

Sebagai orang tua, memastikan kesehatan dan kenyamanan anak adalah prioritas utama. Oleh karena itu, buku ini dibuat agar *moms* lebih percaya diri dalam merawat kulit anak dari paparan sinar matahari dengan penggunaan *sunscreen*.



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building, Blok I Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270

Sahabat Mommy
di Bawah Matahari

Narasumber
dr. Cayadi Sp.DVE



Panduan Perlindungan Kulit Anak dengan Sunscreen



Sahabat Mommy di Bawah Matahari



@cecycecil

ISBN 978-602-29-2003-07



9 00101 20200 >



Narasumber
dr. Cayadi Sp.DVE

Ilustrator
Cecilia



Panduan Perlindungan Kulit Anak dengan Sunscreen

Sahabat Mommy di Bawah Matahari

Panduan Perlindungan Kulit Anak dengan Sunscreen

Hak Cipta ©2025 Cecilia

GM 59 19 01 729

Cetakan Pertama, Januari 2025

Illustrator:
Cecilia

Narasumber:
dr. Cayadi Sidarta Antonius, Sp.DVE

Sahabat Mommy di Bawah Matahari

Panduan Perlindungan Kulit Anak dengan Sunscreen

Jakarta, GM, 2025

45 halaman; 12 cm x 18 cm

ISBN: 978-602-29-2003-07

© 2010 Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building, Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta.
Isi di luar tanggung jawab percetakan.

Undang-Undang Republik Indonesia

Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

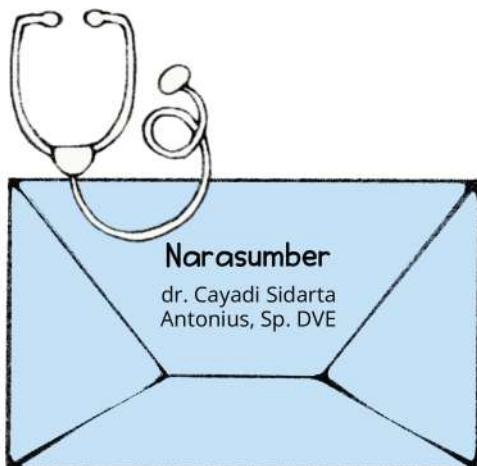
- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana yang dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



dilustrasikan oleh:

Cecilia





01

DOKTER Sp. DVE
Profesi



Nama

dr. Cayadi Sidarta Antonius

Sp. DVE merupakan singkatan dari Spesialis Dermatologi Venereologi dan Estetika. Sejak 2023, Sp. KK (Kulit & Kelamin) berubah menjadi Sp. DVE. Dokter Sp. DVE menangani 3000 kasus penyakit rambut, kuku, kulit, IMS (Infeksi Menular Seksual), dan tindakan estetika mulai dari bayi hingga dewasa.

Hello Moms!

Kenalan dulu yuk sama
Solana & Alba yang
sudah dipakaikan
sunscreen oleh *Mommy-*
nya sejak usia **6 bulan** nih!



DAFTAR ISI

BAB I

MENGENAL SINAR MATAHARI

Manfaat Sinar Matahari bagi Anak	02
Sinar UV dan Jenisnya	03
Funfact Sinar UVA	04
Dampak Sinar UV bagi Anak	05
Cara Menangani Sunburn	06

BAB II

SUNSCREEN BAGI ANAK

Sejarah Sunscreen Anak	09
Kegunaan Sunscreen	11
Jenis-Jenis Sunscreen	12
Pilihan Bentuk <i>Sunscreen</i>	13
<i>SPF (Sun Protection Factor)</i>	16
Efektivitas <i>SPF</i> pada Sunscreen	17
<i>PA (Protection UVA)</i>	18
Apa Kata Dokter	19
Fakta Sunscreen Anak vs Dewasa	21

BAB III

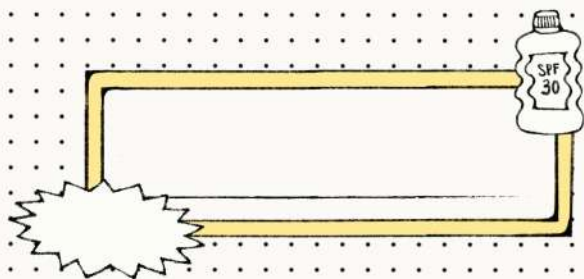
PANDUAN & CARA

Indikator Sunscreen yang Tepat untuk Anak	23
Contoh Label Sunscreen Anak	24
Cara Mengaplikasikan Sunscreen	25
Waktu Penggunaan Sunscreen	26
Sunscreen Saat Aktivitas <i>Outdoor</i>	27
Sunscreen Saat Aktivitas <i>Indoor</i>	30
Waktu Pemakaian Ulang	31
Kesalahan Pengaplikasian	32

