



**BMKG**

# INFORMASI INDEKS ULTRAVIOLET SINAR MATAHARI (UV)

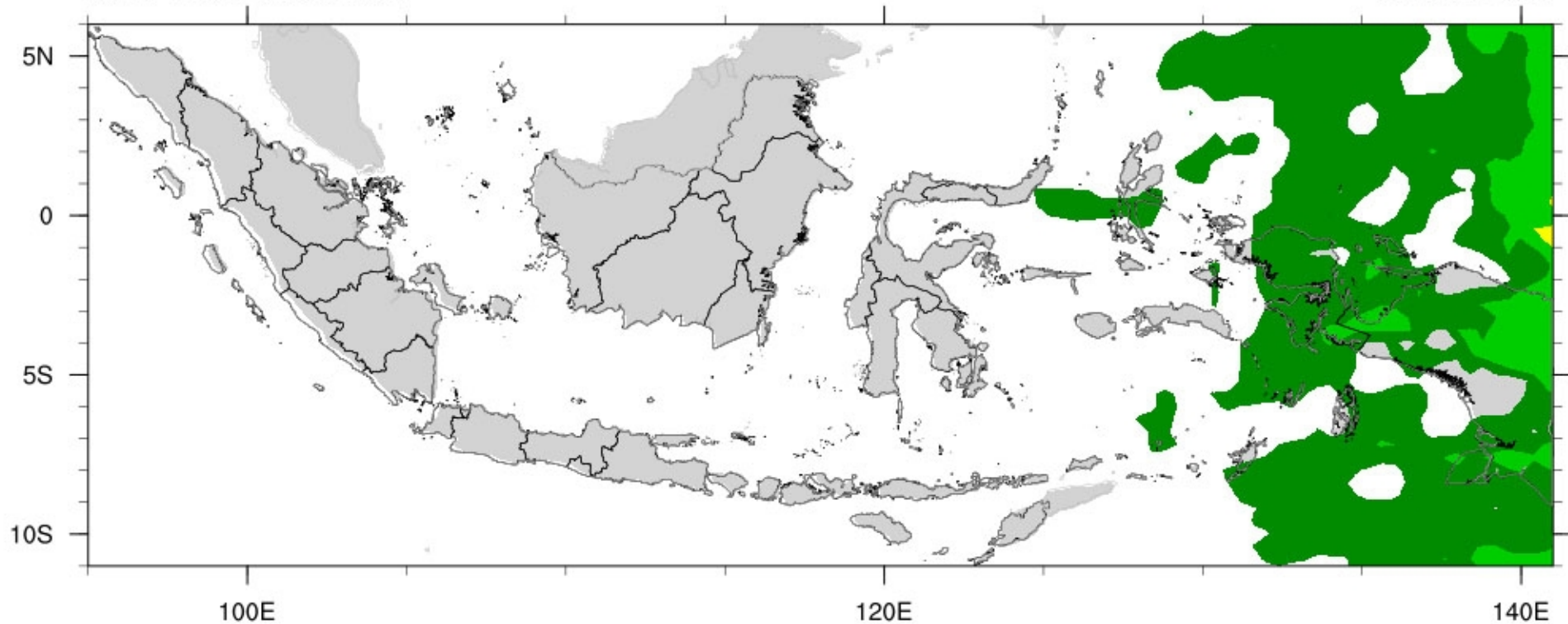
PREDIKSI 29 MARET 2021



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

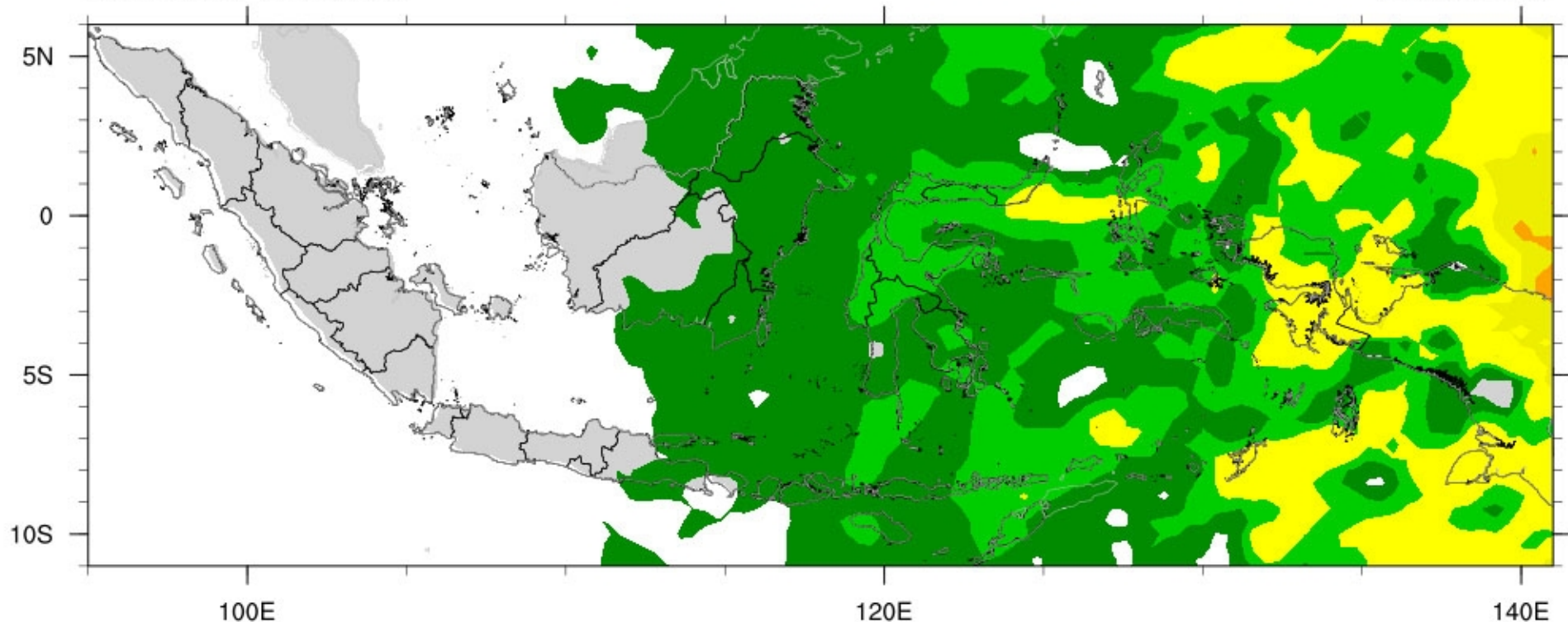
2021-03-29 06:00 WIB

INDONESIA



2021-03-29 07:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV

(dihitung dari: UV biologically effective dose)

