

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN ANGKA
KEJADIAN FIBROADENOMA MAMMAE DI RSUD DR. SOEGIRI
LAMONGAN**



ALMA NURFATIMA

NIM : 20211880082

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA**

2024

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN ANGKA
KEJADIAN FIBROADENOMA MAMMAE DI RSUD DR. SOEGIRI**

LAMONGAN



ALMA NURFATIMA

NIM : 20211880082

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SURABAYA

2024

**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN ANGKA
KEJADIAN FIBROADENOMA MAMMAE DI RSUD DR. SOEGIRI
LAMONGAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
untuk Memenuhi Kewajiban Persyaratan Kelulusan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran

OLEH :

ALMA NURFATIMA

NIM 20211880082

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alma Nurfatima
NIM : 20211880082
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul **“Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* dengan Angka Kejadian Fibroadenoma Mammae Di RSUD Dr. Soegiri Lamongan”** yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian atau keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 20 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,



ALMA NURFATIMA

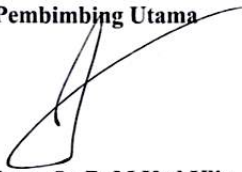
NIM. 20211880082

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN ANGKA KEJADIAN FIBROADENOMA MAMMAE DI RSUD DR. SOEGIRI LAMONGAN**" yang diajukan oleh mahasiswa atas nama **ALMA NURFATIMA (20211880082)**, telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga diajukan dalam ujian sidang tugas akhir pada Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 20 Maret 2025

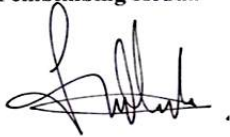
**Menyetujui,
Pembimbing Utama**



dr. Agus Maulana, Sp.B, M.Ked.Klin, FINACS

NIP. 012.09.1.1987.22.337

Pembimbing Kedua



dr. Sutrisno, Sp. PA

NIP. 012.09.1.1985.22.317

**Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter**



dr. Svafarinah N. H. Akil, M.Si

NIP. 012.09.1.1986.20.267

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “*Hubungan Antara Sedentary Lifestyle dengan Angka Kejadian Fibroadenoma Mammae Di RSUD Dr. Soegiri Lamongan*” telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji pada tanggal 20 Maret 2025 oleh mahasiswa atas nama **ALMA NURFATIMA (20211880082)**, Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI :

Ketua Penguji :

dr. Dewi Masitha, Sp.GK

Anggota :

1. dr. Agus Maulana, Sp.B, M.Ked.Klin, FINACS

2. dr. Sutrisno, Sp.PA

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surabaya



dr. H. M. Yusuf Wibisono, Sp.P(K), FCCP, FIRS

NIP. 012.09.3.016.3042

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji milik Allah SWT, berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas rahmat serta ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kampus.
3. dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp.P (K), FCCP, FIRS selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. dr. Syafarinah N. H. Akil, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
5. dr. Agus Maulana, Sp.B, M.Ked.Klin, FINACS selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan serta motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. dr. Sutrisno, Sp.PA selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan, serta motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. dr. Dewi Masitha, Sp.GK selaku penguji yang telah memberikan masukan dalam penelitian skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Maninggar, Ibu Dwi, Ibu Kepala Etik, serta staf RSUD Dr. Soegiri Lamongan dan rekan-rekan angkatan 2021 yang telah memberikan bantuan dalam proses pengumpulan data penelitian.
10. Kedua orang tua tercinta, Ayah Achmad Ikhsan dan Ibu Alm. Jamila, yang telah memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa yang tak terhingga sepanjang perjalanan hidup penulis. Ayah, terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan motivasi yang selalu membimbing penulis untuk terus berusaha dan menjadi yang terbaik. Ibu, meskipun kini Ibu telah tiada, cinta dan semangat yang Ibu tanamkan dalam diri penulis tetap hidup dan menjadi kekuatan yang tak pernah pudar. Penulis percaya, doa dan cinta Ibu selalu mengiringi setiap langkah.
11. Pakde Ediyanto dan Bude Heni Dwi Anawati, yang telah memberikan dukungan luar biasa dalam segala aspek selama proses penyusunan skripsi ini. Bantuan, dorongan, dan perhatian yang kalian berikan sangat berarti bagi penulis. Kalian selalu hadir dengan semangat positif yang memotivasi penulis untuk terus melangkah dan tidak mudah menyerah. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini, penulis merasa sangat beruntung memiliki kalian.

