

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KONSUMSI MAKANAN
DENGAN TINGKAT KEWASPADAAN TERHADAP RISIKO
KANKER PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI**



SKRIPSI

Oleh:

NADIA ZAHRA AMALIA

NIM: 04021382025086

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA, JULI 2024**

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KONSUMSI MAKANAN
DENGAN TINGKAT KEWASPADAAN TERHADAP RISIKO
KANKER PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI**



SKRIPSI

Oleh:

NADIA ZAHRA AMALIA

NIM: 04021382025086

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA, JULI 2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nadia Zahra Amalia

NIM : 04021382025086

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian Saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Indralaya, 19 Juli 2024



(Nadia Zahra Amalia)

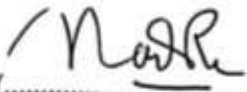
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : NADIA ZAHRA AMALIA
NIM : 04021382025086
**JUDUL : HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KONSUMSI
MAKANAN DENGAN TINGKAT KEWASPADAAN
TERHADAP RISIKO KANKER PAYUDARA PADA
REMAJA PUTRI**


PEMBIMBING I

Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ners, M.Kep., M.Kes
NIP. 198910202019032021


(.....)

PEMBIMBING II

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198304302006042003


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : NADIA ZAHRA AMALIA
NIM : 04021382025086
JUDUL : HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KONSUMSI MAKANAN DENGAN TINGKAT KEWASPADAAN TERHADAP RISIKO KANKER PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 18 Juli 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 18 Juli 2024

Pembimbing I

Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns.,
M.Kep., M.Kes
NIP. 198910202019032021


(.....)

Pembimbing II

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns.,
M.Kep
NIP. 198304302006042003


(.....)

Penguji

Jum Natosba, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.Mat
NIP. 198407202008122003


(.....)

**Mengetahui,
Ketua Bagian Keperawatan**


Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197607202002122002

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Keperawatan**


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

Skripsi, Juli 2024

Nadia Zahra Amalia

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Makanan dengan Tingkat Kewaspadaan terhadap Risiko Kanker Payudara pada Remaja Putri

xv + 94 halaman + 13 tabel + 2 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Sedentary lifestyle yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik, serta pola konsumsi makanan yang tidak sehat, diduga dapat meningkatkan risiko terkena kanker payudara. Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker yang paling umum terjadi pada wanita, termasuk remaja putri. Tingkat kewaspadaan dan pemahaman mengenai faktor risiko kanker payudara sangat penting dalam upaya pencegahan dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dan konsumsi makanan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified random sampling*, dengan populasi penelitian adalah remaja putri kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 08 Prabumulih, dengan jumlah sampel sebanyak 78 orang. Instrumen penelitian meliputi *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*, formulir *Estimated Food Records*, dan kuisioner tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman's Rho test* untuk variabel *sedentary lifestyle* dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara dan uji *Chi-square* untuk variabel konsumsi makanan dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara. Hasil analisis statistik menggunakan *Spearman's Rho* didapatkan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri (*p value* 0,310), hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri (*p value* 0,026) dan didapatkan nilai OR 0,035 (3,5%). Pencegahan dini kanker payudara dapat difokuskan pada pemberian informasi mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat di kalangan remaja, dengan tetap menekankan pentingnya gaya hidup aktif sebagai bagian dari kesehatan.

Kata kunci: Kanker Payudara, Konsumsi Makanan, Remaja, *Sedentary Lifestyle*, Tingkat Kewaspadaan Kanker Payudara

Daftar Pustaka: 73 (2007-2024)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING STUDY PROGRAM

Thesis, July 2024

Nadia Zahra Amalia

The Relationship between Sedentary Lifestyle and Food Consumption with the Level of Awareness of Breast Cancer Risk in Female Adolescents