Sumber data: CAMS/ECMWF

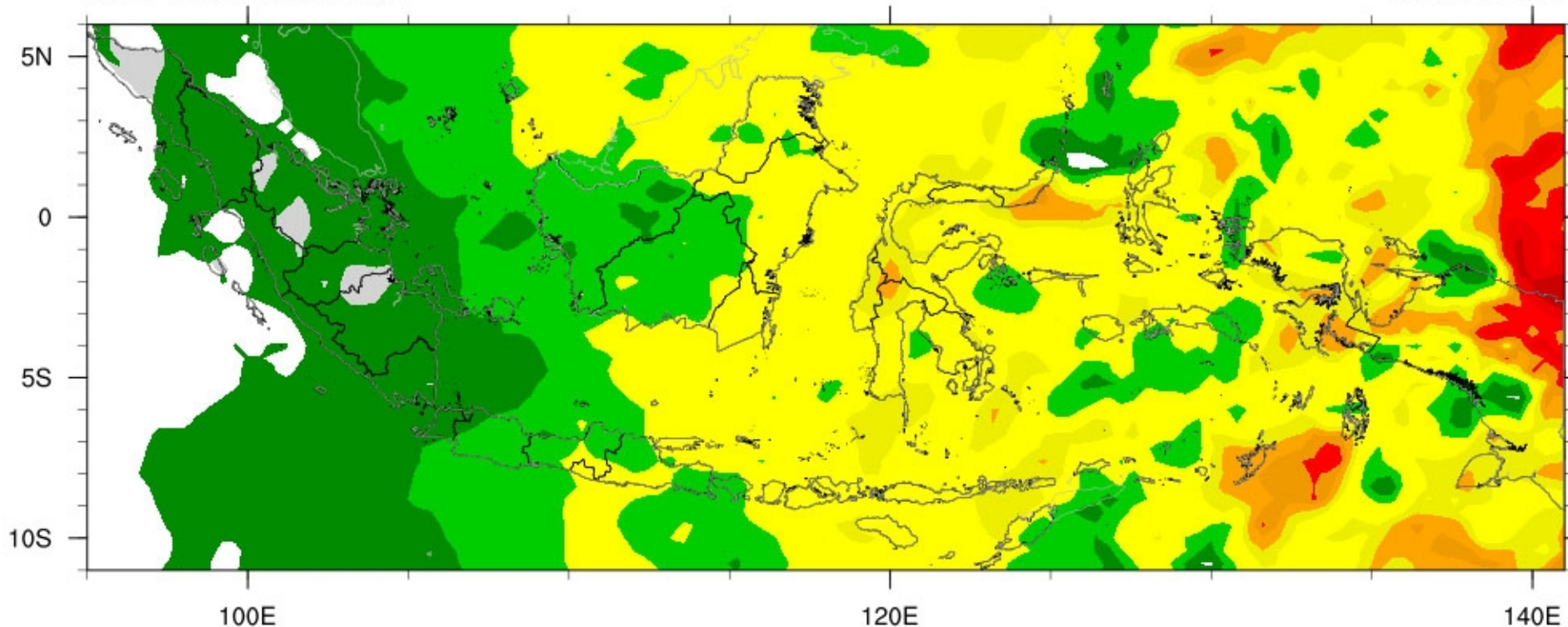
Waktu validasi: 2021-03-28 07:00 WIB



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

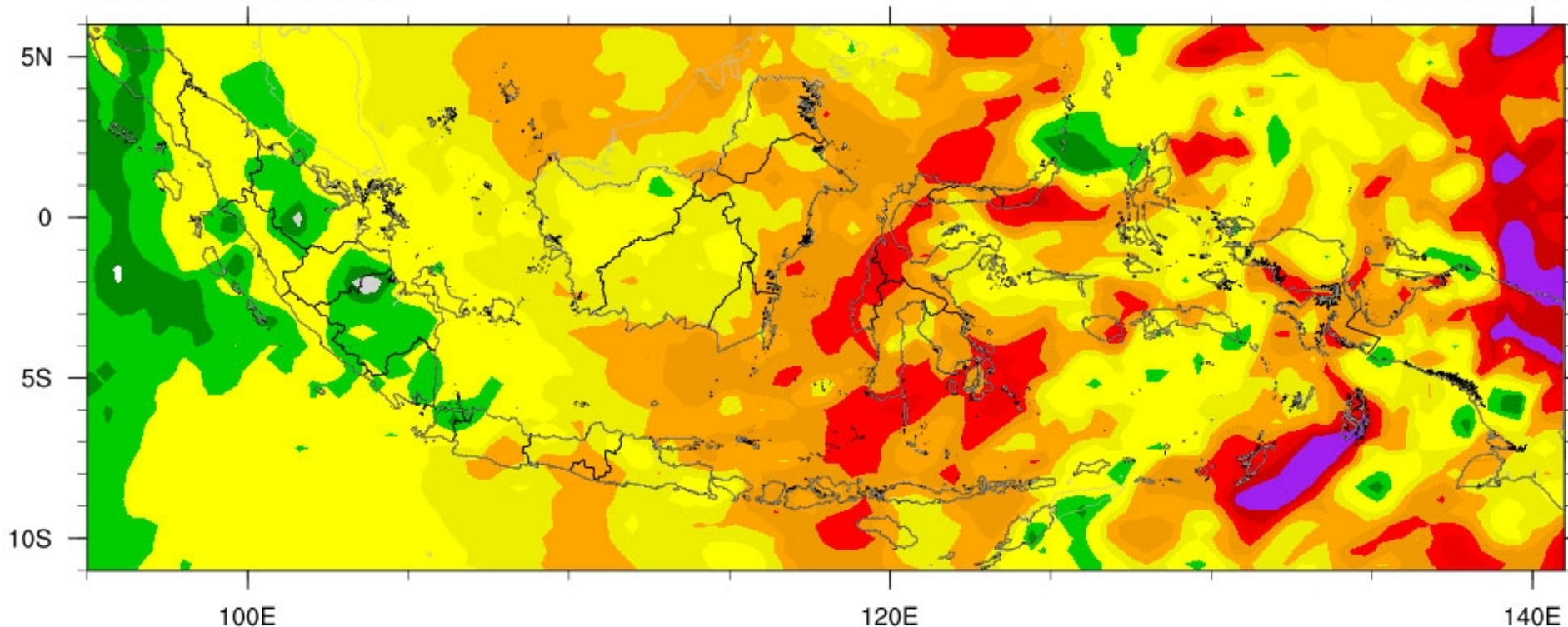
2021-03-29 08:00 WIB

INDONESIA



2021-03-29 09:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV

(dihitung dari: UV biologically effective dose)