BAB IV

TIPS PERLINDUNGAN LAIN

Prinsip 5S	34
Perlindungan Ekstra pada Anak	35
Sunscreen <i>Tracker</i>	38



BAB I

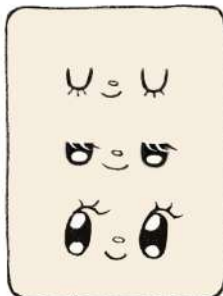
MENGENAL SINAR MATAHARI



MANFAAT SINAR MATAHARI



Memperkuat struktur
tulang & gigi dari
vitamin D.



Menjaga kesehatan
mata si Kecil.



Meningkatkan
kualitas tidur dengan
produksi hormon
melatonin.



Membuat hati Si Kecil
lebih bahagia dengan
hormon serotonin.

APA ITU SINAR UV?

Sinar UV (Ultraviolet) adalah sinar radiasi yang dipancarkan oleh cahaya matahari yang masuk ke bumi yang diukur dalam spektrum gelombang elektromagnetik.

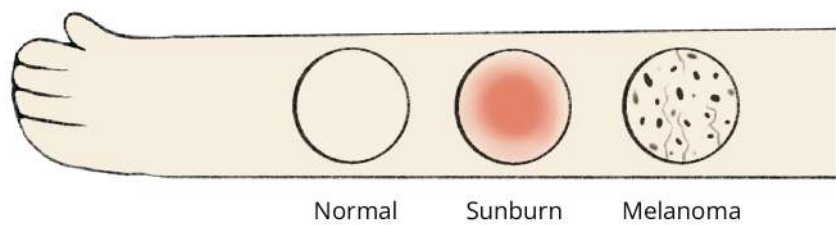
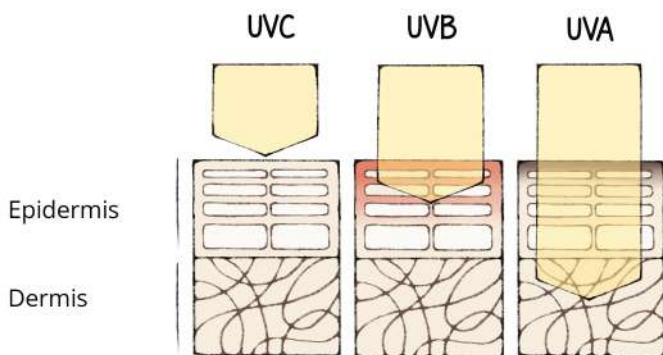
JENIS-JENIS SINAR UV

Sinar UVA memiliki gelombang radiasi terpanjang yang menembus hingga lapisan kulit terdalam (**dermis**).

Sinar UVB memiliki gelombang pendek sehingga hanya terpapar pada bagian terluar kulit (**epidermis**).

Sinar UVC memiliki gelombang paling pendek hingga tidak bisa mencapai permukaan bumi.





FUN FACT!

Sinar Ultraviolet A (UVA) dapat menembus kaca karena memiliki gelombang yang lebih panjang.

JANGKA PENDEK



Sinar UVB paling terlihat dalam jangka pendek yaitu adanya hiperpigmentasi dan kulit terbakar (**sunburn**) pada kulit yang dapat menyebabkan iritasi.

JANGKA PANJANG



Dalam jangka panjang, paparan **Sinar UVA** dapat merusak DNA sel kulit yang dapat bermutasi menjadi kanker kulit (**melanoma**).



Konsultasi langsung dengan **dokter Spesialis Kulit Anak** mengenai luka sunburn pada anak akan sangat dianjurkan.

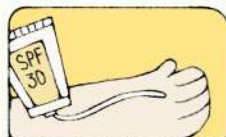
CARA PENANGANAN AWAL SUNBURN



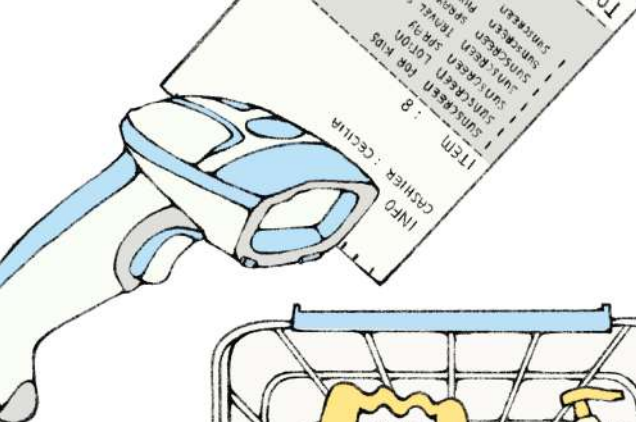
Kompres dengan air dingin.