xv + 94 pages + 13 tables + 2 schemes + 17 appendices

ABSTRACT

A sedentary lifestyle characterized by a lack of physical activity, and unhealthy food consumption patterns, is thought to increase the risk of breast cancer. Breast cancer is one of the most common types of cancer in women, including female Adolescents. The level of awareness and understanding of breast cancer risk factors is very important in early prevention efforts. The purpose of the Study study was to determine the relationship between sedentary lifestyle and food consumption with the level of awareness of breast cancer risk in teenager girl. This study was quantitative with a cross-sectional approach. The sampling technique used Stratified random sampling, with the population of study were female Adolescents in the 7th and 8th grades at SMP Negeri 08 Prabumulih, with total samples were 78 people. The Study instruments included the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), the Estimated Food Records form, and a questionnaire on the level of awareness of breast cancer risk. Data were analyzed using the Spearman's Rho test for the sedentary lifestyle variable with the level of awareness of breast cancer risk and the Chi-square test for the food consumption variable with the level of awareness of breast cancer risk. The results of statistical analysis using Spearman's Rho showed that there was no relationship between sedentary lifestyle and the level of awareness of breast cancer risk in female adolescents (p value 0.310), the results of statistical analysis using the Chi-Square test showed that there was a relationship between food consumption with the level of awareness of breast cancer risk in female adolescents (p value 0.026) and was obtained OR value of 0.035 (3.5%). Early prevention of breast cancer can be focused on providing information about the importance of consuming healthy foods among adolescents, while still emphasizing the importance of an active lifestyle as part of health.

Keywords: *Breast Cancer, Food Consumption, Adolescents, Sedentary Lifestyle, Breast Cancer Awareness Level*

References: *73(2007-2024)*

HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillah Robbil 'Alamin, Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, serta kemudahan dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam.

Dengan rasa syukur yang tak terhingga dan kebahagiaan yang mendalam, skripsi ini kupersembahkan kepada:

- 1) *Kedua orang tuaku, cinta pertamaku, pintu syurgaku. Ayahanda Roba'in dan Ibunda Rini Kusriani yang telah memberikan cinta yang tulus. Segala pencapaian dalam hidupku tidak lepas dari kasih sayang, do'a, dan pengorbanan kalian. Terima kasih atas cinta yang tiada henti, dukungan yang tak pernah surut, serta segala nasihat dan bimbingan yang telah kalian berikan. Kalian adalah sumber inspirasi dan kekuatanku.*
- 2) *Saudariku Meisy Nurul Adilla dan suaminya Rizky Maulana Putra, terima kasih telah menjadi penyemangat dan pemberi motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Tak kalah penting keponakanku yang sangat lucu Zhafran Danendra Arashi, terima kasih telah hadir sebagai pewarna dalam hidupku dan menjadi alasan penulis untuk cepat menyelesaikan skripsi ini.*
- 3) *Almarhumah nenekku tercinta, Siti Aisyah. Terimakasih sudah menjadi salah satu alasan penulis untuk selalu bersemangat dan bertekad dalam menyelesaikan perkuliahan ini. Meski engkau telah tiada, kenangan dan kasih sayangmu senantiasa menjadi motivasi dan penguat dalam setiap langkahku. Semoga nenek selalu bangga dengan pencapaianku ini.*

***"We must first be valuable to ourselves
before we can become valuable to others."***

-Ralph Waldo Emerson-

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat nikmat sehat, ilmu, rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Makanan dengan Tingkat Kewaspadaan terhadap Risiko Kanker Payudara pada Remaja Putri” sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Program Studi Keperawatan, Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang sudah banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini
2. Ibu Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep., M.Kes sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, nasihat, masukan terbaik, motivasi dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, nasihat, masukan terbaik, motivasi dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Cinta pertama dan panutan, ayahanda Roba'in yang telah memberikan bantuan materi, mendidik, memberikan semangat serta memotivasi penulis selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Pintu Surga, Ibunda Rini Kusriani yang sangat berperan penting dalam proses penyusunan skripsi dengan selalu memberi semangat, memotivasi serta do'a yang selalu beliau berikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Saudara perempuan penulis, Meisy Nurul Adilla yang telah menjadi penyemangat selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabatku (Mei, Rahmah, Maryani, Yunika, Feby, Tiara, Devita, Rahmi) terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan keceriaan yang kalian berikan. Kehadiran kalian telah membuat perjalanan ini lebih ringan dan penuh warna.
8. Seluruh teman-teman keperawatan angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh dosen, staf administrasi dan keluarga besar Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya atas bantuan serta memberikan kemudahan untuk kelancaran proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dalam teknik penulisan maupun penyusunan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk menyempurnakan penelitian ini sehingga dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan, kesehatan dan lebih dikembangkan lagi kedepannya.