12. Semua Angkatan Osteon 2021 yang turut memberikan dukungan dan motivasi selama menjalani pendidikan dan penyelesaian skripsi ini.
13. Terima kasih kepada Alma Nurfatima, yang telah melalui banyak perjuangan, tantangan, dan pengorbanan untuk sampai di titik ini. Terima kasih karena tetap teguh dan tidak menyerah meski banyak rintangan yang datang. Setiap detik yang dilalui, setiap upaya yang dikeluarkan, adalah bagian dari proses panjang yang penuh dengan pembelajaran dan pertumbuhan. Penulis bangga telah bertahan hingga akhir, dan penulis berjanji untuk terus memberikan yang terbaik di setiap langkah kehidupan yang akan datang.

DAFTAR ISI

Halaman

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Prasyarat	iii
Pernyataan Tidak Melakukan Plagiasi.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Persetujuan Pembimbing.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Pengesahan Penguji.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan Dan Istilah.....	xv
Abstrak	xvi
<i>Abstract</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan umum.....	3
1.3.2 Tujuan khusus	3
1.4 Manfaat.....	3
1.4.1 Manfaat teoritis	3
1.4.2 Manfaat praktis	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 <i>Sedentary Lifestyle</i>	6
2.1.1 Definisi <i>sedentary lifestyle</i>	6
2.1.2 Epidemiologi <i>sedentary lifestyle</i>	6
2.1.3 Klasifikasi <i>sedentary lifestyle</i>	7
2.1.4 Dampak <i>sedentary lifestyle</i>	8
2.2 Fibroadenoma Mammae.....	8
2.2.1 Definisi dan Epidemiologi.....	8
2.2.2 Faktor Risiko	11
2.2.3 Penegakan diagnostik.....	13
2.2.4 Patofisiologi	17
2.2.5 Penatalaksanaan dan pengobatan	18
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN.....	21
3.1 Kerangka Konseptual	21
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual	22
3.3 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB IV METODE PENELITIAN	25

4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	25
4.2	Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	25
4.2.1	Populasi.....	25
4.2.2	Sampel	25
4.2.2.1	Kritea inklusi	25
4.2.2.2	Kritea eksklusi	26
4.2.3	Besar Sampel.....	26
4.2.4	Teknik pengambilan sampel	27
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	27
4.3.1	Definisi operasional variabel	27
4.4	Instrumen Penelitian.....	28
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
4.6	Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data.....	28
4.6.1	Bagan alur penelitian	29
4.7	Cara Pengolahan dan Analisis Data	30
4.7.1	Cara Pengolahan	30
4.7.2	Analisis Data.....	30
BAB V	HASIL PENELITIAN	33
5.1	Deskripsi Pengambilan Sampel.....	33
5.2	Analisis Univariat.....	33
5.2.1	Karakteristik Berdasarkan Usia	33
5.2.2	Karakteristik Berdasarkan Status Perkawinan	34
5.2.3	Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Terakhir	34
5.2.4	Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan	35
5.2.5	Karakteristik Berdasarkan Riwayat pemakaian kontrasepsi kurang dari 5 tahun (KB< 5tahun).....	36
5.2.6	Karakteristik Berdasarkan Riwayat Penyakit Dahulu.....	36
5.2.7	Karakteristik Berdasarkan Riwayat Penyakit Keluarga.....	37
5.2.8	Karakteristik Berdasarkan Penderita Fibroadenoma Mammarum	37
5.2.9	Karakteristik Berdasarkan Sedentary Lifestyle.....	38
5.3	Analisis Bivariat	38
5.3.1	Hubungan antara <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Angka Kejadian Fibroadenoma Mammarum di RSUD Dr. Soegiri Lamongan	39
BAB VI	PEMBAHASAN.....	41
6.1	Karakteristik responden penelitian.....	41
6.2	Gambaran Fibroadenoma Mammarum	45
6.3	Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i>	46
6.4	Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> terhadap angka kejadian fibroadenoma mammarum	47
BAB VII	PENUTUP.....	50
7.1	Kesimpulan.....	50
7.2	Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel Hubungan Antara <i>Sedentary Lifestyle</i> Dengan Angka Kejadian Fibroadenoma mammae di RSUD Dr. Soegiri Lamongan	27
Tabel 5. 1 Usia Responden	34
Tabel 5. 2 Status Perkawinan	34
Tabel 5. 3 Pendidikan Terakhir Responden	34
Tabel 5. 4 Pekerjaan	35
Tabel 5. 5 Riwayat pemakaian keluarga berencana kurang dari 5 tahun	36
Tabel 5. 6 Riwayat penyakit dahulu	36
Tabel 5. 7 Riwayat penyakit keluarga	37
Tabel 5. 8 Penderita FAM (Fibroadenoma Mammae)	37
Tabel 5. 9 <i>Sedentary Lifestyle</i>	38
Tabel 5. 10 Crosstabulasi <i>Sedentary Lifestyle</i> dan FAM	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	21
Gambar 4. 1 Bagan alur penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Sertifikat etik atau ethical clearance yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan.....	59
Lampiran 2. Pernyataan persetujuan tugas akhir untuk kepentingan publikasi	60
Lampiran 3. Surat permohonan izin pengambilan data atau izin penelitian ke instansi terkait.....	61
Lampiran 4. Surat pemberian izin melakukan penelitian dari instansi terkait.....	62
Lampiran 5. Surat bukti telah melakukan penelitian yang dikeluarkan oleh tempat penelitian atau pengambilan data	63
Lampiran 6. Lembar Informed Consent	64
Lampiran 7. Instrumen yang digunakan.....	65
Lampiran 8. Dokumentasi saat melakukan penelitian.....	66
Lampiran 9. Hasil Analisis Statistik.....	67
Lampiran 10. Bukti bimbingan	70

