**MANFAAT MATAHARI BAGI TUBUH**

**Oleh:Annastasya Najwa Azazi Putri**

**Pembimbing:Endang Rohmatun,S.Pd.**

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

**ABSTRAK**

Kebanyakan orang takut terkena paparan sinar matahari. Memang, paparan sinar ultraviolet (UV) dari matahari bisa meningkatkan risiko kanker kulit dan penuaan dini. Itulah mengapa Anda perlu menggunakan tabir surya jika terkena paparan matahari di siang hari yang menyengat.Akan tetapi, sinar matahari juga bermanfaat bagi tubuh, khususnya matahari pagi. Berikut manfaat sinar matahari bagi tubuh yaitu : (1) meningkatkan suasana hati, (2) produksi vitamin D, (3) jantung sehat, (4) tulang dan otot kuat, (5) mengurangi resiko sklerosis multipel, (6) membantu produksi sel darah putih yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh, (7) membantu proses detox alami, (8) menghancurkan racun yang berbahaya dari tubuh, dan lain sebagainya.

**kata kunci : Manfaat, Sinar UV**

**PENDAHULUAN**

Sinar matahari mempunyai efek yang baik bagi kesehatan manusia maupun yang merugikan, tergantung dari frekuensi dan lamanya sinar matahari mengenai kulit, intensitas matahari serta kepekaan seseorang. Efek merugikan yang dapat ditimbulkan oleh radiasi ultraviolet pada kulit adalah terjadinya kerusakan epidermis yang biasa disebut dengan sengatan surya, pigmentasi, pengkerutan kulit dini, dan pada penyinaran yang lama dibawah terik matahari dapat mengakibatkan perubahan pada jaringan pengikat dalam lapisan korneum (Agustin et al., 2013). Efek sinar UV yang bersifat sebagai sumber radikal bebas dapat dicegah dengan senyawa antioksidan. Antioksidan merupakan senyawa antiradikal yang dapat menetralkan radikal bebas reaktif menjadi bentuk tidak reaktif yang relatif stabil sehingga dapat melindungi sel dari efek bahaya radikal bebas (Soebagio etal., 2007). Antioksidan termasuk dalam solusi farmasi untuk meningkatkan stabilitas agen terapeutik yang rentan terhadap oksidasi oleh degradasi bahan kimia. ciri khas antioksidan adalah molekul dengan sistem redoks yang menunjukkan potensi oksidatif yang lebih tinggi agen terapeutik atau senyawa yang menghambat radikal bebas yang disebabkan dekomposisi obat (Jones, 2008)Karotenoid, provitamin A, merupakan salah satu senyawa antioksidan alami. Karotenoid yang dikandung bukan hanya beta karoten tetapi juga alfa karoten, gamma karoten, zeta karoten dan likopen yang dapat memberikan perlindungan pada tubuh terhadap pengaruh negatif dari radikal bebas (Soebagio et al., 2007). β-karoten merupakan salah satu antioksidan yang dapat mencegah penyakit. Senyawa antioksidan ini mampu menetralisir zat-zat radikal bebas dalam tubuh yang merupakan sumber pemicu timbulnya penyakit degeneratif (Serlahwati etal., 2009)

**PEMBAHASAN**

Perlu diformulasi menjadi suatu sediaan farmasi. Bentuk sediaan yang dipilih adalah emulgel. Emulgel merupakan salah satu bentuk sediaan kulit yang merupakan gabungan dari sediaan emulsi dan gel. Sediaan emulgel disebut juga sebagai sediaan emulsi yang viskositas fase airnya ditingkatkan melalui penambahan gelling agent. Kelebihan dari sediaan emulgel ini adalah nyaman digunakan dan mampu melekat pada waktu yang relatif lama pada kulit (Priani et al., 2014). Emulgel untuk sediaan dermatologis memiliki beberapa sifat yang menguntungkan seperti mengandung sedikit minyak, mudah dioleskan, mudah dibersihkan, warna transparan, dan penampilannya bagus (Khunt etal., 2012).Kualitas fisik sediaan gel dipengaruhi oleh komposisi bahan-bahan yang digunakan. Gelling agent merupakan bagian yang sangat berpengaruh terhadap kualitas fisik dari sediaan gel. Gelling agent akan membentuk jaringan struktural yang merupakan faktor yang sangat penting dalam sistem gel (Dwiastuti, 2010). Formulasi emulgel membutuhkan senyawa gelling agent sebagai bahan pembentuk gel. Gelling agent (senyawa pembentuk gel) yang fungsinya untuk mempertahankan bentuk sediaan semisolid sehingga stabilitasnya dapat terjaga. Bahan-bahan yang biasa digunakan sebagai gelling agent seperti selulosa sintetik yaitu metil selulosa, hidroksi etilselulosa, etil hidroksiselulosa, dan natrium karboksimetilselulosa. Bahan lainnya yaitu alginat, gom, tragakan, turunan poliakrilat, dan karaginan. Natrium karboksilmetil selulosa (Na-CMC) merupakan turunan selulosa berupa garam natrium dari asam selulosa glikol dengan demikian bekarakter ionik (Nursal et al., 2010). Pada penelitian ini, dibuat emulgel antioksidan dengan menggunakan Na-CMC sebagai gelling agent digunakan konsentrasi yang berbeda-beda untuk setiap formula dengan rentang 4%-6% (Nursal et al., 2010).

**SIMPULAN**

Cahaya matahari sangat penting bagi tubuh. Cahaya matahari mempunyai banyak manfaat, salah satunya yaitu dapat memproduksi Vitamin D. Selain itu, matahari juga berperan penting dalam kehidupan sehari-hari.

**DAFTAR PUSTAKA**

https://m.merdeka.com/reporter/rakha-fahreza-widyananda/

Ardiyani, et al. 2012. Pelita Perkebunan.Pertumbuhan Planlet Coffea arabica L. pada Berbagai Warna Pencahayaan pada Tahap Perkecambahan Embrio Somatik In Vitro. 28 (3) : 145 –153

Campbell. 2007. Biologi Jilid I edisi V.Erlangga, Jakarta : XII+450 hlm Erviani, L. 2012. Gelombang Cahaya. Erlangga, Jakarta : XII + 278 hlm Istiqomah, Nisa Ul, dkk, (2017. Pengaruh Medan Magnet Terhadap Kemudahan Intensitas Cahaya Melewati Medium Air. Gravity : Jurnal ilmiah penelitian dan pembelajaran fisika.Kimball, J. W. 2007. Biologi Edisi Kelima.  
IPB, Bogor : VII + 333 hlmNingrum, L. 2014. Spektrum Cahaya.   
http://eprints.undip.ac.id/47838/8/Bab\_II.pdf , 12 April 2017, pk. 19