

## PENGARUH TINGKAT PEMAHAMAN MANFAAT *SUNSCREEN* TERHADAP PRILAKU PENGGUNAAN *SUNSCREEN* DIKALANGAN MAHASISWA LAKI-LAKI

MARISHA ADLINA<sup>1\*</sup>, MITRA LUSIANA<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Program Studi Tata Rias dan Kecantikan,  
Universitas Negeri Padang

mrshaadlina@gmail.com<sup>1</sup>, mitra.lusiana@fpp.unp.ac.id<sup>2</sup>

Author Coresponding: mitra.lusiana@fpp.unp.ac.id

**Abstract :** *The background of this study is based on the low awareness and understanding of the importance of sunscreen use, especially among men who tend to neglect skin care even though they are in environments with high sun exposure. Hotel management is one of the departments that requires its students to have a clean, neat and attractive appearance because they work in the service sector, so they must appear professional when meeting clients. The study aims to see the influence of understanding the benefits of sunscreen on sunscreen use behavior among male students of the Faculty of Tourism and Hospitality, Padang State University. This study applies a quantitative approach with a correlational research design. Data were obtained using a questionnaire that has been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Spearman Rank correlation test with the help of Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software version 25. The findings of the study indicate a very strong and significant relationship between the level of understanding of the benefits of sunscreen and its use behavior ( $\rho = 0.908$ ;  $p < 0.001$ ), so the results of the study state that the higher the understanding of men about sunscreen, the more consistent they are in using it.*

**Keywords:** *Understanding The Benefits Of Sunscreen, Sunscreen Usage Behavior.*

**Abstrak:** Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya penggunaan *sunscreen*, terutama di kalangan pria yang cenderung mengabaikan perawatan kulit meskipun berada di lingkungan dengan eksposur sinar matahari yang tinggi. Manajemen perhotelan adalah salah satu departement yang dimana menuntut mahasiswanya untuk berpenampilan bersih rapi dan menarik karena bekerja di bidang jasa, sehingga harus berpenampilan profesional untuk bertemu dengan klien. Penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh antara pemahaman manfaat *sunscreen* terhadap *prilaku* penggunaan *sunscreen* dikalangan mahasiswa laki-laki Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat pemahaman mengenai manfaat *sunscreen* dengan perilaku penggunaannya ( $\rho = 0,908$ ;  $p < 0,001$ ), sehingga hasil penelitian menyatakan semakin tinggi pemahaman laki-laki tentang pemahaman *sunscreen* maka semakin konsisten pula mereka dalam menggunakannya.

**Kata Kunci:** Pemahaman Manfaat Sunscreen, Prilaku Penggunaan Sunscreen.

### A. Pendahuluan

Indonesia terletak pada wilayah garis khatulistiwa beriklim tropis, yang menyebabkan intensitas paparan sinar matahari relatif lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara beriklim lain. Paparan radiasi sinar UV berpotensi menimbulkan kerusakan pada jaringan

kulit (Mumtazah, 2020). Radiasi UV diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu UVA dengan panjang gelombang 320–400 nm, UVB dengan panjang gelombang 290–320 nm, serta UVC dengan panjang gelombang 10–290 nm.

Paparan sinar UV memiliki beberapa manfaat dan kerugian pada tubuh manusia, manfaat sinar UV pada tubuh manusia yaitu sebagai sumber vitamin D, meningkatkan produksi sel darah putih. Tidak hanya itu, paparan sinar matahari juga dapat memperkuat kualitas tidur melalui stimulasi produksi hormon melatonin (Mumtazah, 2020). Sedangkan untuk kerugian yang dapat disebabkan jika terpapar terlalu lama yaitu merusak sel-sel yang berada pada demis.

Perlindungan kulit terhadap paparan sinar ultraviolet (UV) memerlukan penggunaan sunscreen, yakni produk yang diformulasikan secara khusus untuk mencegah atau meminimalkan dampak radiasi sinar UV pada kulit (Avianka, 2022). Namun demikian, perilaku pengguna *sunscreen* di kalangan masyarakat (kaum laki-laki) masih tergolong rendah dan belum konsisten. Sebagian besar hanya menggunakan *sunscreen* ketika melakukan aktivitas tertentu seperti ke pantai atau saat cuaca sangat terik, dan belum menjadikannya sebagai bagian dari perawatan kulit harian (Wadoe, 2020).