Sumber data: CAMS/ECMWF

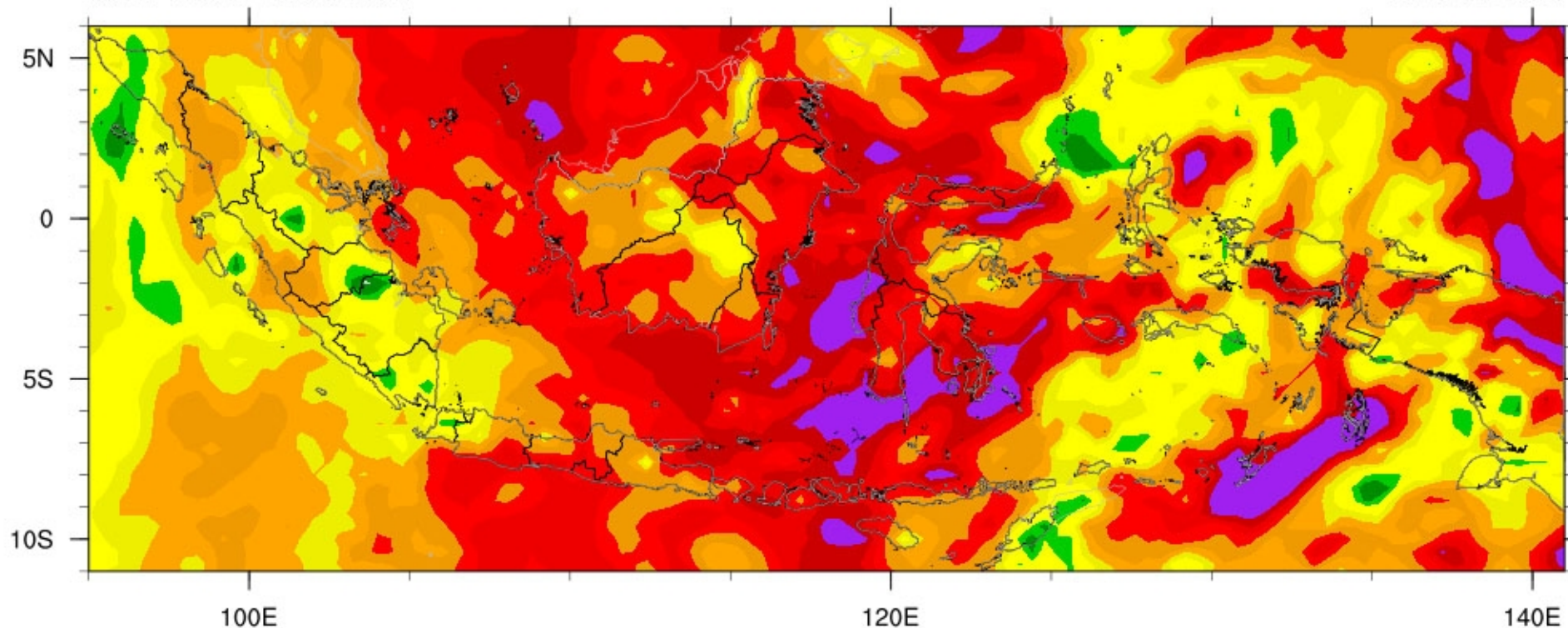
Waktu validasi: 2021-03-28 07:00 WIB



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

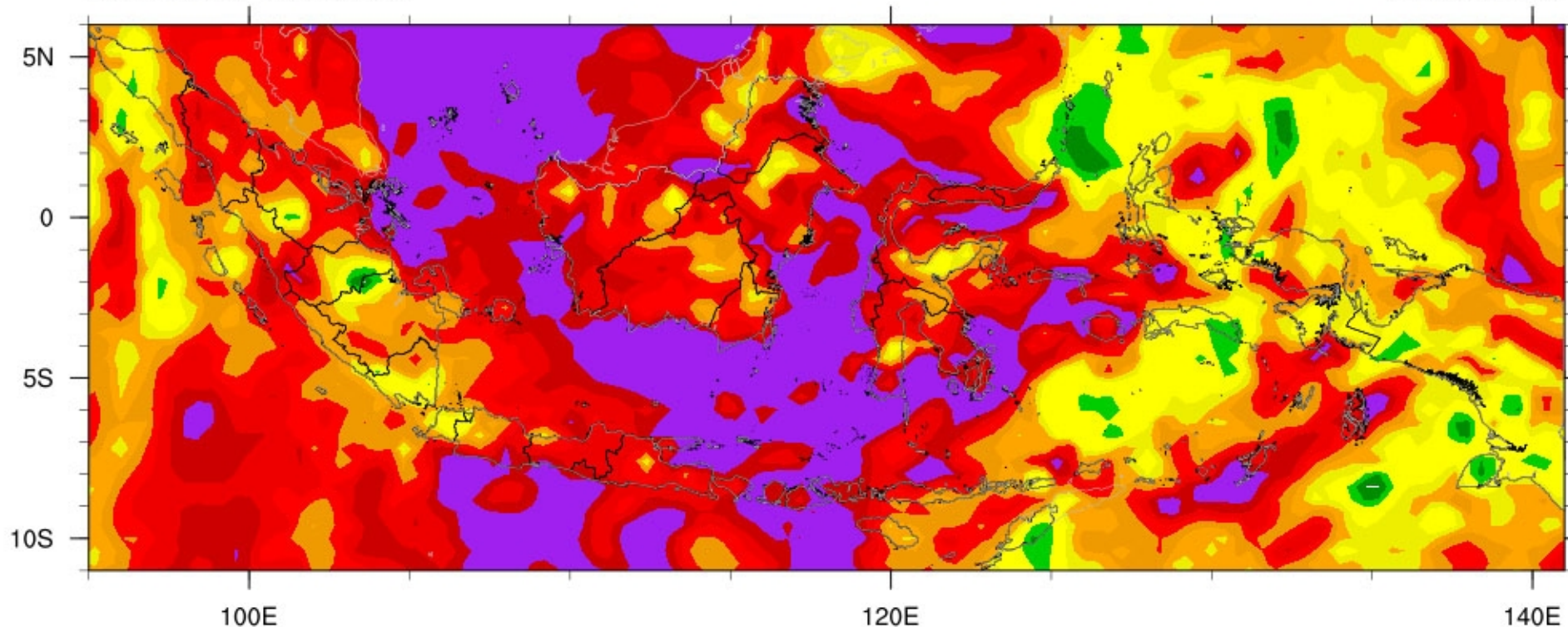
2021-03-29 10:00 WIB

INDONESIA



2021-03-29 11:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV

(dihitung dari: UV biologically effective dose)