Hindari menggosok area yang luka.

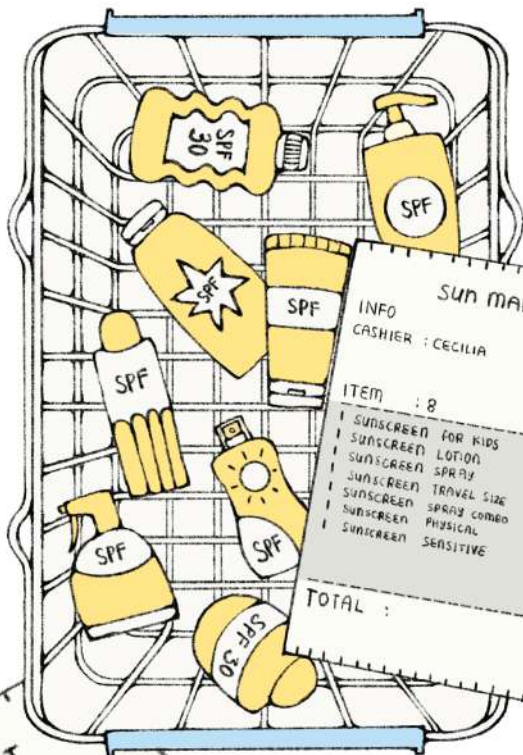


Gunakan **Sunscreen/ Sunblock** sebelum beraktivitas.



ITEM : 8
CASHIER : CECILIA

SUNSCREEN FOR KIDS	20
SUNSCREEN LOTION	30
SUNSCREEN SPRAY	35
SUNSCREEN TRAVEL SIZE	25
SUNSCREEN SPRAY COMBO	30
SUNSCREEN PHYSICAL	20
SUNSCREEN SENSITIVE	10



SUN MARKET

INFO
CASHIER : CECILIA

ITEM : 8

SUNSCREEN FOR KIDS	20
SUNSCREEN LOTION	30
SUNSCREEN SPRAY	35
SUNSCREEN TRAVEL SIZE	25
SUNSCREEN SPRAY COMBO	30
SUNSCREEN PHYSICAL	20
SUNSCREEN SENSITIVE	10

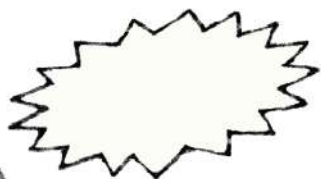
TOTAL : 170

SUN MARKET

CASHIER : CECILIA

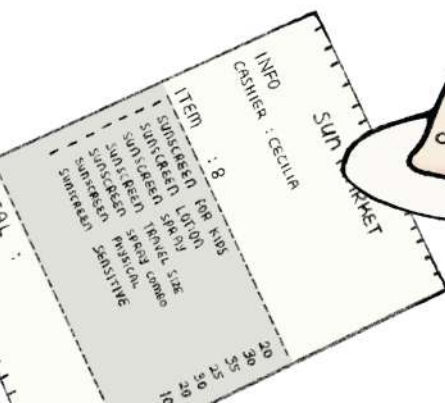
ITEM : 8

SUNSCREEN FOR KIDS	20
SUNSCREEN LOTION	30
SUNSCREEN SPRAY	35
SUNSCREEN TRAVEL SIZE	25
SUNSCREEN SPRAY COMBO	30
SUNSCREEN PHYSICAL	20
SUNSCREEN SENSITIVE	10



BAB II

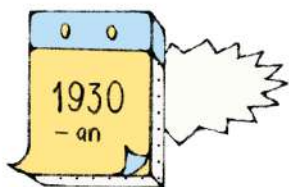
SUNSCREEN BAGI ANAK



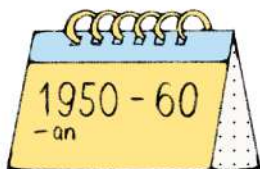


SEJARAH SUNSCREEN

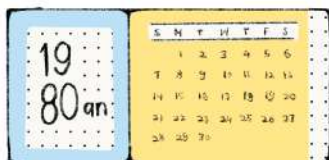
Sunscreen telah ada sejak 4000 tahun SM. Namun hingga saat ini kesadaran *sunscreen* pada anak masih sangat minim.



Tahun 1930-an,
Sunscreen pertama kali ditemukan untuk melindungi tentara dan pekerja luar ruangan, namun perlingkungannya sangat minim.