Indralaya, 18 Juli 2024



Penulis

Nadia Zahra Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kanker Payudara.....	11
1. Definisi Kanker Payudara	11
2. Tanda dan Gejala Kanker Payudara	11
3. Faktor Risiko Kanker Payudara	12
4. Patogenesis Kanker Payudara.....	15
5. Stadium Kanker Payudara	15
6. Pemeriksaan Penunjang	16
7. Pencegahan Kanker Payudara	18
8. Makanan Yang Mencegah Terjadinya Kanker Payudara	18
9. Makanan Yang Menyebabkan Kanker Payudara.....	20
B. <i>Sedentary Lifestyle</i>	21
1. Pengertian <i>Sedentary Lifestyle</i>	21
2. Tingkatan <i>Sedentary Lifestyle</i>	22
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Sedentary Lifestyle</i>	22

4. Metode Pengukuran <i>Sedentary Lifestyle</i>	23
C. Konsumsi Makanan.....	24
1. Pengertian Konsumsi Makanan	24
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan	25
3. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan	28
D. Tingkat Kewaspadaan	30
1. Pengertian Tingkat Kewaspadaan	30
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kewaspadaan	30
E. Hubungan <i>Sedentary lifestyle</i> , konsumsi makanan dan faktor risiko	31
F. Penelitian Terkait.....	33
G. Kerangka Teori	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Kerangka Konsep	40
B. Desain Penelitian	41
C. Hipotesis Penelitian.....	41
D. Definisi Operasional.....	42
E. Populasi dan Sampel	44
F. Tempat Penelitian	48
G. Waktu Penelitian.....	48
H. Etika Penelitian.....	48
I. Alat Pengumpulan Data	50
J. Prosedur Pengumpul Data.....	57
K. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	60
1. Pengolahan Data	60
2. Analisis Data	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Gambaran Lokasi Penelitian	65
B. Hasil Penelitian.....	65
1. Hasil Analisis Univariat	66
2. Hasil Analisis Bivariat.....	68
C. Pembahasan	71
1. Analisis Univariat	71
2. Analisis Bivariat	83
D. Keterbatasan Penelitian.....	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan	90

B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	33
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	42
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Per Unit Angkatan	46
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Sedentary Lifestyle</i>	52
Tabel 3. 4 Interpretasi Hasil <i>Sedentary Lifestyle</i>	52
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Kewaspadaan	54
Tabel 3. 6 Skor Frekuensi Tingkat Kewaspadaan	55
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	66
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi <i>Sedentary Lifestyle</i>	67
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan	67
Tabel 4. 4 Distribusi Tingkat Kewaspadaan	68
Tabel 4. 5 Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Tingkat Kewaspadaan	69
Tabel 4. 6 Hubungan Konsumsi Makanan dengan Tingkat Kewaspadaan	70

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	39
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian (<i>Informed</i>)	99
Lampiran 2 Lembar Persetujuan (<i>Consent</i>)	101
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian Data Demografi Responden	102
Lampiran 4 Kuesioner Aktivitas <i>Sedentary</i> Remaja	103
Lampiran 5 Formulir Estimated Food Record.....	104
Lampiran 6 Kuesioner Tingkat Kewaspadaan.....	106
Lampiran 7 Lembar Porsimetri	108
Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan	115
Lampiran 9 Sertifikat Kelayakan Etik	116
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Untuk Dinas.....	117
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Dari Dinas.....	118
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Untuk SMP Negeri 08 Prabumulih	119
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Dari SMP Negeri 08 Prabumulih	120
Lampiran 14 Dokumentasi Proses Penelitian	121
Lampiran 15 Hasil Uji Statistik	122
Lampiran 16 Abstrak.....	126
Lampiran 17 Lembar Konsultasi	127
Lampiran 18 Hasil Uji Plagiarisme	133

