

## ***SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN TINGKAT KEWASPADAAN TERHADAP RISIKO KANKER PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI***

<sup>1</sup>Nadia Zahra Amalia, <sup>2\*</sup>Mutia Nadra Maulida, <sup>3</sup> Putri Widita Muharyani  
<sup>1,2,3</sup> Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang  
\*E-mail: [mutianadra@fk.unsri.ac.id](mailto:mutianadra@fk.unsri.ac.id)

### **Abstrak**

**Tujuan:** *Sedentary lifestyle* ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik 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* dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri.

**Metode:** 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)* dan kuisisioner tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman's Rho test* untuk variabel *sedentary lifestyle* dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara.

**Hasil:** 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).

**Simpulan:** *Sedentary lifestyle* pada remaja putri tidak berkaitan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara.

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

## ***SEDENTARY LIFESTYLE WITH LEVEL OF AWARENESS OF BREAST CANCER RISK IN ADOLESCENT GIRLS***

### **Abstract**

**Aim:** A *sedentary lifestyle* characterized by a lack of physical activity 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* with the level of awareness of breast cancer risk in teenager girl.

**Method:** 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)* 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.

## Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

**Result:** *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).*

**Conclusion:** *Sedentary lifestyle in adolescent girls is not related to the level of awareness of breast cancer risk.*

**Keywords:** *Breast Cancer, Adolescents, Sedentary Lifestyle, Awareness*

### PENDAHULUAN

Kanker adalah penyakit di mana sel tumbuh secara tak terkendali di organ asal dan dapat menyebar ke organ lain<sup>1</sup>. Kanker payudara terjadi saat sel dalam jaringan payudara menjadi ganas, yang bisa berasal dari kelenjar atau jaringan sekitar seperti lemak, saraf, dan pembuluh darah. Pada wanita, kanker payudara merupakan kanker yang paling sering didiagnosis dan menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia, termasuk Indonesia<sup>2</sup>.

Menurut *World Health Organization* (2022), pada tahun 2022 terdapat 2,3 juta wanita didiagnosis kanker payudara dengan 670.000 kematian global. Kanker payudara terjadi di semua negara pada wanita pasca-pubertas dan angka kejadiannya meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia, kanker payudara menduduki peringkat pertama dalam kasus kanker dan menjadi penyebab utama kematian akibat kanker, dengan prevalensi 18/100.000 wanita dan sekitar 1% pada pria. Data Riskesdas 2018 mencatat 61.682 kasus kanker payudara di Indonesia, sementara pada 2020 terdapat 65.858 kasus baru, atau 16,6% dari total 396.914 kasus kanker. Prevalensi kanker payudara di Sumatera Selatan pada 2018 mencapai 174 pasien<sup>3</sup>.

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa, terbagi menjadi tiga tahap: remaja awal (11-14 tahun), pertengahan (14-17 tahun), dan akhir (17-20 tahun)<sup>4</sup>. Selama masa remaja, perkembangan payudara lebih berkaitan dengan pemanjangan duktus. Deteksi dini kanker payudara sebaiknya dimulai sejak remaja,

karena rasa ingin tahu yang tinggi di usia ini. Informasi yang tepat membantu remaja putri memahami pentingnya pemeriksaan payudara sendiri untuk mendeteksi benjolan berpotensi kanker. Remaja perlu memahami gejala, faktor risiko, dan pencegahan kanker payudara<sup>5</sup>.

*Sedentary lifestyle* adalah pola hidup dengan aktivitas fisik rendah, seperti duduk atau berbaring<sup>6</sup>. Faktor-faktornya meliputi pengetahuan, sikap, hobi, jenis kelamin, fasilitas, transportasi, pendapatan orang tua, dan kondisi sosial-geografis. Aktivitas sedentari pada remaja termasuk bermain ponsel, mendengarkan musik, dan menggunakan komputer. Penggunaan ponsel mengurangi aktivitas fisik karena kemudahan aplikasi sehari-hari. Gaya hidup sedentari meningkatkan risiko kanker payudara karena kurangnya aktivitas fisik yang dapat memicu perkembangan sel kanker<sup>7</sup>.