Sejak 1950-60-an,
Sunscreen komersial mulai tersedia, tetapi lebih ditujukan untuk orang dewasa. Sistem SPF diperkenalkan untuk menunjukkan seberapa tingkat perlingkungannya.



Di Tahun 1980-an,
Dokter anak mulai
merekomendasikan
sunscreen untuk
anak-anak, dan mulai
diformulasikan khusus
untuk kulit sensitif.

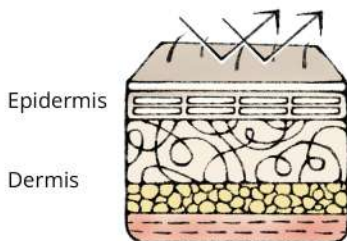
Namun di Tahun 2000,
Sunscreen pada mulai
diformulasikan dengan
perlindungan SPF lebih
tinggi, tahan air, dan
hypoallergenic untuk
meminimalkan risiko
iritasi pada kulit anak.



Saat ini,
Sunscreen anak dirancang khusus
untuk kulit sensitif, dengan bentuk
yang mudah digunakan (*spray* atau
stick), dan ramah lingkungan untuk
menjawab kekhawatiran orang tua
tentang kesehatan dan lingkungan.

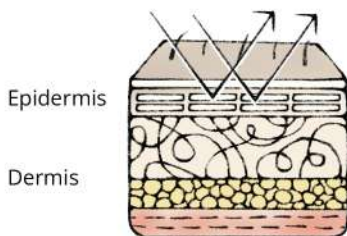
JENIS-JENIS SUNSCREEN

Berdasarkan cara kerjanya, sunscreen di bagi menjadi 2 jenis yaitu **Physical** dan **Chemical** Sunscreen. Berikut adalah cara kerja kedua sunscreen ketika terpapar sinar UV.



Physical Sunscreen

Sunscreen ini bekerja melindungi kulit dengan **memantulkan** paparan matahari dari lapisan penangkal di luar kulit kita.



Chemical Sunscreen

Sunscreen ini bekerja dengan **meresap** sinar UV dan mengubahnya menjadi panas, lalu melepaskannya dari tubuh.

Oleh karena itu, kandungan pada sunscreen *Physical* dan *Chemical* Sunscreen juga berbeda. Pada *Physical*, kandungan yang biasa umum digunakan ialah *Zinc Oxide* & *Titanium dioxide* yang berbasis mineral.

Sedangkan pada *Chemical* Sunscreen biasanya mengandung bahan *Dioxybenzone*, *Avobenzone*, *Oxybenzone*, *Octocrylene*, dll



KEGUNAAN SUNSCREEN

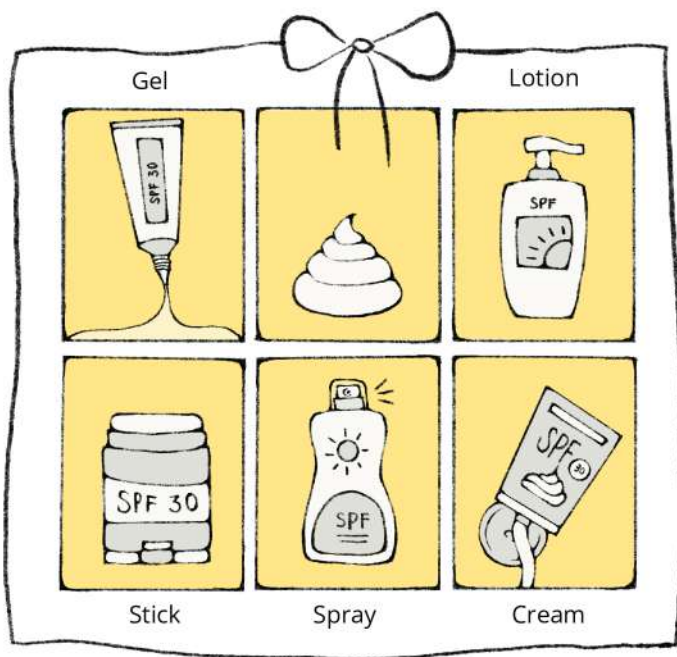
Tujuan utama sunscreen adalah **mencegah** terjadinya **kanker kulit** dengan melindungi kulit dari broad spectrum UVA dan UVB.

Mencegah risiko penuaan dini, karena UVA yang terkena kulit tidak mampu merusak DNA kulit namun dipantulkan kembali .