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Nadia Zahra Amalia
Tempat Tanggal Lahir : Prabumulih, 14 Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 2 dari 2 bersaudara
Nama Orang Tua
a. Ayah : Roba'in
b. Ibu : Rini Kusriani
Saudara :
1. Meisy Nurul Adilla
Alamat : Jalan RA. Kartini No.02 RT.04 RW.01
Kelurahan Sukajadi, Kecamatan Prabumulih
Timur, Kota Prabumulih, Sumatera Selatan
Email : nadiaza1407@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2008 – 2014 : SD Negeri 47 Prabumulih
2. Tahun 2014 – 2017 : SMP Negeri 8 Prabumulih
3. Tahun 2017 – 2020 : SMA Negeri 3 Prabumulih
4. Tahun 2020 – 2024 : Program Studi Keperawatan FK UNSRI

C. Riwayat Organisasi

1. Tahun 2015-2016 : Sekertaris OSIS SMP Negeri 8 Prabumulih

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker adalah penyakit di mana sel-sel tumbuh secara tak terbatas dan tak terkendali pada organ asalnya, namun juga dapat menyebar ke organ-organ lain dalam tubuh (Meilani & Nurdiawan, 2023). Kanker payudara merupakan kondisi di mana sel-sel dalam jaringan payudara menjadi ganas. Keganasan ini bisa berasal dari kelenjar payudara atau dari jaringan lain di sekitar payudara seperti lemak, saraf, dan pembuluh darah (Supriati dkk., 2023). Kanker payudara jarang ditemukan pada laki-laki karena sel-sel saluran kelenjar di payudara mereka tidak berkembang seperti pada wanita dan juga karena kadar hormon estrogen yang rendah. Pada wanita kanker payudara adalah jenis kanker yang paling sering didiagnosis dan menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Theresia, 2018).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* Pada tahun 2022, terdapat 2,3 juta wanita yang didiagnosis menderita kanker payudara dan 670.000 kematian secara global. Kanker payudara terjadi di setiap negara di dunia pada wanita pada usia berapa pun setelah masa pubertas, namun angka kejadiannya meningkat di kemudian hari. Di Indonesia, kanker payudara menempati posisi teratas dalam jumlah kasus kanker dan merupakan penyebab utama kematian akibat kanker (WHO, 2022). Prevalensi kanker payudara di Indonesia adalah 18/100.000 wanita. Penyakit ini juga dapat diderita pada laki-laki dengan frekuensi sekitar 1 %.

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi kanker payudara di Indonesia adalah 61.682 kasus (Kemenkes RI., 2018). Kemudian, total kasus kanker di Indonesia pada 2020 mencapai 396.914 kasus dan total kematian sebesar 234.511 kasus. Kanker payudara memiliki jumlah kasus baru tertinggi di Indonesia sebesar 65.858 kasus atau 16,6% dari total 396.914 kasus kanker (Databoks, 2021). Prevalensi kanker payudara di Sumatera Selatan pada tahun 2017 terdapat 69 pasien akibat kanker payudara dan tahun 2018 pasien kanker payudara mencapai 174 orang (Pastari dkk., 2021).

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa, remaja perlu beradaptasi dengan lingkungannya selama masa ini. Masa remaja di bagi menjadi tiga tahapan yaitu remaja awal usia 11-14 tahun, remaja pertengahan dari 14-17 tahun, dan remaja akhir dari 17-20 tahun (Agustin, 2024). Masa kanak-kanak mungkin lebih berkaitan dengan perubahan hormon awal, sedangkan masa remaja lebih berhubungan dengan percabangan dan pemanjangan duktus dalam perkembangan payudara. (Niehoff et al., 2017). Deteksi dini kanker payudara sebaiknya dimulai sejak masa remaja, pada masa remaja tingkat keingintahuan yang tinggi, sehingga memberikan informasi sejak remaja sangat penting (Mustikasari dkk., 2021). Pengetahuan dapat membantu remaja putri memahami pentingnya melakukan pemeriksaan payudara sendiri sebagai langkah untuk mendeteksi adanya benjolan yang berpotensi berkembang menjadi kanker di payudara (Febriawati et al., 2018; dikutip Darmawati dkk., 2022). Remaja putri perlu memperoleh banyak informasi mengenai pengetahuan,

tanda dan gejala, faktor risiko, serta pencegahan kanker payudara (Pangestuti dkk., 2021).

