Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia Volume 3 Nomor 1 (2026)
Jurnal homepage: https://aliansi.lenteramitralestari.org/index.php/jaki/index

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN GAYA HIDUP KURANG BERGERAK DAN KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN TINGKAT KEWASPADAAN RISIKO KANKER PAYUDARA PADA MAHASISWA PERANTAUAN

The Association Between Sedentary Lifestyle And Instant Food Consumption With Breast Cancer Risk Awareness Among Migrant Students

Ananda Farikhatun Nisya*, Khoiriyah, Amin Samiasih, Akhmad Muatofa
S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia
** Korespondensi: anandanisya5@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima: 20 Februari 2026
Revisi: 13 April 2026
Disetujui: 30 Juni 2026

Kata Kunci:
Begerak;
Bergerak;s
Gaya Hidup;
Kewaspadaan;
Kanker Payudara.

ABSTRAK

Latar belakang: Kanker payudara merupakan penyebab utama kematian akibat kanker pada wanita. Mahasiswa perantauan berada pada fase dewasa muda dengan kecenderungan membentuk pola hidup mandiri yang sering kali ditandai dengan gaya hidup kurang bergerak dan konsumsi makanan instan. Perilaku tersebut berpotensi memengaruhi tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara. **Tujuan:** Mengetahui hubungan gaya hidup kurang bergerak dan konsumsi makanan instan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 83 orang, dipilih menggunakan *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan kuesioner tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara. Analisis data menggunakan uji *Spearman's Rho*. **Hasil:** Didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup kurang bergerak kategori tinggi, 54,2% memiliki konsumsi makanan instan berisiko, dan 56,6% memiliki tingkat kewaspadaan tinggi terhadap risiko kanker payudara. Terdapat hubungan antara gaya hidup kurang bergerak dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara ($p = 0,035$; $r = -0,233$) serta antara konsumsi makanan instan dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara ($p = 0,017$; $r = -0,261$), dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan yang lemah. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup kurang bergerak dan konsumsi makanan instan dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara.

DOI: 10.55887/jaki.v3i1.77
This work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia Volume 3 Nomor 1 (2026)
Jurnal homepage: https://aliansi.lenteramitralestari.org/index.php/jaki/index

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 24 February 2026

Revised: 9 April 2026

Accepted: 28 June 2026

Key Words:

Alertness;

Breast Cancer;

Sedentary Lifestyle;

ABSTRACT

Background: *Breast cancer is a leading cause of cancer-related death among women. Students living away from home are in a phase of young adulthoodss, often characterized by the development of an independent lifestyle that frequently includes sedentary behavior and the consumption of instant foods. Such behaviors may influence one's level of awareness regarding breast cancer risk.* ***Objective:*** *To determine the relationship between a sedentary lifestyle and the consumption of instant foods and the level of awareness regarding breast cancer risk.* ***Methods:*** *This study employed a cross-sectional design. A sample of 83 individuals was selected using proportional stratified random sampling. Research instruments included the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and a questionnaire assessing the level of alertness breast cancer risk. Data were analyzed using Spearman's Rho test.* ***Results:*** *The majority of respondents exhibited a high level of sedentary behavior; 54.2% reported a pattern of instant food consumption considered to be at-risk, and 56.6% demonstrated a high level of awareness regarding breast cancer risk. There was a significant relationship between a sedentary lifestyle and the level of awareness regarding breast cancer risk ($p = 0.035$; $r = -0.233$), as well as between the consumption of instant foods and the level of awareness regarding breast cancer risk ($p = 0.017$; $r = -0.261$). Both relationships were negative and weak.* ***Conclusion:*** *There is a significant relationship between a sedentary lifestyle and the consumption of instant foods with the level of awareness regarding breast cancer risk.*

DOI: 10.55887/jaki.v3i1.77

This work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

LATAR BELAKANG

Kanker payudara merupakan kanker dengan insidensi tertinggi pada perempuan di dunia. Berdasarkan data *International Agency for Research on Cancer* melalui *Global Cancer Observatory,* kanker payudara menempati peringkat pertama dengan 2,3 juta kasus baru secara global pada tahun 2020 dan menjadi penyebab utama kematian akibat kanker pada perempuan (Sung et al., 2021). Kanker payudara merupakan salah satu kanker dengan angka kejadian tertinggi pada perempuan di dunia dan di Indonesia. Selain faktor genetik dan hormonal, pola hidup modern seperti tingginya konsumsi makanan ultra-processed serta gaya hidup kurang bergerak memiliki peran penting dalam risiko kejadian kanker payudara. Penelitian internasional menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkorelasi dengan peningkatan risiko kanker payudara dan kanker secara umum karena sifatnya yang tinggi lemak, gula, serta aditif yang memicu stres oksidatif dan inflamasi kronis (Arianggara et al., 2024) .