Mencegah terkena sunburn dan iritasi. Sinar UVB pada matahari dapat membakar kulit dan berdampak langsung pada kulit yang dapat dilihat. Pada anak-anak biasanya terjadi iritasi dan peradangan pada kulit karena melanin yang bekerja tidak mampu menahan paparan sinar matahari yang berlebih



PILIHAN BENTUK SUNSCREEN



Ada beberapa pilihan sunscreen bervariasi yang bisa dipilih para Moms. Perbedaan sunscreen hanya terletak pada **kemudahan** dan **preferensi anak** pada sunscreen yang digunakan.



Apapun bentuk yang dipilih, Moms harus perhatikan sunscreen harus memiliki minimal **SPF 30 & 100% Physical** ya!

GEL

Tekstur ringan, cepat menyerap, dan terasa dingin di kulit.

Cocok Untuk: Anak-anak yang aktif dan tidak suka rasa berat di kulit.

LOTION

Bentuk paling umum, dengan tekstur krim kental atau cair.

Cocok Untuk: Penggunaan sehari-hari, terutama jika berada di luar ruangan dalam waktu lama.

STICK

Sunscreen dalam bentuk stik padat, seperti lip balm besar.

Cocok Untuk: Dibawa bepergian dan tidak berantakan, mudah diaplikasikan terutama saat pengaplikasian ulang.

SPRAY

Semprotan cair sehingga cepat dan mudah.

Cocok Untuk: Terutama untuk anak-anak yang tidak bisa diam di pantai atau saat bermain di luar ruangan.

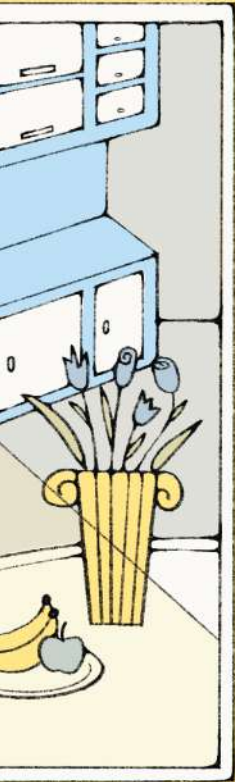
CREAM

Tekstur lebih tebal dan melembapkan dibanding lotion.

Cocok Untuk: Anak-anak dengan kulit kering dan butuh perlindungan ekstra.







SPF

APA ARTI SPF?

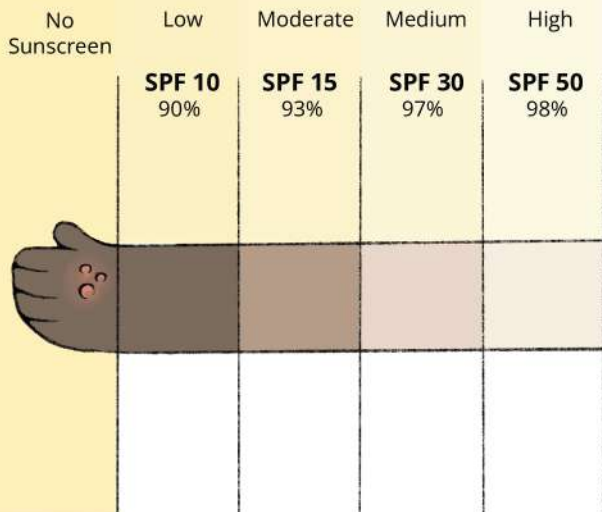
SPF merupakan singkatan dari **Sun Protection Factor**.

SPF ini dikenal untuk mengukur seberapa tinggi kemampuan suatu sunscreen untuk dapat melindungi kulit baik dari rasio dan waktu perlindungan.

Namun SPF ini hanya untuk mengukur kemampuan sunscreen dalam melindungi paparan **sinar UVB** yang terkena ke kulit.

Jadi, semakin tinggi angka SPF yang dimiliki suatu sunscreen maka semakin baik pula kemampuan sunscreen untuk melindungi kulit dari paparan sinar UVB.

EFEKTIVITAS SPF PADA SUNSCREEN



Persentase yang ditampilkan merupakan tingkat kemampuan sunscreen dalam melindungi kulit dari sinar UVB. Oleh karena itu, memang lebih disarankan untuk memperhatikan tingkat SPF yang dimiliki sebelum membeli sunscreen pada anak.

American Academy of Dermatology merekomendasikan penggunaan sunscreen dengan minimal SPF 30. SPF yang lebih tinggi mengurangi risiko *sunburn*, penuaan dini, dan kanker kulit.

PA

KALAU "PA" ITU APA?

PA merupakan singkatan dari **Protection UVA**.

Kekuatan PA pada sunscreen ditandai dengan tanda +, ++, +++, atau bahkan lebih.