Sedentary Lifestyle merupakan pola hidup dengan aktivitas fisik yang rendah, seperti duduk atau berbaring dalam kehidupan sehari-hari (Pranata et al., 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi *sedentary lifestyle* meliputi pengetahuan, sikap, hobi atau kesenangan, jenis kelamin, ketersediaan fasilitas atau kemudahan, transportasi, pendapatan orang tua, dan kondisi sosial geografis (Fajanah, 2018; dikutip Maidartati dkk., 2022). Aktivitas gaya hidup sedentari yang lebih umum dilakukan oleh remaja meliputi duduk sambil bermain ponsel, mendengarkan musik, dan menggunakan komputer atau laptop untuk tugas. Penggunaan *handphone* mengurangi aktivitas fisik karena adanya aplikasi yang memudahkan berbagai kegiatan sehari-hari, seperti layanan ojek online, pengiriman barang, pembelian makanan atau minuman, dan belanja di supermarket (Amrynia & Prameswari, 2022). *Sedentary lifestyle* dapat meningkatkan risiko kanker payudara karena kurangnya aktivitas fisik, yang menyebabkan otot dan sel tubuh tidak aktif. Hal tersebut dapat memicu perkembangan sel kanker dan menyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas (Maidartati dkk., 2022).

Gaya hidup remaja saat ini cenderung pada penurunan derajat kesehatan, seperti makanan cepat saji, kurangnya buah dan sayuran, serta makanan yang mengandung MSG dan pewarna (Sibero et al., 2021; dikutip Pratiwi dkk., 2023). Terutama di daerah perkotaan, remaja seringkali memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Kebiasaan

ini melibatkan konsumsi berlebihan makanan yang tinggi kalori, lemak, garam, dan gula (Amrynia & Prameswari, 2022). Kebiasaan makan remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan dari teman sebaya serta iklan di media cetak dan elektronik. Remaja sering merasa bahwa makanan cepat saji meningkatkan status sosial dan gengsi, serta membuat mereka merasa lebih *up-to-date* di antara teman-temannya (Evan dkk., 2017). Selain itu, jika remaja mengonsumsi makanan berlebihan tanpa cukup aktivitas fisik, remaja akan berisiko mengalami masalah kesehatan, seperti terkena penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Pamelia, 2018).

Tingkat kewaspadaan dan minat remaja dalam mencari informasi tentang kanker payudara dan deteksi dini masih rendah, padahal hal ini sangat penting. Memahami tingkat kewaspadaan remaja dapat membantu pemerintah merencanakan kebijakan untuk memberikan informasi dan pemeriksaan kesehatan (Pangestuti dkk., 2021). Remaja sangat perlu diberikan informasi mengenai faktor-faktor terhadap risiko kanker payudara yang dapat dimodifikasi yaitu gaya hidup dan yang tidak dapat dimodifikasi yaitu *menarche* dini, faktor genetik, dan ketidakseimbangan hormon. Banyak remaja tidak menyadari bahwa *menarche* dini dapat meningkatkan risiko kanker payudara di masa depan (Brennan & Spillane, 2019; dikutip Pangestuti dkk., 2021). Pencegahan kanker payudara memerlukan pola hidup sehat, termasuk mengonsumsi makanan bergizi, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengurangi gaya hidup *sedentary*. Oleh karena itu, remaja perlu mendapatkan informasi lengkap tentang pengetahuan, tanda

dan gejala, faktor risiko, serta pencegahan kanker payudara untuk meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan mereka terhadap penyakit ini (Pangestuti dkk., 2021).

Penelitian oleh Katkuri dan Gorantla (2018) menunjukkan bahwa hanya 35% dari peserta yang menyadari tanda-tanda awal kanker payudara, sementara 66% tidak menyadarinya. Selain itu, kesadaran tentang faktor risiko kanker payudara sangat rendah, dengan hanya 21% yang mengetahuinya. Menurut hasil penelitian Maidartati (2022) menemukan bahwa tidak ada responden dengan gaya hidup sedenter rendah, hanya 16% yang memiliki gaya hidup sedenter sedang, dan 84% termasuk dalam kategori tinggi. Sementara itu, penelitian Solikhah dkk. (2022) di dapatkan hasil bahwa 53,33% responden mengonsumsi makanan berpengawet 3–6 kali per minggu, dan 49% serta 50,37% mengonsumsi makanan dan minuman manis lebih dari sekali sehari. Konsumsi tinggi makanan berpengawet dan minuman bersoda berhubungan dengan peningkatan risiko terhadap kejadian kanker payudara.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 08 Prabumulih, didapatkan data bahwa jumlah siswi remaja putri kelas 7 dan 8 adalah 244 orang. Hasil wawancara dengan 10 siswi atau remaja putri kelas 7 dan 8 menunjukkan bahwa mereka sangat berminat pada makanan cepat saji. Makanan yang paling diminati dan banyak pembelinya adalah gorengan, somay, bakso, mie instan, serta minuman manis yang biasanya mereka beli di kantin sekolah dan dari pedagang makanan di depan sekolah tersebut. Lalu didapatkan hasil wawancara