Tingkat kewaspadaan remaja tentang kanker payudara dan deteksi dini masih rendah, padahal ini sangat penting<sup>8</sup>. Remaja perlu diberikan informasi mengenai faktor risiko kanker payudara, baik yang dapat dimodifikasi, seperti gaya hidup, maupun yang tidak dapat dimodifikasi, seperti *menarche* dini dan faktor genetik. Pencegahan kanker payudara memerlukan pola hidup sehat dan peningkatan aktivitas fisik. Informasi lengkap tentang faktor risiko dan pencegahan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran remaja<sup>9</sup>.

Studi pendahuluan di SMP Negeri 08 Prabumulih menunjukkan bahwa dari 244

**Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024**

siswi kelas 7 dan 8, sebanyak 7 dari 10 siswi memiliki gaya hidup *sedentary*, sering bermain handphone sepulang sekolah. Hanya 3 siswi yang berolahraga sesekali. Minat mereka untuk mencari informasi tentang kanker payudara rendah, meski mereka tahu bahwa kanker ini berbahaya dan mahal pengobatannya. Mereka berharap bisa menghindari penyakit tersebut di masa depan.

**METODE**

Jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-*

*sectional*<sup>10</sup>. 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*<sup>11</sup>. Instrumen atau alat ukur penelitian menggunakan kuisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* dan kuisioner tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara<sup>12</sup>. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman’s Rho test*<sup>10</sup>.

**HASIL**

**Distribusi Karakteristik Responden**

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi dan *Persentase* Karakteristik Responden (n= 78)**

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
12 Tahun	18	23,1
13 Tahun	37	47,4
14 Tahun	23	29,5
<b>Memiliki keluarga dengan riwayat kanker payudara</b>		
Ya	0	0
Tidak	78	100
<b>Status pubertas (Usia <i>menarche</i>)</b>		
<12 Tahun	39	50
≥12 Tahun	39	50

**Distribusi *Sedentary Lifestyle***

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi dan *Persentase* *Sedentary Lifestyle* (n=78)**

<b><i>Sedentary Lifestyle</i></b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Rendah	0	0
Sedang	21	26,9
Tinggi	57	73,1
Total	78	100

## Distribusi Tingkat Kewaspadaan Terhadap Risiko Kanker Payudara

**Tabel 3**  
Distribusi Tingkat Kewaspadaan Terhadap Risiko Kanker Payudara (n=78)

Tingkat Kewaspadaan	n	%
Tinggi	65	83,3
Rendah	13	16,7
Total	78	100

## Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Tingkat Kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara

**Tabel 4**  
Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Tingkat Kewaspadaan Terhadap Risiko Kanker Payudara

Variabel	Tingkat Kewaspadaan				Total		P Value
	Tinggi		Rendah		Σ	%	
	n	%	n	%			
<i>Sedentary Lifestyle</i>							
Rendah	0	0	0	0	0	0	<b>0,310</b>
Sedang	16	20,5	5	6,4	21	26,9	
Tinggi	49	62,8	8	10,3	57	73,1	
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>83,3</b>	<b>13</b>	<b>16,7</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Penelitian ini menunjukkan hampir setengah responden berusia 13 tahun (47,4%), diikuti usia 14 tahun (29,5%) dan 12 tahun (23,1%). Azrie (2010) menemukan 13 kasus kanker payudara (4,2%) pada remaja usia 13-25 tahun di RSUP Haji Adam Malik. Iqmy dkk. (2021) menyatakan bahwa kanker payudara bisa menyerang remaja, dengan sifat lebih agresif dan prognosis lebih buruk dibandingkan usia lebih tua. *American Cancer Society* (2019) merekomendasikan pencegahan dan deteksi dini kanker payudara pada remaja. Widyastuti (2019) menambahkan, perubahan fisik, termasuk

perkembangan payudara, mulai diterima remaja seiring bertambahnya usia. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara (100%). Karima (2013) menemukan bahwa riwayat kanker payudara dalam keluarga meningkatkan risiko hingga 3,035 kali. Riwayat keluarga dapat mempengaruhi risiko kanker pada generasi berikutnya, meskipun kanker juga dapat muncul tanpa gejala yang jelas (Nasution dkk., 2018). Iqmy dkk. (2021) menambahkan bahwa hasil positif pemeriksaan genetik dapat meningkatkan risiko kanker payudara hingga 2-3 kali lipat pada keturunannya.

## Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah dari 78 responden mengalami *menarche* sebelum usia 12 tahun (50%) dan setengahnya lagi pada usia  $\geq 12$  tahun (50%). Arsittasari (2017) menemukan bahwa mayoritas penderita kanker payudara mengalami *menarche* dini ( $< 12$  tahun), dengan 49 responden (52,1%). Hero (2020) menyatakan bahwa *menarche* dini meningkatkan paparan hormon estrogen dan progesteron, yang mempengaruhi proliferasi jaringan payudara dan meningkatkan risiko kanker. Varnet (2016) menambahkan, *menarche* sebelum usia 12 tahun meningkatkan risiko kanker, sedangkan *menarche* setelah 13 tahun mengurangi risiko sebesar 35%.

### ***Sedentary Lifestyle* pada Remaja Putri**

Hasil penelitian mengenai *sedentary lifestyle* pada 78 remaja putri menunjukkan bahwa 57 responden (73,1%) berada dalam kategori tinggi, 21 responden (26,9%) dalam kategori sedang, dan tidak ada responden dalam kategori rendah. Penelitian oleh Pangestuti (2019) juga menunjukkan bahwa 148 remaja putri di SMK Negeri 5 Surabaya memiliki gaya hidup *sedentary* tinggi (71,8%). Kebiasaan kurangnya aktivitas fisik, terutama penggunaan perangkat elektronik (TV, laptop, video game), berkontribusi terhadap risiko kesehatan (Naya, 2023).

*Sedentary lifestyle* dalam penelitian ini meliputi menonton televisi, bermain komputer/*handphone*, dan duduk mengobrol. Menonton televisi sambil duduk atau berbaring memiliki nilai energi *expenditure* sebesar 1,0 METs; semakin lama menonton, semakin rendah energi *expenditure*, yang dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Aktivitas *sedentary* didominasi oleh kegiatan berbasis layar, menggantikan kegiatan membaca. Remaja putri menghabiskan banyak waktu untuk duduk dan bermain *handphone*, sehingga mengurangi waktu untuk berolahraga<sup>13</sup>. Gaya hidup masyarakat cenderung lebih *sedentary*, dengan penurunan *persentase*

siswa yang bersepeda atau berjalan kaki ke sekolah dari 41,6% (1969) menjadi 26,4%. Kemajuan teknologi mendorong peningkatan aktivitas *sedentary* di kalangan remaja, dengan lebih banyak waktu dihabiskan di depan layar saat belajar<sup>14</sup>.

### **Tingkat Kewaspadaan terhadap Risiko Kanker Payudara pada Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 78 responden remaja putri, 65 responden (83,3%) berada pada kategori kewaspadaan tinggi, sementara 13 responden (16,7%) berada pada kategori kewaspadaan rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian lainnya yang mencatat 67,5% responden berada dalam kategori kewaspadaan tinggi. Sikap dan perilaku kesehatan terkait kanker payudara lebih tinggi pada perempuan di perkotaan dibandingkan di pedesaan.

Remaja putri dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kewaspadaan yang tinggi terhadap kanker payudara, tercermin dari pengetahuan dan persepsi mereka mengenai penyakit ini serta tindakan pencegahan yang dilakukan. Namun, sebagian kecil responden masih memiliki kewaspadaan rendah. Tingkat kewaspadaan yang rendah dapat menyulitkan remaja putri dalam mengenali gejala kanker payudara dan berisiko meningkatkan keparahan penyakit. Penelitian ini juga mencatat bahwa rasa malas atau malu untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri dapat menurunkan kewaspadaan dan pengetahuan remaja putri mengenai kanker payudara<sup>8</sup>.

### **Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Tingkat Kewaspadaan Terhadap Risiko Kanker Payudara pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil perhitungan analisis statistik yaitu menggunakan *Spearman's Rho* didapatkan nilai *p value* 0,310 ( $> 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker

**Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif  
Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024**

payudara pada remaja putri. Penelitian sebelumnya yang juga tidak menunjukkan hasil signifikan antara *sedentary lifesyle* dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri, seharusnya seseorang dengan tingkat kewaspadaan yang tinggi cenderung memiliki aktivitas *sedentary* yang rendah<sup>16</sup>.