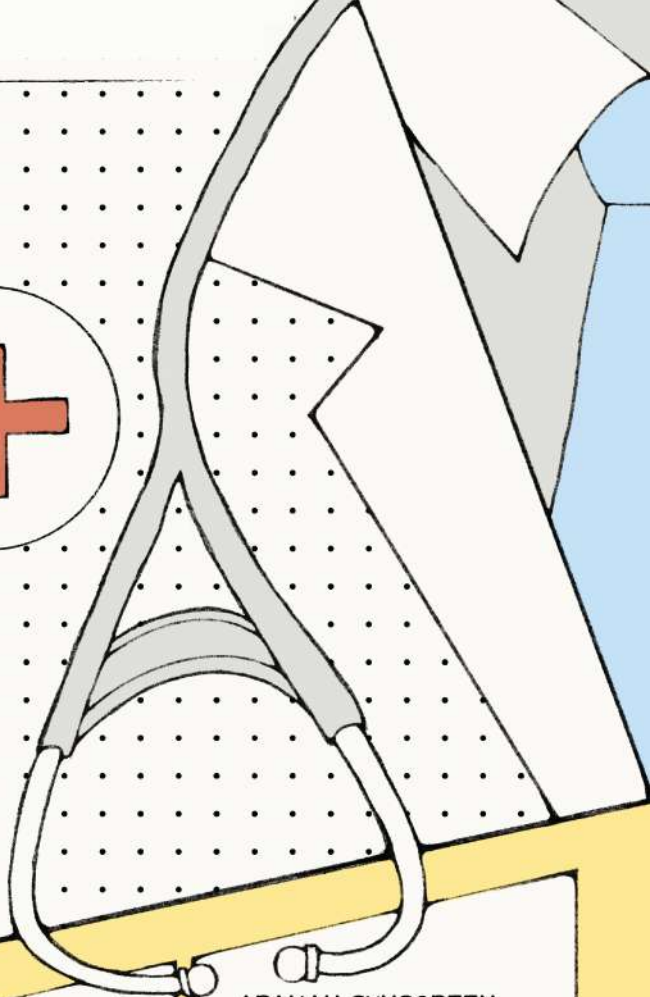
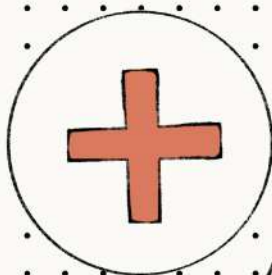
Nah, semakin tinggi "+" pada sunscreen semakin kuat kemampuannya melindungi kulit dari sinar UVA.

PA + (General)

PA ++ (Strong)

PA +++ (Super)





Pemakaian *sunscreen* dapat digunakan layaknya *skincare* untuk merawat kulit anak.

APAKAH SUNSCREEN AMAN UNTUK ANAK?

Sunscreen aman diberikan pada anak sejak bayi berusia di atas 6 bulan ya, Moms. Pilih *sunscreen* khusus anak ya!



SUNSCREEN ANAK VS DEWASA

Sunscreen anak biasanya memiliki formula khusus yang lembut dan aman, serta tidak mengandung zat-zat yang keras. Sunscreen anak juga lebih baik menggunakan kandungan formula mineral (physical).