bahwa 7 dari 10 siswi atau remaja putri memiliki kebiasaan *sedentary lifestyle* (aktivitas kurang gerak). Pada jam sekolah mereka tidak diperbolehkan membawa *handphone* ke sekolah, sehingga ketika pulang sekolah mereka lebih memilih untuk bermain *handphone* seperti bermain sosial media, bermain game, serta menonton film. Sementara itu, 3 siswi atau remaja putri mengatakan sesekali bermain *handphone* tetapi hanya <3 jam/hari dan pada hari libur mereka melakukan olahraga seperti *jogging* di pagi hari. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa mereka kurang berminat mencari informasi mengenai kanker payudara. Mereka hanya sesekali mendengar tentang penyakit kanker payudara di media sosial, seperti Instagram dan TikTok. Remaja putri mengatakan bahwa kanker payudara merupakan penyakit yang berbahaya dan menakutkan, serta biaya pengobatannya yang mahal. Mereka berharap dapat menghindari penyakit kanker payudara di masa yang akan datang.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti berminat untuk melanjutkan penelitian dengan judul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Makanan dengan Tingkat Kewaspadaan terhadap Risiko Kanker Payudara pada Remaja Putri Di SMP Negeri 08 Prabumulih”.

B. Rumusan Masalah

Kanker adalah penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel yang tidak terkendali pada organ tempat asalnya, dan dapat menyebar ke organ lain dalam tubuh. Kanker payudara adalah jenis kanker paling umum di Indonesia dan salah satu penyebab utama kematian akibat kanker, terutama pada wanita. Penting untuk memberikan informasi tentang kanker payudara

sejak remaja, karena pada masa ini, tingkat keingintahuan yang tinggi membuat mereka lebih responsif terhadap informasi kesehatan. Faktor penyebab kanker payudara meliputi faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup. Gaya hidup remaja saat ini sering kali melibatkan kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji, kurangnya buah dan sayuran, serta makanan yang mengandung MSG dan pewarna. Konsumsi makanan berlebihan tanpa aktivitas fisik yang cukup dapat mengakibatkan gangguan kesehatan dan risiko penyakit degeneratif. Kurangnya kewaspadaan kanker payudara pada remaja putri merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada sikap negatif dan perilaku yang kurang baik terhadap pencegahan penyakit ini.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dan konsumsi makanan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dan konsumsi makanan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (Usia, Riwayat Kesehatan Keluarga, Status Pubertas).
- b. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* yang dilakukan remaja putri.

- c. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi makanan pada remaja putri.
- d. Mengidentifikasi tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri.
- e. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri.
- f. Menganalisis hubungan konsumsi makanan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan memperluas referensi pengetahuan mengenai kewaspadaan terhadap kanker payudara pada remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk upaya pencegahan dan edukasi dalam mengatasi risiko kanker payudara di kalangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini memberikan peluang kepada remaja putri untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekitar mereka. Mereka juga dapat berbagi informasi dan mempengaruhi teman-teman agar memiliki gaya hidup aktif serta pola makan yang sehat guna mengurangi risiko kanker payudara.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat menambah wawasan baru, kesempatan untuk meningkatkan pendekatan preventif dan edukatif tentang

kanker payudara, serta kontribusi dalam pengembangan literatur ilmiah.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk berkontribusi terhadap pemahaman ilmiah dan peneliti juga dapat menghasilkan informasi baru yang dapat memperkaya literatur ilmiah terkait dengan perilaku menjaga kesehatan serta tingkat kewaspadaan remaja putri terhadap risiko terjadinya kanker payudara.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut., serta peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil-hasil tersebut sebagai landasan untuk merancang strategi-strategi baru guna mengurangi angka kejadian kanker payudara pada populasi remaja putri.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dalam ruang lingkup ilmu keperawatan maternitas yang memiliki tujuan mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dan konsumsi makanan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri. Jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 08 Prabumulih pada tanggal 27 April – 4 Mei 2024. Populasi penelitian yaitu remaja putri kelas 7 dan 8 di SMP Negeri