Hasil penelitian ini menunjukkan 57 responden (73,1%) dengan *sedentary lifestyle* tinggi, bahwa hampir seluruh dari responden penelitian ini berada pada *sedentary lifestyle* kategori tinggi. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa gaya hidup *sedentary* yang tinggi juga dikaitkan dengan malnutrisi yang dapat meningkatkan risiko kanker payudara, sementara itu remaja yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terkena kanker payudara dibandingkan dengan remaja yang tidak aktif<sup>6</sup>.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden penelitian pada remaja putri dengan *sedentary lifestyle* tinggi (73,1%), namun terdapat 49 responden (62,8%) dengan tingkat kewaspadaan tinggi. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa meski tingkat kewaspadaan remaja putri terhadap kanker payudara tinggi, perilaku sedentari mereka masih tinggi. Gaya hidup sedentari, yang merupakan faktor risiko kanker payudara, seharusnya rendah pada remaja dengan kewaspadaan tinggi<sup>7</sup>.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* yang paling banyak dilakukan remaja putri pada penelitian ini yaitu menonton acara televisi, menonton video, bermain komputer/*handphone* untuk kesenangan, dan duduk mengobrol/bercanda/telepon. Hal tersebut termasuk dalam *sedentary lifestyle* komponen *small screen recreation* dan *social activities*. Menonton televisi sambil duduk atau berbaring memiliki nilai energi expenditure sebesar 1,0 METs. Nilai energi expenditure ini akan semakin menurun seiring dengan

meningkatnya waktu menonton televisi. Penurunan energi *expenditure* ini dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker payudara, karena aktivitas fisik yang rendah atau *sedentary lifestyle* telah terbukti sebagai faktor risiko untuk berkembangnya kanker payudara. Kemudian, penelitian sebelumnya menyatakan bahwa komponen *social activities* dari *sedentary lifestyle* mencakup aktivitas seperti duduk mengobrol, bercanda, dan menggunakan telepon untuk berkomunikasi<sup>16</sup>. Meskipun interaksi sosial penting untuk kesejahteraan mental dan emosional, jika dilakukan dengan pola yang terlalu sering duduk dan minim gerakan fisik, dapat berkontribusi rendahnya aktivitas fisik yang berpotensi meningkatkan risiko kesehatan, termasuk kanker payudara. Hal ini berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menghasilkan pencapaian tertentu (*self-efficacy*)<sup>17</sup>.

Hasil penelitian ini, yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri, memberikan wawasan penting mengenai kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran kesehatan. Temuan dengan nilai *p value* 0,310 ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain, seperti pendidikan kesehatan, pengaruh keluarga dan teman, serta akses terhadap informasi yang tepat, mungkin memainkan peran lebih dominan dalam membentuk kewaspadaan remaja putri terhadap kanker payudara. Ini menegaskan bahwa meskipun gaya hidup *sedentary* memiliki implikasi kesehatan yang luas, kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara lebih dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas informasi kesehatan yang diterima<sup>18</sup>. Oleh karena itu, intervensi yang fokus pada peningkatan edukasi dan penyebaran informasi kesehatan yang efektif tetap krusial untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya deteksi dini kanker payudara, terlepas dari pola aktivitas fisik mereka<sup>19</sup>.

## Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

Peneliti berasumsi bahwa gaya hidup *sedentary* pada remaja putri sangat tinggi, terutama disebabkan oleh meningkatnya penggunaan teknologi berbasis layar seperti TV, laptop, dan gadget yang menggantikan aktivitas fisik. Rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja putri ini meningkatkan risiko masalah kesehatan yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka di masa mendatang. Peneliti juga berasumsi bahwa tingkat kewaspadaan remaja putri terhadap risiko kanker payudara dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk pendidikan, lingkungan sosial, dan akses informasi kesehatan.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini berusia 13 tahun yaitu sebanyak 37 responden (47,4 %), seluruh responden penelitian ini tidak memiliki keluarga dengan riwayat kanker payudara (100%), kemudian setengah responden penelitian ini mendapatkan status pubertas (usia *menarche*) pada usia <12 tahun yaitu 39 responden (50 %).
2. *Sedentary lifestyle* menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dengan kategori tinggi sebanyak 57 (73,1%).
3. Tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden berada pada kategori tingkat kewaspadaan tinggi sebanyak 65 responden (83,3%).
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada remaja putri dengan nilai *p value* = 0,310 (>0,05).

#### Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program pendidikan dan intervensi yang efektif

dalam meningkatkan kesadaran remaja putri tentang gaya hidup sehat untuk pencegahan kanker payudara. Peran perawat dalam memberikan edukasi, konseling, dan dukungan kepada remaja putri perlu ditingkatkan agar mereka dapat mengadopsi pola hidup yang lebih aktif dan pola makan yang lebih sehat.