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

FK	= Fakultas Kedokteran
UMS	= Universitas Muhammadiyah Surabaya
WHO	= <i>World Health Organization</i>
SBQ	= <i>Sedentary Behavior Quissioner</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
IARC	= <i>International Agency for Research on Cancer</i>
RSUD	= Rumah Sakit Umum Daerah
SPSS	= <i>Stastitical Product and Service Solution</i>
PCOS	= <i>Polycystic Ovarian Syndrome</i>
BI-RADS	= <i>Breast Imaging Reporting And Data System</i>
FAM	= Fibroadenoma Mammae
FNAB	= <i>Fine Needle Aspiration Biopsy</i>
USG	= <i>Ultrasonografi</i>
DWI	= <i>Diffusion Weighted Imaging</i>
FCD	= <i>Fibrocytic change Disease</i>

ABSTRAK

Latar Belakang : Fibroadenoma mammae (FAM) merupakan tumor jinak paling sering ditemukan pada wanita usia reproduktif. Tumor ini bersifat bifasik, berasal dari unit lobular saluran terminal, dan menunjukkan proliferasi jaringan epitel serta fibrosa. Salah satu faktor risiko yang diduga berpengaruh adalah *sedentary lifestyle*, yaitu kebiasaan duduk, bersandar, atau berbaring dalam waktu lama tanpa aktivitas fisik yang memadai. *Sedentary lifestyle* dapat menghambat produksi neurotropin yang berperan dalam transmisi sinaps otak, sehingga memengaruhi keseimbangan hormonal dan proses pertumbuhan sel di jaringan tubuh, termasuk jaringan payudara.

Tujuan : mengetahui seberapa besar hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan angka kejadian Fibroadenoma mammae di RSUD Dr. Soegiri Lamongan.

Metode : Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* di RSUD Dr. Soegiri Lamongan pada periode Januari - Oktober 2024. Sampel terdiri dari pasien rawat inap dengan diagnosis tumor jinak payudara yang tercatat dalam rekam medis rumah sakit. Kriteria inklusi mencakup pasien dengan diagnosis tumor jinak payudara, dengan kriteria eksklusi meliputi pasien dengan tumor ganas dan pasien FAM yang juga memiliki tumor di bagian tubuh lain. Sampel diambil secara *simple random sampling*, dengan total 35 responden. Data *sedentary lifestyle* dikumpulkan menggunakan *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ), dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil : Sebanyak 85,7% responden terdiagnosis FAM, dan 77,1% memiliki *sedentary lifestyle* tinggi (>5 jam/hari). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian FAM ($p = 0,001$), dengan kekuatan korelasi sedang ($r = 0,521$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kejadian fibroadenoma mammae.

Kata kunci: *Sedentary lifestyle*, Fibroadenoma Mammae, Tumor jinak payudara.