Sumber data: CAMS/ECMWF

Waktu validasi: 2021-03-28 07:00 WIB



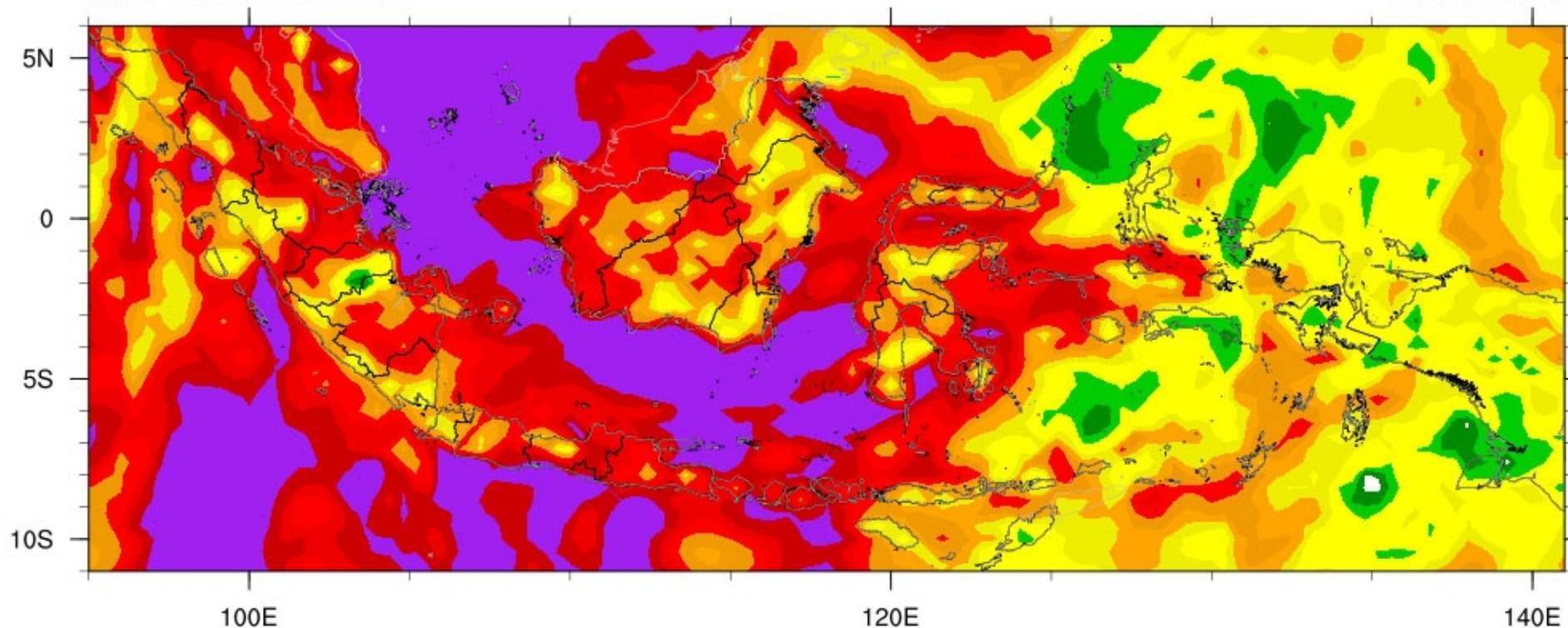
[www.bmkg.go.id](http://www.bmkg.go.id)

Sub Bidang Produksi Informasi Iklim dan Kualitas Udara

# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

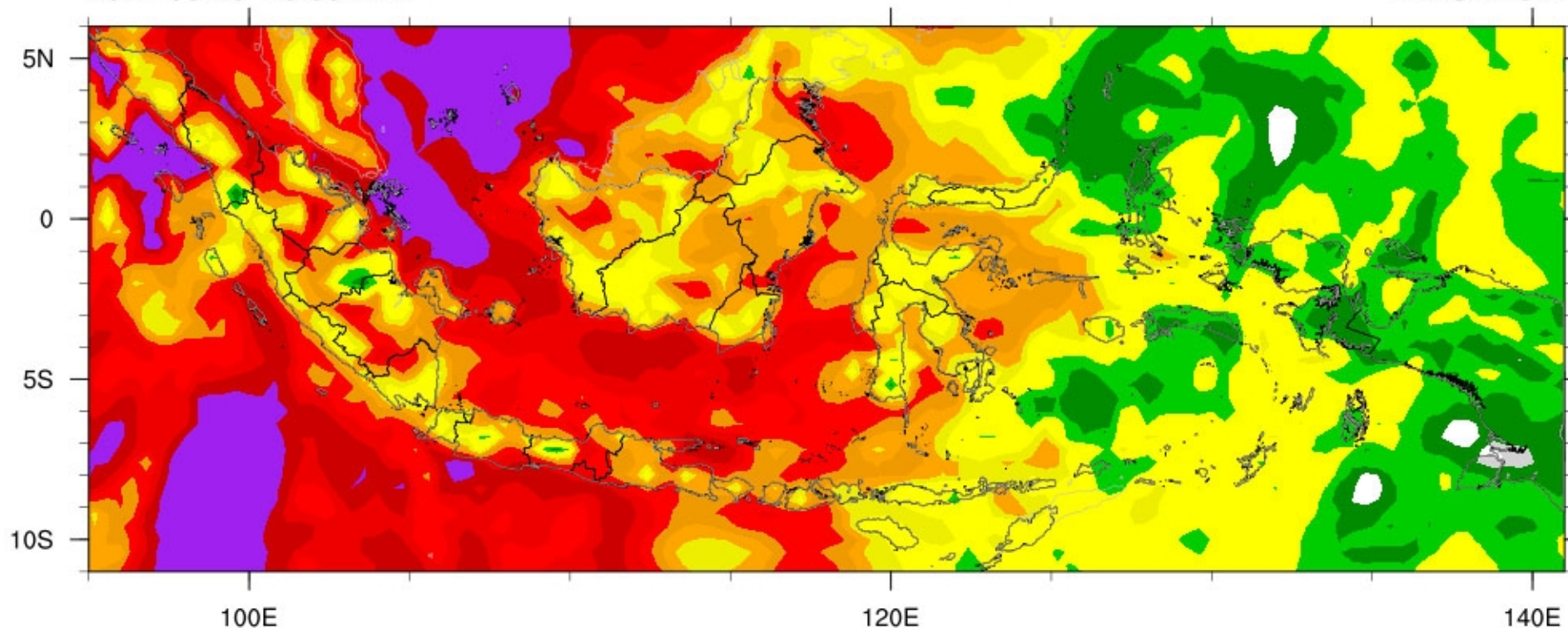
2021-03-29 12:00 WIB

INDONESIA



2021-03-29 13:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV

(dihitung dari: UV biologically effective dose)

