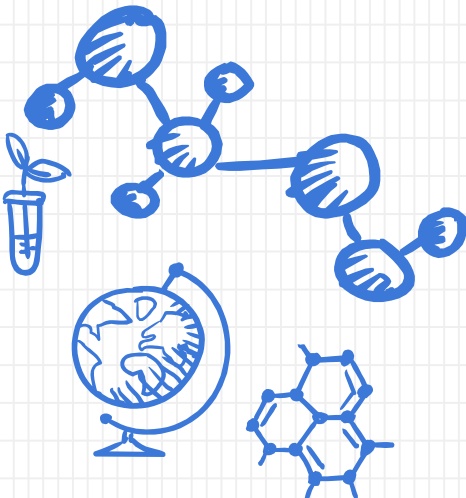
Dr. Tan Shot Yen menyarankan agar masyarakat yang ingin berjemur diupayakan selama 15-20 menit. Hal ini dikarenakan pada pukul 10.00-11.00 sinar matahari sudah cukup panas. Adapun semakin banyak permukaan kulit yang terpapar sinar matahari di waktu tersebut, maka semakin baik pula hasilnya.

Dr. Tan Shot Yen menjelaskan, pada pukul 10.00, baiknya berjemur di rumah dan mengenai sinar matahari langsung di permukaan kulit. Sebab, ultraviolet B yang dibawa sinar matahari pada pukul 10.00 akan bekerja sama dengan kolesterol yang ada di bawah permukaan kulit membentuk vitamin D3. Kemudian, vitamin D3 inilah yang menjadi sumber kekebalan tubuh atau imunitas manusia. Tak hanya itu, vitamin D3 juga bermanfaat untuk mencegah kanker dan penyakit autoimun.



MANFAAT SINAR UV BAGI KESEHATAN?

1. Meningkatkan produksi vitamin D
2. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
3. Memperbaiki kualitas tidur
4. Mengobati penyakit kulit
5. Mencegah depresi
6. Mengurangi risiko kanker



BAHAYA SINAR UV BAGI KESEHATAN?

1. Kulit terbakar
2. Memunculkan tanda-tanda penuaan.
3. Meningkatkan risiko kanker kulit
4. Merusak mata
5. Mengubah warna rambut