Selain itu, pola konsumsi makanan cepat saji juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa konsumsi makanan ultra-proses (*ultra-processed foods*/UPF) yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko kanker payudara. Selain itu, setiap peningkatan konsumsi UPF sebesar 10% dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker payudara sekitar 5%, sehingga menunjukkan bahwa konsumsi UPF merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan kanker payudara (Shu et al., 2023). Mahasiswa perantauan berada pada fase dewasa muda yang ditandai dengan perubahan pola hidup, kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta adaptasi terhadap lingkungan baru. Perubahan ini sering kali berdampak pada kebiasaan aktivitas fisik dan pola makan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik rendah dan durasi sedentary yang tinggi, terutama akibat penggunaan perangkat digital dalam waktu lama (Davidson et al., 2024). Perilaku gaya hidup kurang bergerak ditandai dengan aktivitas duduk atau berbaring dalam durasi panjang dengan pengeluaran energi rendah. Aktivitas gaya hidup kurang bergerak yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko gizi lebih pada remaja dan dewasa muda. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan faktor risiko penyakit tidak menular, termasuk kanker payudara, melalui mekanisme inflamasi kronis dan gangguan metabolik (Noerfitri et al., 2021).

Selain aktivitas fisik rendah, mahasiswa juga cenderung mengonsumsi makanan instan atau makanan cepat saji karena faktor kepraktisan dan biaya yang terjangkau. Konsumsi fast food yang tinggi pada mahasiswa berhubungan dengan pola makan yang tidak seimbang. Selain itu, obesitas dan pola makan tinggi lemak berperan sebagai faktor risiko kanker payudara melalui peningkatan kadar estrogen perifer dan inflamasi sistemik(Winasis & Djuwita, 2023). Upaya pencegahan kanker payudara memerlukan tingkat kewaspadaan yang baik, termasuk

pengetahuan dan praktik deteksi dini seperti SADARI. Meskipun sebagian mahasiswi memiliki pengetahuan yang baik tentang kanker payudara, perilaku pemeriksaan payudara sendiri masih belum optimal. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik kesehatan (Ifada et al., 2025). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa meskipun tingkat pengetahuan tentang kanker payudara berada pada kategori cukup, perilaku SADARI masih berada pada kategori sedang, menunjukkan kesenjangan antara pengetahuan dan praktik kesehatan nyata. Selain itu, edukasi kesehatan modern melalui media sosial seperti TikTok telah menunjukkan pengaruh positif terhadap pengetahuan dan sikap deteksi dini kanker payudara (Halimatussa'adiah et al., 2024).

Mahasiswa perantauan berada pada fase transisi menuju kemandirian, di mana pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan perilaku kesehatan mulai terbentuk secara mandiri. Perubahan lingkungan, tuntutan akademik, serta keterbatasan waktu dan fasilitas sering kali mendorong mahasiswa perantauan untuk menjalani gaya hidup kurang bergerak dan memilih makanan instan sebagai solusi praktis (Pangestuti, 2019). Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk mengkaji hubungan antara gaya hidup kurang bergerak dan konsumsi makanan instan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko *kanker payudara* pada mahasiswa perantauan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program promosi kesehatan yang lebih efektif bagi mahasiswa, khususnya dalam upaya pencegahan kanker payudara sejak usia muda.

TUJUAN

Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup kurang bergerak dan konsumsi makanan instan dengan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara pada mahasiswa perantauan.

METODE

Desain

Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional*.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa perempuan di Universitas Muhammadiyah Semarang berusia 18–25 tahun. Sampel berjumlah 83 orang dipilih menggunakan *proportional stratified random sampling*.

Instrumen

Instrumen penelitian meliputi *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan kuesioner tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara.

Pengukuran dan Analisa Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman's Rho*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=83)

Karakteristik	Rerata ± SD	Min–Maks	F(%)
Usia (tahun)	20,4 ± 1,19	18–25	
Berat badan (kg)	53,14 ± 9,43	39–83	
Tinggi badan (cm)	156,08 ± 6,39	142–170	
IMT (kg/m²)	21,77 ± 3,63	16,20–22,70	
Fakultas			
FIKKES			43 (51,8)
FSB			12 (14,5)
FKM			7 (8,4)
FSTP			6 (7,2)
FK			4 (4,8)
FTIK			3 (3,6)
FKG			3 (3,6)
FIPH			5 (6,0)
Semester			
Semester 3			24 (28,9)
Semester 5			31 (37,3)
Semester 7			27 (32,5)
Semester 9			1 (1,2)
Riwayat Kanker Payudara			
Tidak ada			79 (95,2)
Ada			2 (2,4)
Kanker payudara			1 (1,2)
Kanker kulit			1 (1,2)