Menurut Mayo Clinic (2022), penggunaan sunscreen berperan dalam melindungi kulit dari kerusakan yang disebabkan oleh paparan sinar ultraviolet, sekaligus berkontribusi dalam menjaga kesehatan serta penampilan kulit. Sayangnya, kesadaran akan pentingnya penggunaan *sunscreen* masih tergolong rendah, terutama di kalangan mahasiswa laki-laki yang cenderung mengabaikan perawatan kulit sebagai bagian dari penunjang penampilan profesional, sehingga peneliti tertarik untuk menganalisis “pemahaman dan perilaku penggunaan sunscreen pada mahasiswa laki-laki di Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang”.

## B. Metodologi Penelitian

Penentuan lokasi penelitian dilaksanakan secara sengaja (*Purposive*) yaitu di kawasan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan pada prodi Manajemen Perhotelan Angkatan 2023 dan yang menjadi informan pada penelitian ini yakni mahasiswa laki-laki berjumlah 70 orang yang memiliki pengalaman dalam memakai produk *sunscreen* maupun yang berpotensi menjadi pengguna. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif. Menurut Iskandar (2008), analisis deskriptif bertujuan memberikan gambaran yang sistematis mengenai fenomena yang menjadi objek kajian dengan cara memaparkan nilai variabel independen, baik tunggal maupun lebih dari satu, berdasarkan indikator-indikator yang relevan. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk membandingkan atau menguji hubungan antarvariabel, melainkan menitikberatkan pada proses eksplorasi dan pengelompokan melalui deskripsi mendalam terhadap unsur-unsur yang berhubungan dengan permasalahan variabel yang dikaji. Penelitian ini menggunakan analisis deskripsi guna untuk memperoleh gambaran yang berhubungan dengan karakteristik-karakteristik subjek penelitian guna mendeskripsikan dan menggambarkan pemahaman terhadap manfaat *sunscreen* pada mahasiswa laki-laki pada prodi manajemen perhotelan angkatan 2023. Penelitian menggunakan *Skala Likert* dengan 5 poin yang diterapkan untuk menilai perilaku komunikasi dan tingkat pengetahuan dimana 1= sangat setuju, 2= setuju, 3= kurang setuju, 4= tidak setuju, 5= sangat tidak setuju. Skala likert digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan atau penolakan subjek terhadap pernyataan yang diberikan. Selanjutnya untuk menjawab pertanyaan dan mencapai tujuan penelitian, data penelitian dianalisis menggunakan analisis rank spearman dan koefisien korelasi untuk melihat hubungan antara tingkat pemahaman manfaat *sunscreen* (variabel independen) dengan perilaku penggunaan *sunscreen* (variabel dependen) pada mahasiswa laki-laki di Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Sebelum dilakukan uji rank spearman dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas untuk memastikan kelayakan pada

instrumen penelitian. Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana suatu instrumen dapat mengukur variabel penelitian secara tepat dan akurat. Pengujian ini dilakukan untuk menentukan apakah butir-butir pertanyaan dalam kuesioner layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan terhadap 30 responden dengan acuan nilai *r tabel* sebesar 0,361. Proses pengujian dilakukan menggunakan bantuan program SPSS, dengan ketentuan sebagai berikut: 1) Pernyataan dinyatakan valid apabila nilai *r hitung* > *r tabel*; 2) Pernyataan dinyatakan tidak valid apabila nilai *r hitung* < *r tabel*; 3) Nilai *r hitung* dapat dilihat pada kolom *Corrected Item-Total Correlation*. Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen penelitian dapat menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya apabila digunakan secara berulang. Dalam studi ini, reliabilitas dinilai menggunakan teknik Cronbach's Alpha, yang merupakan metode umum untuk menguji konsistensi internal instrumen. Menurut Sugiyono (2017), suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha melebihi 0,60. Berikut kriteria penilaian Cronbach's Alpha yang digunakan dalam penelitian ini.