Sumber data: CAMS/ECMWF

Waktu validasi: 2021-03-28 07:00 WIB



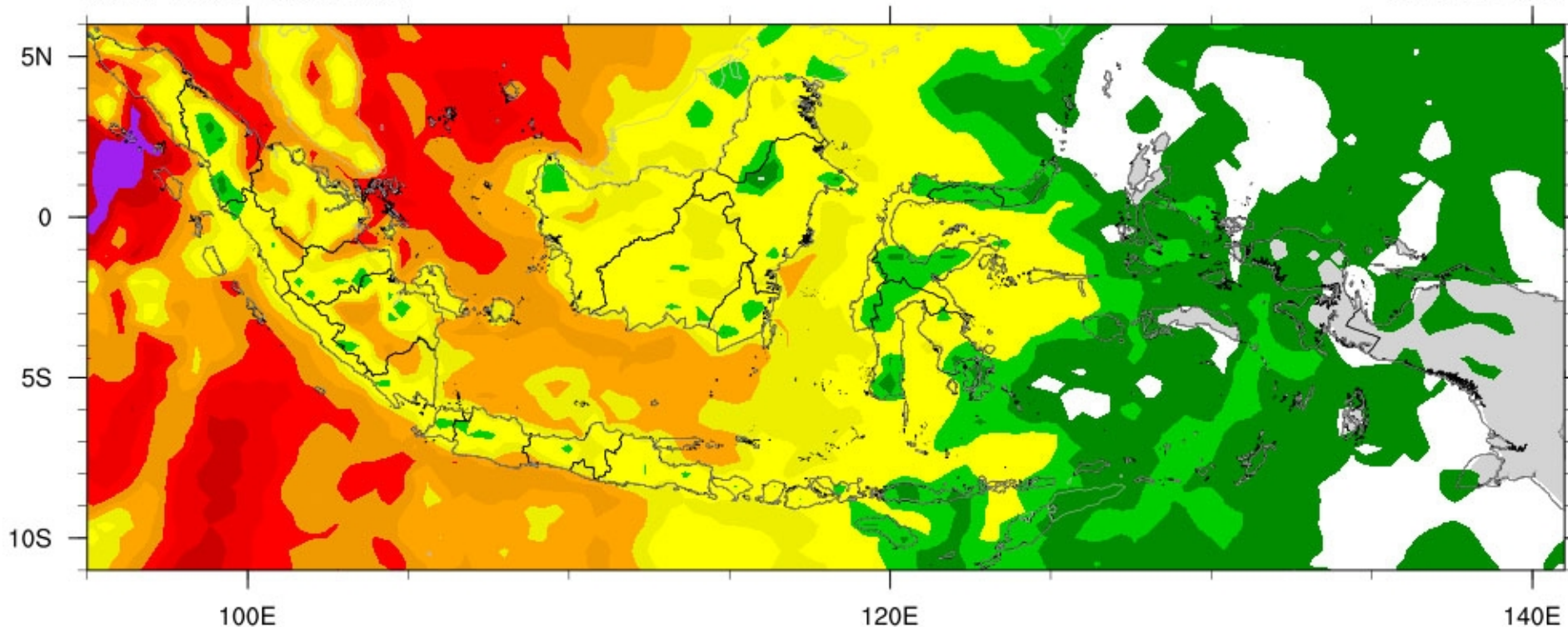
[www.bmkg.go.id](http://www.bmkg.go.id)