ABSTRACT

Background : *Fibroadenoma mammae (FAM) is the most commonly found benign breast tumor in women of reproductive age. This biphasic tumor originates from the terminal duct lobular unit and exhibits proliferation of both epithelial and fibrous tissues. One of the suspected contributing risk factors is a sedentary lifestyle, which refers to prolonged periods of sitting, reclining, or lying down without sufficient physical activity. A sedentary lifestyle can inhibit the production of neurotrophins, which play a role in synaptic transmission in the brain, thus affecting hormonal balance and cell growth processes in body tissues, including breast tissue.*

Objective : *To determine the relationship between sedentary lifestyle and the incidence of fibroadenoma mammae at Dr. Soegiri Regional Hospital Lamongan.*

Methods : *This research is an analytical observational study using a cross-sectional approach conducted at Dr. Soegiri Regional Hospital Lamongan from January to October 2024. The sample consisted of inpatient individuals diagnosed with benign breast tumors recorded in the hospital's medical records. Inclusion criteria included patients diagnosed with benign breast tumors, while exclusion criteria were patients with malignant tumors and FAM patients who also had tumors in other parts of the body. The samples were selected using simple random sampling, with a total of 35 respondents. Sedentary lifestyle data were collected using the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) and analyzed using the Chi-Square test.*

Results : *A total of 85.7% of respondents were diagnosed with FAM, and 77.1% had a high sedentary lifestyle (>5 hours/day). Statistical analysis showed a significant relationship between sedentary lifestyle and the incidence of FAM ($p = 0.001$), with a moderate correlation strength ($r = 0.521$).*

Conclusion : *There is a significant relationship between sedentary lifestyle and the incidence of fibroadenoma mammae.*

Keywords: *Sedentary lifestyle, Fibroadenoma Mammae, Benign breast tumor.*

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M. *et al.* (2022) ‘Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif’, *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), pp. 31–39. Available at: <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>.
- Ahmadinejad, M. *et al.* (2017) ‘Diagnostic Value of Fine-Needle Aspiration Biopsies and Pathologic Methods for Benign and Malignant Breast Masses and Axillary Node Assessment’, *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP*, 18(2), p. 541. Available at: <https://doi.org/10.22034/APJCP.2017.18.2.541>.
- Ahsani, R.F. and Machmud, P.B. (2019) ‘The Association of Reproductive History with Breast Tumor in Young Women in Indonesia (Analysis of Riset PTM 2016)’, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), pp. 237–244. Available at: <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i3.6278>.
- Alfionita, N., Sulistyorini, L. and Afdi Septiyono, E. (2023) *Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja... e*, *Journal Pustaka Kesehatan*.
- Alini and Lise Widya (2018) *Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kejadian Fibroadenoma Mammae (FAM) Pada Pasien Wanita Yang Berkunjung Di Poliklinik Spesialis Bedah Umum RSUD Bengkalis*. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/183/149> (Accessed: 16 May 2024).
- Allison, M.A. *et al.* (2012) ‘Sedentary Behavior and Adiposity-Associated Inflammation The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis’, *American journal of preventive medicine*, 42(1), p. 8. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.AMEPRE.2011.09.023>.
- American Cancer Society (2022) *Non-cancerous Breast Conditions*.
- Andersson, D.P. *et al.* (2023) ‘Relationship Between a Sedentary Lifestyle and Adipose Insulin Resistance’, *Diabetes..*, 72(3), pp. 316–325. Available at: <https://doi.org/10.2337/DB22-0612>.
- Andi Azizah Damayanti *et al.* (2023) *FAKUMI MEDICAL JOURNAL Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Fibroadenoma Mammae terhadap Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019*.
- Arfina, N. *et al.* (2022) ‘Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Dalam Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri Description of Female Adolescent’s Knowledge in Breast Self-examination’, 2. Available at: <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss3.880>.
- Aria Prakoso, D. *et al.* (2023) ‘Analisis Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Tingkat Stres pada Siswa SLTA Sederajat’.