08 Prabumulih dengan jumlah sampel sebanyak 78 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Instrumen atau alat ukur penelitian menggunakan kuisisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), formulir *Estimated Food Records*, dan kuisisioner tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-square* dan *Spearman's Rho test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, E. A. (2024). *Bunga Rampai Psikologi Remaja dan Permasalahannya* (L. O. Alifariki (ed.)). PT Media Pustaka INDO.
- Aisyah. (2015). *Perkembangan Peserta Didik dan Bimbingan Belajar*. Deepublish.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Anzarkusuma, D. (2014). Status Nutrisi berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesia Journal of Human Nutrition*.
- Darmawati, J., Fransisca, L., & Andriani. (2022). Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Kesmas Asclepius*, 4(2), 52–58.
- Despitasi, L., Sastra, L., & Amelia, W. (2023). *Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Pasien Stres Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi* (E. Safitry (ed.)). PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Etika, A. N., Lufiana, Y., Agnes, N., Sulistyawati, W., Perdana, I., Suharto, S., Jayani, I., Nurseskasatmata, E., Ramayanti, E. D., Lutfi, E. I., Yunalia, E. M., Putri, D. S., Kesehatan, F. I., & Kadiri, U. (2023). Penyuluhan Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. *Jurnal Abdi Masyarakat Universitas Kadiri*, 6(2), 135–141.
- Fajanah. (2018). *Faktor-faktor Determinan Sedentary Lifestyle Pada Remaja*. 16, 6–19.
- Febri, B., Mailani, F., Fatmadona, R., & Malini, H. (2023). Kewaspadaan Terhadap Kanker Pada Perempuan Keturunan Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan*, 19(1), 46–54.
- Gibney, M.J., et al. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. EGC.
- Godakanda, I., Abeysena, C., & Lokubalasoorya, A. (2020). Translation, cultural adaptation and validity of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire among school children aged 14-15 years. *Journal of the College of Community Physicians of Sri Lanka*, 26(2), 112. <https://doi.org/10.4038/jccpsl.v26i2.8192>
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Hero, S. K. (2020). Faktor Resiko Kanker Payudara. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Iqmy, L. O., Setiawati, & Yanti, D. E. (2021). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kanker Payudara. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 32–36.

https://journals.ekb.eg/article_243701_6d52e3f13ad637c3028353d08aac9c57.pdf

- Kabel A. M., B. F. H. (2015). Breast Cancer: Insights into Risk Factors, Pathogenesis, Diagnosis and Management. *Journal of Cancer Research and Treatment*, 2.
- Katkuri, S., & Gorantla, M. (2018). Awareness about breast cancer among women aged 15 years and above in urban slums: a cross sectional study. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(3), 929. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20180461>
- Kemenkes RI. (2018). *No Title*.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231–237. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Maria, I. L., Sainal, A. A., & Nyorong, M. (2017). Lifestyle Risk Factors of Women with Breast Cancer. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 157–166. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/1988>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maulida, M. N., Muharyani, P. W., Idriansari, A., & Adhistry, K. (2023). *Self-efficacy in patients with breast cancer : A health belief model approach*. 06(1), 78–83.
- Meilani, N., & Nurdiawan, O. (2023). *Data Mining untuk Klasifikasi Penderita Kanker Payudara Menggunakan Algoritma K-Nearest Neighbor*. 2(1), 177–187.
- Mustikasari, R., Pratama, K., & Susanti, D. (2021). Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Puteri di STIKes Keluarga Bunda Jambi Prodi DIII Kebidanan Tingkat I. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 13–18. <https://afiasi.unwir.ac.id/index.php/afiasi/article/view/130>
- Myrnawati, & Anita. (2016). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial, Ekonomi, Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal Di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10, 213–232.