Sub Bidang Produksi Informasi Iklim dan Kualitas Udara

# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

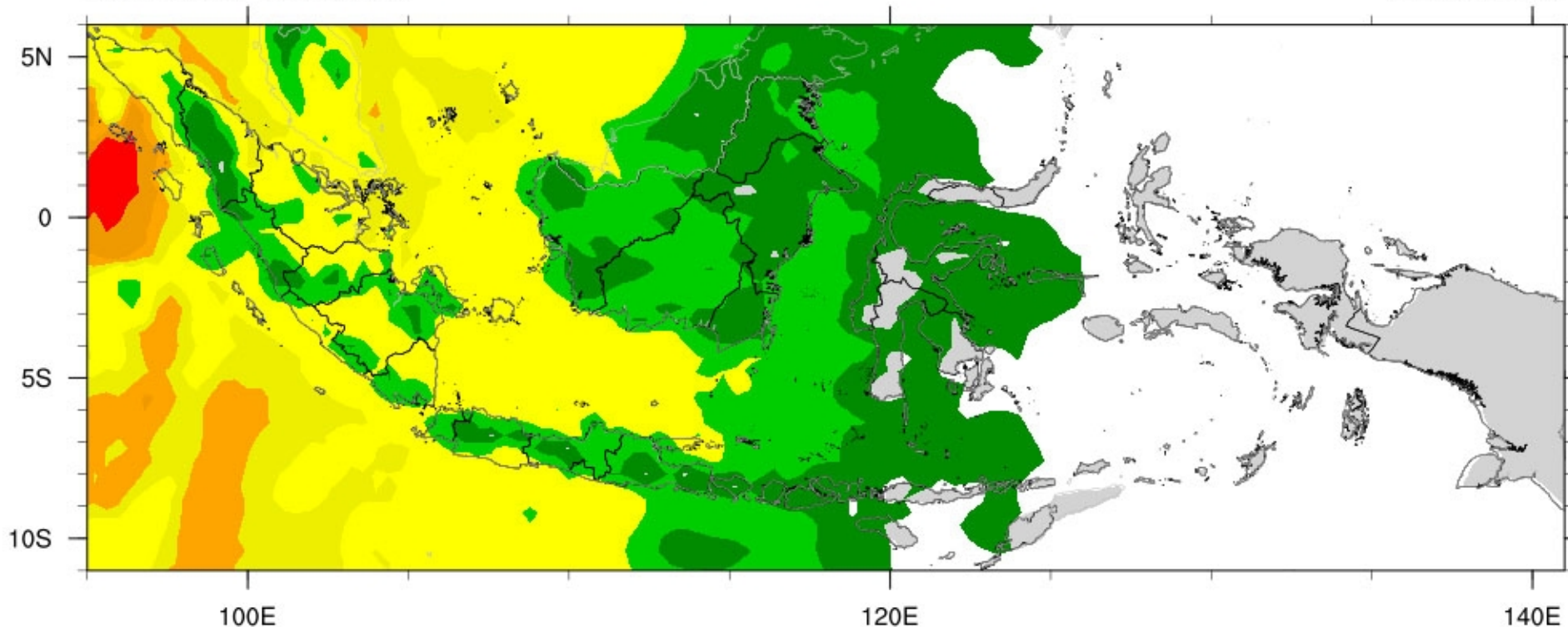
2021-03-29 14:00 WIB

INDONESIA



2021-03-29 15:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV  
(dihitung dari: UV biologically effective dose)

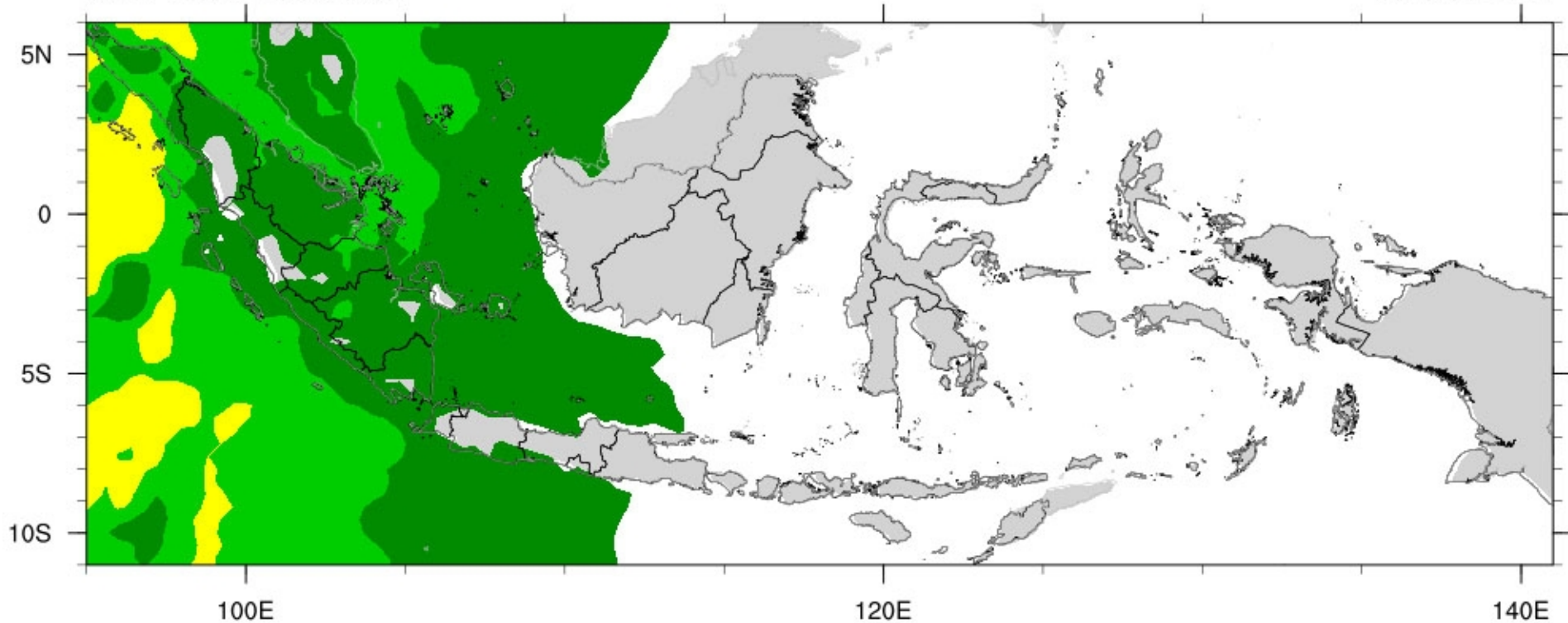
Sumber data: CAMS/ECMWF  
Waktu validasi: 2021-03-28 07:00 WIB