Tempat Tinggal	
Kos	69 (83,1)
Rumah orang tua	6 (7,2)
Saudara	2 (2,4)
Lainnya	6 (7,2)
Sumber Informasi Kanker Payudara	
Internet/media sosial	60 (72,3)
Petugas kesehatan	10 (12,0)
Sekolah	9 (10,8)
Keluarga	3 (3,6)
Teman/tetangga	1 (1,2)

Berdasarkan analisis terhadap 83 responden, diperoleh rata-rata usia 20 tahun dengan rentang usia 18–25 tahun. Rerata berat badan responden adalah 53,14 kg, tinggi badan 156,08 cm, dan indeks massa tubuh (IMT) 21,76 yang menunjukkan kategori normal. Mayoritas responden berasal dari Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (51,8%) dan berada pada semester 5 (37,3%). Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat kanker payudara (95,2%), tinggal di kos (83,1%), dan memperoleh informasi terkait kanker payudara melalui internet atau media sosial (72,3%).

Hubungan Gaya Hidup Kurang Bergerak dan Tingkat Kewaspadaan Risiko Kanker Payudara

Tabel 2. Hubungan Gaya Hidup Kurang Bergerak dengan Tingkat Kewaspadaan Risiko Kanker Payudara (n=83)

Variabel	**Tingkat Kewaspadaan Risiko Kanker Payudara**			P
Gaya Hidup Kurang Bergerak	Rendah F(%)	Tinggi F(%)	Total F(%)	
Sedang	9(10,9)	10(12)	19(22,9)	
Tinggi	27(32,5)	37(44,6)	64(77,1)	**0,035**
Total	**36(43,4)**	**47(56,6)**	**83(100)**	

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara gaya hidup kurang bergerak dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara, diperoleh nilai p sebesar 0,035, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel ($p < 0,05$). Koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = -0,233$, yang menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang lemah.

Hubungan Konsumsi Makanan Instan dan Tingkat Kewaspadaan Risiko Kanker Payudara

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Makanan Instan dengan Tingkat Kewaspadaan Risiko Kanker Payudara (n=83)

Variabel	Tingkat Kewaspadaan Risiko Kanker Payudara			P
Konsumsi Makanan Instan	Rendah F(%)	Tinggi F(%)	Total F(%)	
Tidak Beresiko	12(14,5)	26(31,3)	38(45,8)	
Beresiko	24(28,9)	21(25,3)	45(54,2)	**0,017**
Total	**36(43,4)**	**47(56,6)**	**83(100)**	

Hasil analisis mengenai hubungan konsumsi makanan instan dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara menunjukkan nilai p sebesar 0,017, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut ($p < 0,05$). Koefisien korelasi yang diperoleh yaitu r = -0,261, menandakan adanya hubungan negatif dengan kekuatan hubungan yang lemah.

PEMBAHASAN

Hubungan Gaya Hidup Kurang Bergerak dengan Tingkat Kewaspadaan Risiko Kanker Payudara

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup kurang bergerak dan tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara. Nilai korelasi negatif dengan kekuatan lemah menunjukkan bahwa semakin tinggi gaya hidup kurang bergerak mahasiswa, semakin rendah tingkat kewaspadaan terhadap risiko kanker payudara. Secara teoritis, perilaku gaya hidup kurang bergerak tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga pada aspek psikologis dan perilaku kesehatan. Aktivitas gaya hidup kurang bergerak yang tinggi, seperti penggunaan laptop, smartphone, dan aktivitas berbasis layar dalam durasi lama, sering berkaitan dengan rendahnya keterlibatan individu dalam perilaku promotif dan preventif.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rata-rata durasi aktivitas duduk lebih dari 6 jam per hari. Aktivitas berbasis layar menjadi penyumbang utama perilaku gaya hidup kurang bergerak (Davidson et al., 2024). Perilaku gaya hidup kurang bergerak berkorelasi signifikan dengan peningkatan risiko gizi lebih. Kondisi gizi lebih dan obesitas diketahui sebagai faktor risiko kanker payudara, terutama pada wanita dewasa muda. Secara biologis, akumulasi jaringan adiposa meningkatkan produksi estrogen melalui aromatisasi androgen, yang berkontribusi terhadap proliferasi sel payudara (Noerfitri et al., 2021).

