



manfaat Berjemur

mandiri
inhealth



Berjemur



Sinar matahari memicu produksi Vitamin D yang bermanfaat meningkatkan efisiensi sistem saraf, otot, dan kekebalan tubuh Anda.



Vitamin D juga meningkatkan produksi **serotonin** yang membuat perasaan lebih bahagia dan tenang, serta hormon **endorfin** yang berguna dalam meredakan stres, menimbulkan perasaan positif, dan juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh.



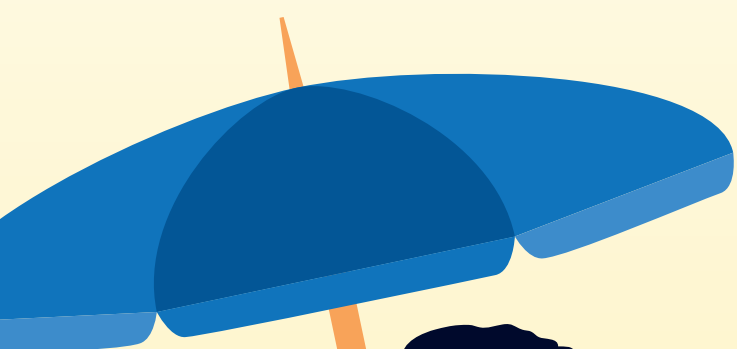
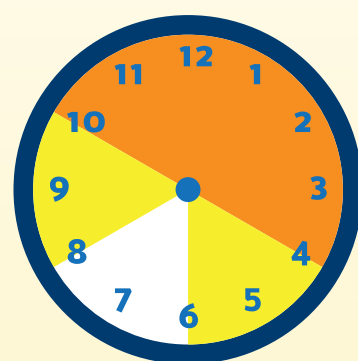
Sistem kekebalan tubuh adalah jaringan pertahanan multi-level tubuh terhadap bakteri, virus, dan organisme lain yang berpotensi membahayakan,

(Sumber: berbagai sumber)

4

tip dari WHO untuk menikmati hangatnya **sinar matahari** dengan aman

mandiri
inhealth



Batasi Paparan Sinar Matahari

Jangan menghabiskan lebih dari 30 menit di bawah sinar matahari setiap hari. Sehingga, Anda bisa mendapatkan dosis vitamin D yang sehat, tanpa menimbulkan potensi kerusakan serius pada kulit.

Hindari Matahari Selama Jam Puncak

Pilihlah waktu berjemur sebelum pukul 10 pagi atau sesudah pukul 4 sore. Selain dapat menyebabkan kulit terbakar, sinar matahari antara pukul 10 pagi dan 4 sore mengandung sinar UV yang berbahaya bagi kesehatan kulit.

Pakai Tabir Surya

Meski menyehatkan, jangan berjemur tanpa melindungi kulit Anda dari sinar UVA dan UVB dengan tabir surya.

Mengenakan Perlindungan

Kenakan pakaian yang nyaman dan mudah menyerap keringat berwarna terang. Lindungi mata dan kepala dari teriknya sinar matahari dengan kaca mata hitam dan topi.

(Sumber: WHO)