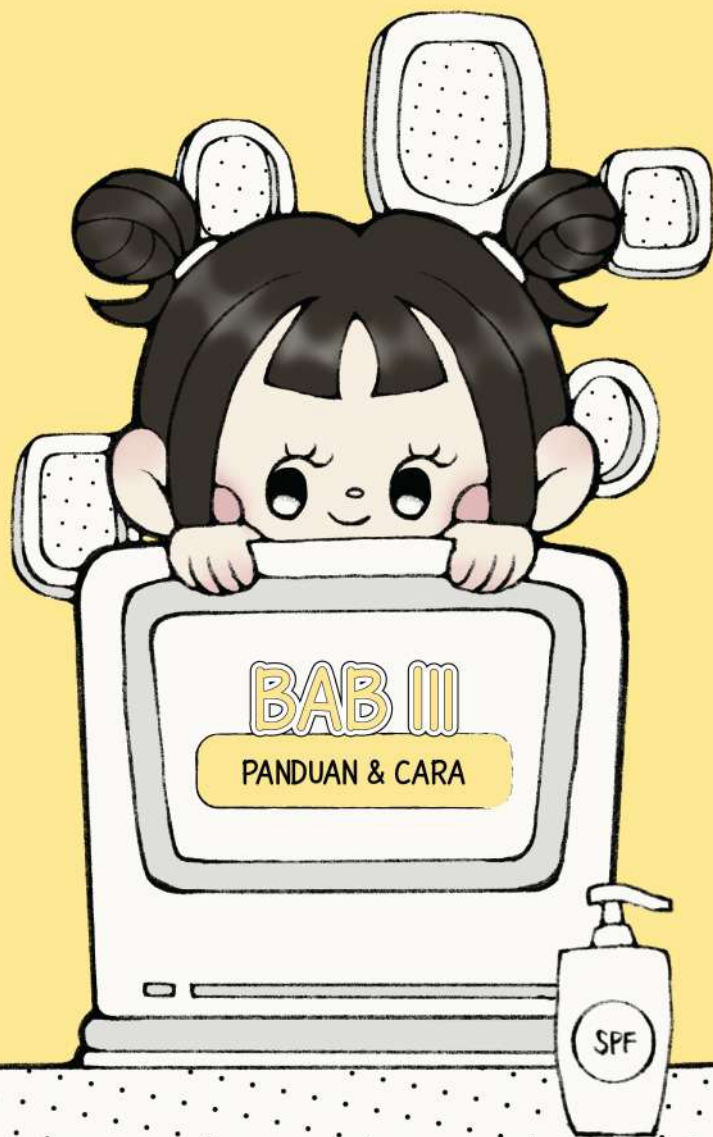


STIGMA

"Aku ga pakaikan sunscreen ke anak aku dulu karena taunya sunscreen cuman kalau pas remaja/dewasa aja. Anak-anak harusnya masih ga perlu."

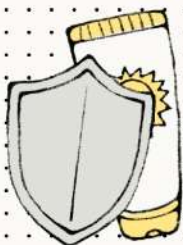
Jadi Moms, **anak-anak memiliki kulit yang lebih tipis** ya, apalagi intensitas matahari di bumi semakin meningkat sebesar **1,1°C** setiap bulan lho!



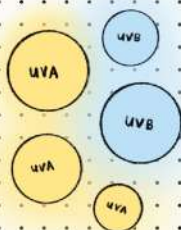


INDIKATOR PEMILIHAN SUNSCREEN

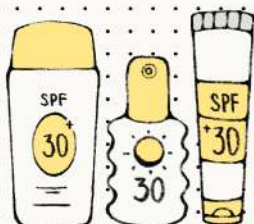
Berbahan **100% Mineral**
(Physical Sunscreen)



Memiliki label
Broad Spectrum



Mengandung **SPF**
minimal 30



Sunscreen berlabel
untuk **Anak**



Label "KIDS"
Memastikan
sunscreen tersebut
dibuat untuk kulit
anak yang sensitif

**Mineral
Sunscreen**
Zinc Oxide &
Titanium Oxide
yang lebih aman

SPF 30
Minimal 30 agar
perlindungan sinar
UV lebih maksimal


Broad Spectrum
Dapat melindungi
sinar UVA & UVB
dari kulit anak






Oleskan *sunscreen* pada anak dengan menggunakan 1 ons sesuai rekomendasi dokter. Dengan jumlah yang cukup, *sunscreen* dapat menutupi area tubuh yang terbuka. Sering mengoleskan kembali *sunscreen*, setiap 2 jam sekali untuk menjaga kulit tetap terlindungi.


KAPAN WAKTU YANG TEPAT UNTUK PENGAPLIKASIAN YA?




Pakai sunscreen
15 menit sebelum
beraktivitas.



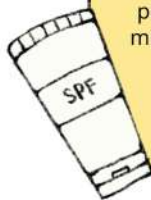
Pengaplikasian
ulang **setiap**
2 jam sekali.



Setiap
penggunaan
minimal **30 mL**
(1 ons).



Gunakan proteksi
tambahan seperti
topi dan **jaket**
saat di terik
matahari.



SAAT BERADA DI LUAR RUANGAN,

15 Menit sebelum beraktivitas agar penyerapan sunscreen dapat terserap dengan maksimal pada anak. Dengan begitu, SPF dapat melindungi anak dari UVA & UVB.




Pastikan *sunscreen* sudah dikocok sebelum digunakan agar seluruh kandungannya tercampur rata. Jangan hanya mengoleskan krim *sunscreen* sekali pada awal aktivitas.

Area yang penting dioleskan seperti pada **telinga, bahu, punggung, lutut, dan siku.**

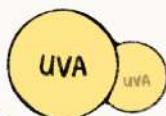


DI DALAM RUANGAN PERLU GA YA?



Walaupun berada di dalam ruangan, sinar UVA memiliki gelombang yang lebih panjang dibanding sinar UV lainnya.

Sinar UVA dapat menembus kaca dan jendela rumah lho!



Oleh karena itu, walaupun berada di dalam rumah (ruangan indoor) anak-anak tetap harus menggunakan *sunscreen* layaknya menggunakan *skincare* atau perawatan kulit. Penggunaannya bisa dipakai setelah mandi yaitu **2 kali sehari** bila tidak berada di luar ruangan yang langsung terpapar matahari.