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

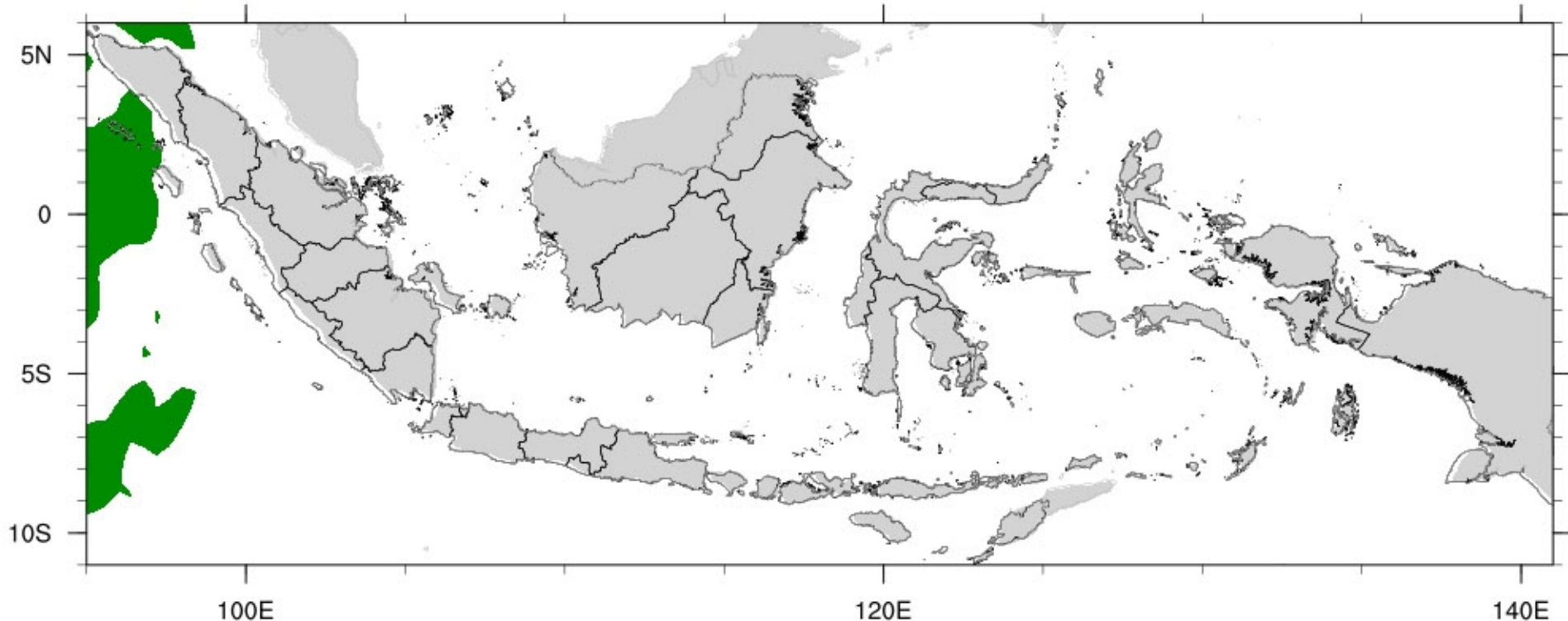
2021-03-29 16:00 WIB

INDONESIA



2021-03-29 17:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV

(dihitung dari: UV biologically effective dose)

Sumber data: CAMS/ECMWF

Waktu validasi: 2021-03-28 07:00 WIB



[www.bmkg.go.id](http://www.bmkg.go.id)

Sub Bidang Produksi Informasi Iklim dan Kualitas Udara

| Warna Skala | UV index | Kategori                                     | Himbauan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------|----------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hijau       | 0 - 2    | “Low”<br>(risiko bahaya rendah)              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya rendah bagi orang banyak.</li> <li>• Kenakan kacamata hitam pada hari yang cerah.</li> <li>• Gunakan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ bagi kulit sensitif.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kuning      | 3 - 5    | “Moderate”<br>(risiko bahaya sedang)         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya sedang bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung.</li> <li>• Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari.</li> <li>• Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan.</li> <li>• Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| Oranye      | 6 - 7    | “High”<br>(risiko bahaya tinggi)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya tinggi bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung, diperlukan pelindung untuk menghindari kerusakan mata dan kulit.</li> <li>• Kurangi waktu di bawah paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore.</li> <li>• tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari.</li> <li>• Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan.</li> <li>• Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>                                      |
| Merah       | 8 - 10   | “Very high”<br>(risiko bahaya sangat tinggi) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya tinggi bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung, diperlukan tindakan pencegahan ekstra karena kulit dan mata dapat rusak dan terbakar dengan cepat.</li> <li>• Minimalkan waktu di bawah paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore.</li> <li>• Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari.</li> <li>• Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan.</li> <li>• Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul> |
| Ungu        | >11      | “Extreme”<br>(risiko bahaya sangat ekstrem)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya ekstrem bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung, diperlukan semua tindakan pencegahan karena kulit dan mata dapat rusak dan terbakar dalam hitungan menit.</li> <li>• Hindari paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore.</li> <li>• Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari.</li> <li>• Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan.</li> <li>• Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>           |

Diadopsi dari : “Global Solar UV Index: A Practical Guide”. World Health Organization (WHO, 2002)