- a) Nilai Cronbach's Alpha 0,00 – 0,20 berarti kurang *reliabel*
- b) Nilai Cronbach's Alpha 0,21 – 0,40 berarti agak *reliabel*
- c) Nilai Cronbach's Alpha 0,41 – 0,60 berarti cukup *reliabel*
- d) Nilai Cronbach's Alpha 0,61 – 0,80 berarti *reliabel*
- e) Nilai Cronbach's Alpha 0,81 – 1,00 berarti sangat *reliabel*

### C. Hasil dan Pembahasan

Analisis Data. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat penggunaan *sunscreen*, khususnya dalam kaitannya dengan perlindungan terhadap sinar ultraviolet (UV) dan pencegahan kerusakan kulit. Meskipun demikian, perilaku penggunaan *sunscreen* menunjukkan perbedaan yang cukup bervariasi, baik dari segi frekuensi pemakaian, waktu pengaplikasian, maupun konsistensi dalam mengulang pemakaian sesuai rekomendasi.

Hasil Uji Instrumen

Uji Validitas

*Tingkat Pemahaman Manfaat Sunscreen (X)*

No	<i>r Hitung</i>	<i>r Tabel</i>	Keterangan
1	0,796	0,361	Valid
2	0,796	0,361	Valid
3	0,778	0,361	Valid
4	0,620	0,361	Valid
5	0,779	0,361	Valid
6	0,767	0,361	Valid
7	0,784	0,361	Valid
8	0,754	0,361	Valid
9	0,784	0,361	Valid
10	0,754	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel diatas, seluruh 10 butir pernyataan dalam instrumen Tingkat Pemahaman Manfaat Sunscreen dinyatakan valid. Pengujian validitas dilakukan melalui uji coba instrumen dengan menyebarkan angket kepada mahasiswa laki-laki Program Studi Manajemen Perhotelan, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan angkatan 2024. Jumlah responden uji coba sebanyak 30 orang, dengan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga diperoleh nilai *r tabel* sebesar 0,361 sebagai acuan. Suatu butir pernyataan dianggap valid apabila nilai *r hitung* melebihi nilai *r tabel* tersebut

Prilaku Penggunaan *Sunscreen* (Y)

No	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,605	0,361	Valid
2	0,637	0,361	Valid
3	0,690	0,361	Valid
4	0,695	0,361	Valid
5	0,668	0,361	Valid
6	0,668	0,361	Valid
7	0,830	0,361	Valid
8	0,830	0,361	Valid
9	0,795	0,361	Valid
10	0,795	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang ditampilkan pada Tabel diatas, seluruh 10 butir pernyataan dalam instrumen Perilaku Penggunaan *Sunscreen* dinyatakan valid. Proses pengujian dilakukan melalui uji coba instrumen dengan menyebarkan angket kepada mahasiswa laki-laki Program Studi Manajemen Perhotelan, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan angkatan 2024. Uji coba melibatkan 30 responden dengan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga nilai r tabel yang digunakan sebagai patokan adalah 0,361. Suatu pernyataan dikategorikan valid apabila nilai r hitungnya melebihi nilai r tabel tersebut.

Uji Reliabilitas.

No	Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Tingkat Pemahaman Manfaat <i>Sunscreen</i>	0,882	Sangat reliabel
2	Prilaku penggunaan <i>sunscreen</i>	0,890	Sangat reliabel

Hasil analisis reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,882 untuk variabel pemahaman manfaat *sunscreen* dan 0,890 untuk variabel perilaku penggunaan *sunscreen*. Kedua nilai tersebut melebihi batas minimum reliabilitas 0,70, sehingga menandakan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi internal yang tinggi. Berdasarkan kriteria interpretasi Cronbach's Alpha, rentang nilai 0,8 hingga 1,0 dikategorikan sebagai sangat reliabel. .