- Astri, N. and Khanifah, M. (2025) 'Association Between Lifestyle and Breast Fibroadenoma', *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 11(1), pp. 81–88. Available at: <https://doi.org/10.52365/JM.V11I1.1204>.
- Balatif, R. and Sukma, A.A.M. (2021) 'Memahami Kaitan Gaya Hidup dengan Kanker: Sebagai Langkah Awal Pencegahan Kanker', *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(1), pp. 40–50. Available at: <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i1.4506>.
- Berkey, C.S. *et al.* (2014) 'Adolescent physical activity and inactivity: A prospective study of risk of benign breast disease in young women', *Breast Cancer Research and Treatment*, 146(3), pp. 611–618. Available at: <https://doi.org/10.1007/S10549-014-3055-Y/METRICS>.
- Billy Daniel Mesakh *et al.* (2023) *View of Fibroadenoma Mammarum: Preventing Based on Characteristics and Risk Factors*. Available at: <https://ejournal.ukrida.ac.id/index.php/Meditek/article/view/2613/2591> (Accessed: 11 June 2024).
- Chairani, R. and Delyuzar, D. (2017) 'Perbandingan Antara Neoplasma Jinak dan Ganas Pada Payudara Berdasarkan Pemeriksaan Fisik Diagnostik Dan Biopsi Aspirasi Jarum Halus', *JURNAL IBNU SINA BIOMEDIKA*, 1(2), pp. 102–112. Available at: <https://doi.org/10.30596/ISB.V1I2.1655>.
- Desmawati (2019) *View of Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten*. Available at: <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/50/36> (Accessed: 23 July 2024).
- Desperito, E. *et al.* (2022) 'Chest CT for Breast Cancer Diagnosis', *Life*, 12(11). Available at: <https://doi.org/10.3390/LIFE12111699>.
- Dirks, M. *et al.* (2023) 'The diagnostic accuracy of 332 incisional biopsies in patients with malignant tumors in the musculoskeletal system', *World Journal of Surgical Oncology*, 21(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1186/S12957-022-02883-W/FIGURES/6>.
- Dixon-Suen, S.C. *et al.* (2022) 'Physical activity, sedentary time and breast cancer risk: a Mendelian randomisation study', *British Journal of Sports Medicine*, 56(20), pp. 1157–1170. Available at: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105132>.
- Etika, A.N. *et al.* (2024) 'Perilaku Sedentary pada Remaja Akhir Berdasarkan Banyaknya Akun Media Sosial yang Dimiliki', *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), pp. 76–85. Available at: <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.76-85>.
- Fajar Lamhot Gultom, Gupita Widyadhari and Yonathan Nanda Gogy (2021) 'Profil Penderita dengan Tumor Payudara yang Dibiopsi di Rumah Sakit Siloam MRCCC Semanggi pada tahun 2017-2018'.
- Fitri, A.E., Khambri, D. and Afriwardi (2022) 'Risk Factor Analysis Of Fibroadenoma Mammarum In Adolescent Girls In 2021', *Science Midwifery*,

- 10(2), pp. 1788–1792. Available at: <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/545> (Accessed: 19 May 2024).
- Gharekhanloo, F., Haseli, M.M. and Torabian, S. (2018) ‘Value of Ultrasound in the Detection of Benign and Malignant Breast Diseases: A Diagnostic Accuracy Study’, *Oman Medical Journal*, 33(5), p. 380. Available at: <https://doi.org/10.5001/OMJ.2018.71>.
- Githa Agatha, F., Christina, S. and Purnamawati, P. (2023) ‘The Prevalence of Breast Tumor in Hermina Daan Mogot Hospital in 2017-2021’, *JMedScientiae*, 2(1), pp. 7–11. Available at: <https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v2i1.2708.Link>.
- Gratas-Delamarche, A. *et al.* (2014) ‘Physical inactivity, insulin resistance, and the oxidative-inflammatory loop’, *Free radical research*, 48(1), pp. 93–108. Available at: <https://doi.org/10.3109/10715762.2013.847528>.
- Gusti Ayu Resa Dyanti and Ni Luh Putu Suariyani (2015) ‘Faktor-Faktor Keterlambatan Penderita Kanker Payudara Dalam Melakukan Pemeriksaan Awal Ke Pelayanan Kesehatan’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), p. 96. Available at: <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3521>.
- Hudson-Phillips, S. *et al.* (2022) ‘Fibroadenoma: A guide for junior clinicians’, *British Journal of Hospital Medicine*, 83(10). Available at: https://doi.org/10.12968/HMED.2022.0070/ASSET/IMAGES/LARGE/HMED.2022.0070_F06.JPEG.
- IGN Gunawan Wibisana and Farida Briani Sobri (2020) *CONTINUING MEDICAL EDUCATION Akreditasi PB IDI-2 SKP Biopsi Tumor Payudara*.
- Indira Suluh Paramita, Andreas Makmur and Effif Syofra Tripriadi (2015) ‘Kesesuaian Hasil Pemeriksaan Ultrasonografi dan Histopatologi pada Pasien Tumor Payudara di RSUD Arifin Achmad Periode 1 Oktober 2013 - 30 September 2014’, 2.
- Isnawatiningsih (2021) ‘Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember’.
- Jones, L.I., Klimczak, K. and Geach, R. (2023) ‘Breast MRI: an illustration of benign findings’, *The British Journal of Radiology*, 96(1142). Available at: <https://doi.org/10.1259/BJR.20220280>.
- Jung Ha Park *et al.* (2020) ‘*Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks*’, *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), p. 365. Available at: <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>.
- Kadoglou, N.P.E. *et al.* (2012) ‘The association of physical activity with novel adipokines in patients with type 2 diabetes’, *European journal of internal medicine*, 23(2), pp. 137–142. Available at: <https://doi.org/10.1016/J.EJIM.2011.10.020>.
- Kemenkes RI (2019) ‘profil-kesehatan-indonesia-2018’.