- Nasyari, M., Husnah, H., & Fajriah, F. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Tumor Payudara Di Rsud Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.29103/averrous.v6i1.2659>
- Niehoff, N. M., White, A. J., & Sandler, D. P. (2017). Childhood and teenage physical activity and breast cancer risk. *Breast Cancer Research and Treatment*, 164(3), 697–705. <https://doi.org/10.1007/s10549-017-4276-7>
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 5). Salemba Medika.
- Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Pangestuti, R. D., Armini, N. K. A., & Dewi, L. C. (2021). Self-Structured Breast Cancer Awareness among Female Adolescent. *Pedimaternel Nursing Journal*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v7i1.20431>
- Pastari, M., Putra, S. A., & Lukman. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan, Status Gizi dan Gaya Hidup Remaja Putri Tentang Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), 191–195.
- Ping, M. F., Putri, S. Z., Wulandari, M. R. S., Laksono, R. D., Pustikasari, A., Pramesemara, I. G. N., Nuryani, Y. A., Lestari, B. C., & Yovita Erin, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Reproduksi* (P. I. Daryaswanti (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pradilaga, M. T., Muharyani, P. W., & Natosba, J. (2024). *HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA*. Universitas Sriwijaya.
- Prajoko, Y. W. (2023). *Penyakit Pada Payudara* (A. Tohir (ed.)). Airlangga University Press.
- Pranata, S., Purnomo, Rejeki, S., & Olina, Y. Ben. (2023). *Proceedings of the 1st Lawang Sewu International Symposium 2022 on Health Sciences (LSISHS 2022)* (S. Pranata, P. Purnomo, S. Rejeki, & Y. Ben Olina (eds.); Vol. 60). Atlantis Press International BV. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-132-6>
- Pratiwi, L., Nawangsari, H., Liswanti, Y., & Fitriani, H. (2023). Penyuluhan Pengenalan Bahaya Kanker Payudara. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.9>
- Rahayu, W. B., & Kusuma, D. A. (2022). Profil Sedentary Life Style Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study Di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(22), 114–121.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan

- Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(1), 79–84. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rasjidi. (2009). *Deteksi Dini dan Pencegahan Kanker Pada Wanita*.
- Sholihah, M., Soedirham, O., & Triharini, M. (2019). Niat Keluarga Terhadap Peningkatan Peran Mencegah Sedentary Lifestyle Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 10(4), 257. <https://doi.org/10.33846/sf10402>
- Sinaga, Y. L. D. Y. (2022). Pengaruh Terapi Diet Pada Pasien Kanker Payudara: Scoping Review. *Moluccas Health Journal*, 4(1), 58–67.
- Sitoyo, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Solikhah, S., Perwitasari, D., Permatasari, T. A. E., & Safitri, R. A. (2022). Diet, Obesity, and Sedentary Lifestyle as Risk Factor of Breast Cancer among Women at Yogyakarta Province in Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 398–405. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7228>
- Solikhah, S., Promthet, S., & Hurst, C. (2019). Awareness level about breast cancer risk factors, barriers, attitude and breast cancer screening among Indonesian women. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 20(3), 877–884. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2019.20.3.877>
- Suardi. (2019). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada PT Bank Mandiri, Tbk Kantor Cabang Pontianak. *Business, Economics and Entrepreneurship*, 1(2), 9–19.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Supriati, L., Astari, A. M., & Sunarto, M. (2023). *Regulasi Diri Pasien Kanker Payudara: (Konsep dan Praktis) Untuk Perawat, Mahasiswa Keperawatan, dan Pemerhati Kanker Payudara* (T. U. Press (ed.); Cetakan Pe). UB Press.
- Theresia, R. V. (2018). Pemaknaan Khalayak Terhadap Maskulinitas Liyan pada Drama Televisi Korea. *Interaksi Online*, 6(4), 597–610. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/22012>
- Winda Maulinasari Nasution, Asfriyati, & Fazidah Aguslina Siregar. (2018). Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Hormonal dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Kanker Payudara di RSUD dr. Pirngadi Medan Tahun 2017. *Jurnal Medika Respati*, 13(2), 39–47.
- Yulianti, I., Santoso, H., & Sutiningsih, D. (2016). Faktor-Faktor Risiko Kanker

Payudara (Studi Kasus Pada Rumah Sakit Ken Saras Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(4), 401–409.

Zalni, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Penerbit NEM.