Uji korelasi *Rank Spearman*

Correlations

Spearman's rho	Pemahaman	Correlation Coefficient
		Sig. (2-tailed)
		N
	Prilaku	Correlation Coefficient

Berdasarkan temuan tabel di atas temuan pengolahan uji korelasi *Rank Spearman* memperlihatkan bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat dan positif antara tingkat pemahaman manfaat *sunscreen* memakai perilaku pemakaian *sunscreen* pada mahasiswa laki-laki di Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Nilai koefisien korelasi (Spearman's rho) sebesar 0,908 memakai nilai bermaknasi (p-value) sebesar  $< 0,001$ . Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hubungan antara kedua unsur dinyatakan bermakna secara statistik. Artinya, semakin tinggi tingkat pemahaman mahasiswa pada manfaat *sunscreen*, maka perilaku mereka semakin baik dalam menggunakan *sunscreen*.

## Pembahasan

### Tingkat pemahaman manfaat *sunscreen* (X)

Secara keseluruhan, mahasiswa laki-laki di Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang menunjukkan tingkat pemahaman yang memadai mengenai manfaat penggunaan *sunscreen*. Mereka memahami fungsi utama *sunscreen* sebagai pelindung kulit dari sinar ultraviolet, mengetahui waktu pemakaian yang ideal, dan memahami arti dari nilai SPF pada produk. Namun demikian, pemahaman teknis seperti pentingnya re-aplikasi *sunscreen* dan perbedaan efektivitas berdasarkan SPF belum sepenuhnya dikuasai. Di sisi lain, kesadaran terhadap risiko paparan sinar matahari tanpa perlindungan sudah tergolong tinggi, tetapi belum selalu tercermin dalam perilaku penggunaan yang konsisten dalam kegiatan sehari-hari.

Penelitian naratif *review* yang dilakukan oleh Nurramadhani et al. (2024) menyimpulkan bahwa meskipun mahasiswa menunjukkan tingkat pengetahuan dan sikap yang baik mengenai *sunscreen*, perilaku penggunaan mereka tidak selalu konsisten. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang dilakukan. Artinya, hasil ini sejalan dengan temuannya bahwa meski pemahaman tinggi, perilaku belum sepenuhnya optimal. Selain itu, penelitian di kalangan siswa sekolah menengah yang dipublikasikan dalam *BMC Public Health* menemukan bahwa meskipun pengetahuan tentang pencegahan kanker kulit cukup tinggi, frekuensi penggunaan *sunscreen* tetap rendah dan dipengaruhi oleh faktor seperti rasa malas atau kurangnya motivasi.

### Prilaku Penggunaan Sunscreen (Y).

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat penggunaan *sunscreen* di kalangan mahasiswa laki-laki masih tergolong rendah dan belum sepenuhnya menjadi bagian dari rutinitas perawatan kulit harian. Meskipun sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang memadai mengenai manfaat *sunscreen*, penerapannya dalam kegiatan sehari-hari masih kurang optimal. Hal ini tercermin dari frekuensi penggunaan yang jarang, waktu aplikasi yang tidak sesuai, serta kebiasaan untuk tidak mengulangi pemakaian sesuai dengan rekomendasi ahli. Selain itu, dalam memilih produk, masih banyak responden yang belum mempertimbangkan kebutuhan kulit serta tingkat paparan sinar matahari yang mereka hadapi. Hambatan seperti kurangnya motivasi, kebiasaan lupa, atau anggapan bahwa *sunscreen* hanya perlu digunakan dalam kondisi tertentu turut menjadi faktor penghambat perilaku tersebut. Oleh sebab itu, perlu adanya intervensi edukatif yang lebih menyeluruh agar mahasiswa dapat memahami pentingnya penggunaan *sunscreen* secara konsisten dan tepat guna dalam melindungi kesehatan kulit mereka ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mumtazah, 2020).

### Korelasi variabel X dan variabel Y

Selain menguji validitas setiap indikator variabel, penelitian ini juga menganalisis hubungan antara kedua variabel menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,908 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif antara tingkat pemahaman mahasiswa mengenai manfaat *sunscreen* dengan perilaku penggunaannya. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi pemahaman seseorang terhadap pentingnya *sunscreen*, maka semakin baik pula praktik penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari (Wikipedia, 2024).