PRIORITAS PEMAKAIAN ULANG



Saat Berenang

Gunakan kembali *sunscreen* setelah anak berenang / bermain air agar kulit tetap terjaga.



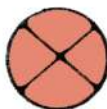
Saat Berkeringat

Anak-anak yang aktif bermain dan berlari terutama yang mudah berkeringat memerlukan lebih banyak pemakaian ulang.

KESALAHAN DALAM PENGGUNAAN



Dalam mengaplikasikan *sunscreen* pada anak, pastikan Moms tidak melakukan kesalahan di bawah ini ya!



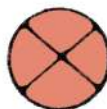
Sunscreen yang dipakai terlalu sedikit

Minimal pemakaian sunscreen untuk anak menurut dokter adalah 5 ml atau sekitar 1 sendok teh.



Tidak mengaplikasikan ulang *sunscreen*

Kerja sunscreen yang paling efektif adalah 2 jam pertama terutama sunscreen dengan SPF rendah. Oleh karena itu, perlu diaplikasikan ulang setiap 2 jam sekali.



Hanya memakai *sunscreen* saat cuaca terik

Saat cuaca sedang mendung sekalipun, anak tetap perlu memakai sunscreen karena sinar UVA tetap dapat terpapar ke kulit anak lho.



Menggunakan sunscreen yang expired

Ketika hendak mengaplikasikan **sunscreen**, pastikan selalu cek tanggal expirednya. *Sunscreen* pada anak biasa bertahan selama 3 tahun semenjak diproduksi.

BAB IV

TIPS PERLINDUNGAN LAIN





PRINSIP 5S

1. **SLIP**
Menggunakan pakaian yang melindungi area lengan, bahu, dan kaki dengan efektif.
2. **SLOP**
Gunakan *sunscreen* dengan SPF minimal 30, *broad spectrum*, dan *water resistant*.
3. **SLAP**
Tambahan menggunakan topi yang menutupi area wajah, telinga, dan leher.
4. **SEEK**
Berlindung pada area yang tidak terkena paparan sinar matahari langsung.
5. **SLIDE**
Dengan kacamata hitam berlabel *EPF* (*Eye Protection Factor*) dapat memblokir sinar UV.

PERLINDUNGAN TAMBAHAN

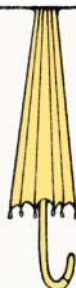
Selain menggunakan *sunscreen*, beberapa hal ini dapat dipakai dan dilakukan untuk mendapat perlindungan ekstra dari paparan sinar uv saat ingin melakukan aktivitas terutama saat terik.



Topi dapat memproteksi area wajah.



Pilih **pakaian** dengan *UV Protection*.



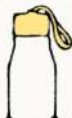
Usahakan tetap berada dibawah pelindung misalnya **payung** atau pohon sehingga paparan matahari tidak langsung kena dan membakar kulit.



Menggunakan **jaket** sebagai perlindungan tambahan ketika berada di bawah terik matahari. Jaket dengan *UV Protection* dan memiliki penutup kepala dapat menjadi solusi bila anak suka beraktivitas dan bermain meski berada di bawah terik matahari.



Kaos kaki dapat melindungi area kaki.



Minum **air** yang cukup agar tetap terhidrasi.



KULIT SEHAT DENGAN MENGGUNAKAN

SUNSCREEN

Thank you mom 😊

Ibu sudah peduli untuk
merawat kulit aku dari
paparan sinar matahari
dan mengajak aku untuk
memakai sunscreen.



SUNSCREEN TRACKER

Halo, nama aku (nama anak)






CATATAN:



BULAN : _____

1 	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



BULAN : _____

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Thank You, Moms!



DAFTAR PUSTAKA

BUKU

IDAI (2014) Memilih Produk Kulit untuk Si Kecil. Idai.or.id.
<https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/memilih-produk-kulit-untuk-si-kecil>

JURNAL

Raymond-Lezman, J. R., & Riskin, S. (2023). Attitudes, Behaviors, and Risks of Sun Protection to Prevent Skin Cancer Amongst Children, Adolescents, and Adults. *Cureus*, 15(2). <https://doi.org/10.7759/cureus.34934>

Thoonen, K., Lima Passos, V., Schneider, F., De Vries, H., & Van Osch, L. (2021). Children's sunburn exposed: identification of sun exposure and parental sun protection patterns. *European Journal of Dermatology*, 31(4), 538–548.
<https://doi.org/10.1684/ejd.2021.4100>

Sahabat Mommy
di Bawah Matahari