#### 2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan penelitian ini dapat memotivasi remaja putri untuk mengubah kebiasaan tidak sehat dengan memahami pentingnya aktivitas fisik teratur dan pola makan baik. Selain itu, diharapkan mereka menjadi lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatan dan mengurangi risiko kanker payudara di masa depan.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian lanjutan mengenai faktor risiko kanker payudara pada remaja putri dan efektivitas intervensi untuk mengurangi risiko tersebut. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang kesehatan remaja putri dan strategi pencegahan kanker payudara yang tepat. Peneliti juga disarankan untuk mempertimbangkan cara penyampaian petunjuk kuesioner dengan membentuk kelompok kecil (5-10 orang) agar penjelasan lebih efektif dan situasi penelitian lebih kondusif.

### REFERENSI

1. Ping MF, Putri SZ, Wulandari MRS, Laksono RD, Pustikasari A, Pramesemara IGN, et al. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Reproduksi. Daryaswanti PI, editor. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024. 146 p.
2. Supriati L, Astari AM, Sunarto M. Regulasi Diri Pasien Kanker Payudara: (Konsep dan Praktis)

**Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024**

- Untuk Perawat, Mahasiswa Keperawatan, dan Pemerhati Kanker Payudara. Cetakan Pe. Press TU, editor. Malang: UB Press; 2023.
3. Pastari M, Putra SA, Lukman. Gambaran Tingkat Pengetahuan, Status Gizi dan Gaya Hidup Remaja Putri Tentang Kanker Payudara. *J Keperawatan Merdeka*. 2021;1(2):191–5.
  4. Niehoff NM, White AJ, Sandler DP. Childhood and teenage physical activity and breast cancer risk. *Breast Cancer Res Treat*. 2017;164(3):697–705.
  5. Pangestuti RD, Armini NKA, Dewi LC. Self-Structured Breast Cancer Awareness among Female Adolescent. *Pedimaternals Nurs J*. 2021;7(1):1–7.
  6. Maidartati, Hayati S, Anggraeni DE, Irawan E, Damayanti A, Silviani DAR. Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *J Keperawatan BSI*. 2022;10(2):250–65.
  7. Amrynia SU, Prameswari GN. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indones J Public Heal Nutr*. 2022;2(1):112–21.
  8. Katkuri S, Gorantla M. Awareness about breast cancer among women aged 15 years and above in urban slums: a cross sectional study. *Int J Community Med Public Heal*. 2018;5(3):929.
  9. Solikhah S, Perwitasari D, Permatasari TAE, Safitri RA. Diet, Obesity, and Sedentary Lifestyle as Risk Factor of Breast Cancer among Women at Yogyakarta Province in Indonesia. *Open Access Maced J Med Sci*. 2022;10(E):398–405.
  10. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2019.
  11. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 5. Salemba Medika; 2020.
  12. Godakanda I, Abeysena C, Lokubalasooriya A. Translation, cultural adaptation and validity of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire among school children aged 14-15 years. *J Coll Community Physicians Sri Lanka*. 2020;26(2):112.
  13. Fajanah. Faktor-faktor Determinan Sedentary Lifestyle Pada Remaja. 2018;16:6–19.
  14. Etika AN, Lufiana Y, Agnes N, Sulistyawati W, Perdana I, Suharto S, et al. Penyuluhan Bahaya Sedentary Lifestyle Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. *J Abdi Masy Univ Kadiri*. 2023;6(2):135–41.
  15. Yulianti I, Santoso H, Sutiningsih D. Faktor-Faktor Risiko Kanker Payudara (Studi Kasus Pada Rumah Sakit Ken Saras Semarang). *J Kesehat Masy Univ Diponegoro*. 2016;4(4):401–9.
  16. Niehoff NM, White AJ, Sandler DP. Childhood and teenage physical activity and breast cancer risk. *Breast Cancer Res Treat*. 2017;164(3):697–705.
  17. Maulida MN, Muharyani PW, Idriansari A, Adhistry K. Self-efficacy in patients with breast cancer: A health belief model approach.



**Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024**

- 2023;06(1):78–83.
18. Rahayu WB, Kusuma DA. Profil Sedentary Life Style Pada Remaja Umur 15-17 Tahun ( Study Di Kabupaten Lamongan ). J Prestasi Olahraga. 2022;5(22):114–21.
  19. Majid MA, Achmad A, Holik HA, Kartamihardja AHS. Breast Cancer Awareness among Bandung Adolescents. J Pengabdian Kpd Masyarakat (Indonesian J Community Engag. 2022;8(1):35–9.