Kekuatan korelasi ini menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa mengenai fungsi *sunscreen*, waktu pemakaian yang tepat, makna dari kandungan SPF, pentingnya pengaplikasian ulang, serta risiko akibat paparan sinar UV tanpa perlindungan sangat berkaitan dengan sejauh mana mereka konsisten menggunakan *sunscreen* dengan benar. Meskipun secara deskriptif perilaku penggunaan masih belum sepenuhnya ideal, korelasi

yang tinggi ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat menjadi kunci penting dalam mengubah perilaku menjadi lebih baik.

Temuan ini sejalan dengan *Health Belief Model* (HBM), menjelaskan bahwa perilaku pencegahan kesehatan dipengaruhi secara signifikan oleh persepsi individu mengenai manfaat serta risiko kesehatan yang mungkin dihadapi. Individu yang memiliki persepsi tinggi terhadap risiko paparan sinar matahari serta manfaat penggunaan *sunscreen* cenderung lebih termotivasi untuk melindungi diri melalui tindakan preventif yang tepat. Oleh karena itu, hasil korelasi ini mendukung hipotesis bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemahaman manfaat *sunscreen* dengan perilaku penggunaannya. Selain itu, pentingnya edukasi tentang penggunaan *sunscreen* secara benar kembali ditekankan sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan positif dalam menjaga kesehatan kulit (Mumtazah, 2020; *American Academy of Dermatology*, 2023).

#### D. Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini. Tingkat pemahaman yang tergolong baik terhadap manfaat penggunaan *sunscreen*. Mereka mengetahui peran utama *sunscreen* sebagai pelindung kulit dari paparan sinar ultraviolet (UV), memahami waktu aplikasi yang tepat, dan mengenal arti angka SPF pada produk. Meski demikian, masih terdapat kekurangan dalam aspek teknis, seperti kesadaran akan pentingnya pengaplikasian ulang serta perbedaan efektivitas berdasarkan tingkat SPF. Perilaku, penggunaan *sunscreen* belum menjadi kebiasaan yang melekat dalam rutinitas perawatan kulit harian mahasiswa. Walaupun sebagian besar telah memahami manfaat serta risiko dari paparan sinar matahari, penerapan penggunaan *sunscreen* masih belum konsisten, seperti penggunaan yang tidak teratur, waktu pengaplikasian yang kurang sesuai, dan minimnya kebiasaan melakukan pemakaian ulang sesuai anjuran. Terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat pemahaman mengenai manfaat *sunscreen* dengan perilaku penggunaannya. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,908 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pemahaman individu terhadap manfaat *sunscreen*, semakin tepat pula perilaku mereka dalam penggunaannya.

#### Daftar Pustaka

- Avianka, V., Mardhiani, Y. D., & Santoso, R. (2022). Studi Pustaka Peningkatan Nilai SPF (Sun Protection Factor) pada *Sunscreen* memakai Penambahan Bahan Alam. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 4(1), 79–88.
- Dewi, S. M. (2023). Kelayakan Body Scrub Kopi dan Beras untuk Kecerahan Kulit. *Jurnal Tata Rias*, 13(2), 16-22.
- Lusiana, M., Thaitami, S. H., & Silvia, F. (2025). Analisis Kemenarikan Media Pembelajaran Augmented Reality (AR) Berbasis Android pada Mata Kuliah Rias Pengantin Barat. *ALACRITY: Journal of Education*, 1006-1014.
- Mayo Clinic. (2022). Sunscreen: How to help protect your skin from the sun.
- Minerva, P. (2019). Penggunaan Sunscreen Bagi Kesehatan Kulit. *Jurnal Pendidikan Dan Keluarga*, 11(1), 87.
- Mumtazah, E. F., Salsabila, S., Lestari, E. S., Rohmatin, A. K., et al (2020). Pengetahuan Mengenai Sunscreen Dan Bahaya. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(2), 63–68.
- Mumtazah, N. A., Aulia, L. N., & Mulyani, N. (2020). Perilaku pemakaian sunscreen pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 112–120.
- Nurramadhani, N., Sulistyawati, S., & Wardani, Y. (2024). Literature review: Hubungan pengetahuan dan sikap memakai perilaku pemakaian tabir surya pada mahasiswa.
- Wadoe, M., Syifaudin, D. S., Alfianna, W., et al (2020). Penggunaan Dan Pengetahuan Sunscreen Pada Mahasiswa Unair.