Menurut *World Health Organization (WHO),* gaya hidup kurang bergerak merupakan faktor risiko penyakit tidak menular, termasuk kanker, melalui mekanisme inflamasi kronis, resistensi insulin, dan disregulasi hormonal. Hal ini menunjukkan bahwa waktu duduk yang lama berhubungan dengan peningkatan risiko kanker payudara pada wanita dewasa. Individu dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tingkat kesadaran tentang kesehatan yang lebih rendah, sehingga kurang responsif terhadap pesan kesehatan preventif. Hal ini dapat menjelaskan temuan bahwa mahasiswa dengan gaya hidup kurang bergerak pada kategori tinggi memiliki kewaspadaan yang lebih rendah terhadap risiko kanker payudara (WHO, 2016). Dalam konteks mahasiswa perantauan, tuntutan akademik, adaptasi lingkungan baru, serta dominasi aktivitas berbasis teknologi memperkuat pola hidup kurang bergerak.

Hubungan Konsumsi Makanan Instan dengan Tingkat Kewaspadaan Risiko Kanker Payudara

Makanan instan termasuk dalam kategori *ultra-processed food* (UPF) yang umumnya tinggi lemak jenuh, gula, garam, serta zat aditif. Konsumsi UPF dalam jangka panjang dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker melalui mekanisme stres oksidatif, inflamasi sistemik, dan perubahan mikrobiota usus (Shu et al., 2023). Peningkatan konsumsi ultra-processed food sebesar 10% berkaitan dengan peningkatan risiko kanker secara keseluruhan, termasuk kanker payudara. Selain itu, konsumsi UPF berhubungan dengan rendahnya perilaku pencegahan kanker dan persepsi risiko penyakit (Fiolet et al., 2018).

Mahasiswa perantauan cenderung memilih makanan instan karena faktor kepraktisan, harga terjangkau, dan keterbatasan waktu. Namun, pola konsumsi tersebut dapat mencerminkan rendahnya literasi gizi dan rendahnya orientasi terhadap perilaku pencegahan penyakit. Hal ini memperkuat temuan bahwa konsumsi makanan instan berisiko berkorelasi dengan tingkat kewaspadaan yang lebih rendah. Pola makan tidak sehat berkaitan dengan rendahnya persepsi risiko penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor risiko signifikan kanker payudara, terutama pada wanita dewasa. Konsumsi makanan ultra-proses dalam jangka panjang dapat memicu inflamasi sistemik dan stres oksidatif, yang berperan dalam karsinogenesis (Winasis & Djuwita, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantauan memiliki gaya hidup kurang bergerak kategori tinggi dan konsumsi makanan instan berisiko. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup kurang bergerak dan konsumsi makanan instan dengan tingkat kewaspadaan risiko kanker payudara, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan lemah.

DAFTAR PUSTAKA

Arianggara, A. W., Sulaiman, Y., Rasmawati, & Fadhilah, N. (2024). Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Sadari Dan Sadarnis. *Awal Bros Journal of Community Development*, *5*(2), 1–7. https://doi.org/10.54973/abjcd.v5i2.505

Davidson, S. M., Tampubolon, R., & Situmorang, A. R. (2024). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana Selama Pandemi Covid-19. *Darussalam Nutrition Journal*, *8*(1), 1–12. https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.8977

Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., Deschasaux, M., Fassier, P., Latino-Martel, P., Beslay, M., Hercberg, S., Lavalette, C., Monteiro, C. A., Julia, C., & Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: Results from NutriNet-Santé prospective cohort. *Bmj*, *360*(322), 1–11. https://doi.org/10.1136/bmj.k322

Halimatussa'adiah, M., Hidayat, Y. M., & Anwar, R. (2024). Pendidikan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Melalui Media Sosial Tiktok Pada Remaja Putri. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, *11*(2), 177–192. https://doi.org/10.36743/medikes.v11i2.452

Ifada, S., Mansur, H., & Dwi Cahyani, D. (2025). Hubungan Pengetahuan tentang Kanker Payudara dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Remaja Putri di MA Muhammadiyah 1 Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, *5*(3), 401–416. https://doi.org/10.55606/jikki.v5i3.8213

Noerfitri, N., Putri, T. W., & Febriati, R. U. (2021). Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *13*(2), 56–63. https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.205

Pangestuti, R. D. (2019). *Hubungan Konsumsi Makanan Dan Sedentari Lifestyle Dengan Tingkat Kewaspadaan Terhadap Risiko Kanker Payudara Pada Remaja Putri* [Skripsi]. Universitas Airlangga.

Shu, L., Zhang, X., Zhu, Q., Lv, X., & Si, C. (2023). Association between ultra-processed food consumption and risk of breast cancer: a systematic review and dose-response meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Nutrition*, *10*(September), 1–13. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1250361

Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, *71*(3), 209–249. https://doi.org/10.3322/caac.21660

WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport* (pp. 1–582). WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Winasis, A., & Djuwita, R. (2023). Obesity and Breast Cancer : Literature Review. *Journal of Multidiciplinary Applied Natural Science*, *6*(8), 1501–1508. https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3501