

Matahari adalah sumber cahaya bagi dunia ini dan merupakan sumber energi bagi kehidupan baik bagi manusia, hewan maupun tumbuhan. Matahari memiliki banyak manfaat dan peran yang sangat penting bagi kehidupan yaitu :

Panas yang dipancarkan dari cahaya matahari memberikan suhu yang pas untuk keberlangsungan hidup organisme di muka bumi ini. Bumi ini menerima sinar matahari yang pas, sehingga dapat menjaga air tetap berbentuk cair, sehingga makhluk yang ada di muka bumi dapat memanfaatkan air untuk kehidupannya.

Matahari memungkinkan adanya siklus hujan, penentu cuaca dan iklim.

Cahaya matahari dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tumbuhan yang berklorofil untuk proses fotosintesis, sehingga tumbuhan dapat tumbuh serta menghasilkan oksigen dan berperan sebagai sumber pernapasan bagi hewan dan manusia.

Matahari dimanfaatkan untuk pembangkit listrik tenaga matahari contohnya panel surya yang dipasang di atap bangunan dan rumah di daerah perkotaan untuk mendapatkan listrik dengan gratis.

Matahari menjadi penyatu planet-planet dan benda angkasa lain di sistem tata surya yang bergerak atau berotasi mengelilinginya. Keseluruhan sistem dapat berputar di luar angkasa karena ditahan oleh gaya gravitasi matahari yang sangat besar.

Manfaat matahari bagi kesehatan manusia.

Sinar matahari sangat bermanfaat sebagai sumber energi utama untuk mengubah provitamin D yang terdapat pada jaringan kulit menjadi vitamin D. Pembentukan vitamin D pada manusia memang sebagian besar difasilitasi oleh sinar matahari.

Vitamin D juga tak hanya sangat baik untuk tulang saja, namun juga sangat berperan untuk mencegah berbagai macam penyakit yang mematikan seperti *vein thromboses* atau penggumpalan darah di kaki.

Salah satu cara untuk mendapatkan sinar matahari yang cukup ialah dengan berjemur selama kurang lebih 30 menit dalam setiap hari. Dan berikut ini merupakan beberapa manfaat yang akan diperoleh dari berjemur di bawah sinar matahari pagi.

### **Menurunkan Kadar Gula Darah**

Sinar matahari akan memberikan kemudahan proses penyerapan glukosa masuk ke dalam sel-sel tubuh. Hal ini akan merangsang tubuh untuk mengubah gula darah menjadi gula yang tersimpan (*glycogen*) pada hati dan otot. Dengan demikian gula darah akan turun.

### **Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh**

Pancaran sinar matahari yang mengenai tubuh akan menambah sel darah putih terutama limfosit yang digunakan untuk menyerang penyakit. Antibodi juga akan (*gamma globulins*) bertambah.

Pengaruh ini akan bertahan sampai 3 minggu. Nitrofil membunuh kuman-kuman lebih cepat setelah pernapasan dengan sinar matahari. Sepuluh menit di bawah sinar ultraviolet satu atau dua kali setiap minggu dapat mengurangi flu sebesar 30-40 %.

### **Penawar Infeksi dan Pembunuh Bakteri**

Sinar matahari membantu membunuh bakteri penyakit, virus, dan jamur. Hal itu berguna untuk perawatan TBC, *erysipelas*, keracunan darah, peritonitis, pneumonia, *mumps*, dan asma.

Beberapa dari virus penyebar kanker ditaklukkan oleh sinar ultraviolet (UV) ini. Infeksi jamur akan bereaksi terhadap sinar matahari. Dalam

waktu 10 menit saja bakteri yang berterbangan di udara dapat dilumpuhkan oleh sinar matahari.

### **Meningkatkan Kebugaran Pernapasan**

Sinar matahari dapat meningkatkan kapasitas darah untuk membawa oksigen dan menyalurkannya ke jaringan-jaringan. Faktor lain yang bisa membantu meningkatkan kebugaran pernapasan ialah bahwa glikogen bertambah di hati dan otot setelah berjemur matahari.

### **Sinar Matahari Membantu dalam Pembentukan dan Perbaikan Tulang**

Dengan bertambahnya kadar vitamin D dalam tubuh karena terkena sinar matahari, otomatis dapat membantu meningkatkan penyerapan kalsium dan sangat menolong pembentukan dan perbaikan tulang dan mencegah penyakit tulang.

Mendapatkan sinar matahari di negeri tropis seperti di Indonesia tidaklah sulit. Sinar matahari memiliki banyak manfaat kesehatan untuk tubuh. Mendapatkannya secara rutin harus diprioritaskan.

Mulai saat ini, rajin-rajinlah untuk memanaskan tubuh Anda terutama di bawah sinar matahari pagi yang sangat berperan dalam mengubah provitamin D menjadi vitamin D untuk kebaikan tubuh

Sinar matahari dapat membunuh mikroba. Itulah sebabnya kita harus menjemur karpet atau kasur yg susah untuk dicuci. Paparan sinar matahari membuat kulit tampak cerah dan meningkatkan elastisitas. Sinar matahari terbukti dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Sinar matahari meningkatkan suasana hati dan mood. Sinar matahari juga membantu dalam kasus depresi kronis dan akut dengan cara merangsang sintesis endorfin. Itulah sebabnya kita merasa takut dalam suasana gelap.

Sinar matahari mengurangi insomnia, paparan sinar matahari meningkatkan produksi hormon melatonin di malam hari, hormon ini membantu kita tidur lelap.

Kulit mensintesa vitamin D dengan bantuan sinar matahari, vitamin D membantu penyerapan kalsium dalam usus yg membuat tulang menjadi kuat. Sinar matahari mencegah rachitis pada anak2 dan osteoporosis pada lanjut usia

Dengan vitamin D dan beberapa senyawa lainnya yg dapat menghambat pengembangan sel kanker, paparan sinar matahari yg teratur dan terkontrol dapat melawan penyakit kanker usus, payudara, leukemia.

Paparan sinar matahari memperkuat sistem kardiovaskuler, meningkatkan sirkulasi darah, denyut nadi, tekanan arteri dan menormalkan kadar kolesterol

Sinar matahari meningkatkan fungsi hati, yg efektif dalam mengobati penyakit kuning.

Membantu kerja ginjal, saat matahari panas tubuh mengeluarkan air melalui keringat.

Matahari juga membantu menurunkan berat badan dengan meningkatkan tingkat metabolik melalui stimulasi tiroid.

Sinar matahari juga menolong meringankan radang sendi dalam kasus arthritis

Sumber,

[http://prudentschool.sch.id/home/index.php?view=article&id=239:10-manfaat-sinar-matahari-untuk-kesehatan&option=com\\_content&Itemid=113](http://prudentschool.sch.id/home/index.php?view=article&id=239:10-manfaat-sinar-matahari-untuk-kesehatan&option=com_content&Itemid=113)

[http://dayufunmath.wordpress.com/2012/01/08/manfaat-sinar-matahari-bagi-kehidupan/http://prudentschool.sch.id/home/index.php?view=article&id=239:10-manfaat-sinar-matahari-untuk-kesehatan&option=com\\_content&Itemid=113](http://dayufunmath.wordpress.com/2012/01/08/manfaat-sinar-matahari-bagi-kehidupan/http://prudentschool.sch.id/home/index.php?view=article&id=239:10-manfaat-sinar-matahari-untuk-kesehatan&option=com_content&Itemid=113)