- Madjid, O.A. *et al.* (2022) 'Kontrasepsi Hormonal Berbasis Progestin pada Perempuan dengan Riwayat Tumor Jinak Payudara', 10(2). Available at: <https://doi.org/10.23886/ejki.10.96.162>.
- Maidartati *et al.* (2022) *Gambaran Sedentary Lifestyle pada Remaja di SMA Kota Bandung*. Available at: <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/889/616> (Accessed: 19 May 2024).
- Maria, I.L., Sainal, A.A. and Nyorong, M. (2017) *Risiko Gaya Hidup Terhadap Kejadian Kanker Payudara Pada Wanita Lifestyle Risk Factors Of Women With Breast Cancer*, *JURNAL MKMI*.
- Mauliza Nasyari, Husnah and Fajriah (2020) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Tumor Payudara di RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh', *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), pp. 29–39. Available at: <https://doi.org/10.29103/AVERROUS.V6I1.2659>.
- Muh. Edward Huznan Rafid (2020) *Jurnal Reading-Fibroadenoma Mammae*. Available at: <https://www.scribd.com/presentation/505200795/Jurnal-Reading-fibroadenoma-Mammae-muh-Edward-Huznan-Rafid> (Accessed: 16 May 2024).
- Nadya Utami Maharani (2022) 'Gambaran Penderita Tumor Payudara Berdasarkan Usia Biologis', *Jurnal Medika Hutama*, 3(02 Januari), pp. 1851–1854. Available at: <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/383> (Accessed: 25 January 2024).
- Ni Putu Yudiartini Putri and Johannes Hudyono (2014) *Diagnosis dan Penatalaksanaan Fibroadenoma Payudara*.
- Paepke, S. *et al.* (2018) 'Benign Breast Tumours - Diagnosis and Management', *Breast Care*, 13(6), pp. 403–412. Available at: <https://doi.org/10.1159/000495919>.
- Pandit, P. *et al.* (2023) 'Understanding Fibroadenoma of the Breast: A Comprehensive Review of Pre-operative and Post-operative Clinicopathological Correlations', *Cureus*, 15(12). Available at: <https://doi.org/10.7759/CUREUS.51329>.
- Putri, K.D. *et al.* (2022) 'The Relationship Of Age And Obesity With The Histopathological Profile Of Mammae Fibroadenoma Patients In Pasar Minggu Hospital 2018-2019', *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 3(1), p. 2022. Available at: <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/2065> (Accessed: 20 May 2024).
- Rahma, E.N. and Wirjatmadi, B. (2020) 'Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar Relationship between Physical Activity, Sedentary Activity and Overnutrition Status among Elementary School Student'. Available at: <https://doi.org/10.2473/amnt.v4i1.2020>.

- Rara Sulviana, E. and Kurniasari, L. (2021) *Hubungan Antara Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan dengan Kejadian Kanker Payudara pada Wanita di Kalimantan Timur*. Kalimantan timur.
- Sandeep Reddy Ramala, Jr. *et al.* (2023) ‘A Comprehensive Review of Breast Fibroadenoma: Correlating Clinical and Pathological Findings’, *Cureus*, 15(12). Available at: <https://doi.org/10.7759/CUREUS.49948>.
- Saskia Putri Nisrina Zulkarnain and Rini Syahrani Harahap (2023) ‘Gambaran Klinis Pasien Fibroadenoma Mammæ Terkait Obesitas’.
- Silva, W.P.P. *et al.* (2016) ‘Accuracy, Sensitivity and Specificity of Fine Needle Aspiration Biopsy for Salivary Gland Tumors: A Retrospective Study from 2006 to 2011’, *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP*, 17(11), p. 4973. Available at: <https://doi.org/10.22034/APJCP.2016.17.11.4973>.
- Smith, M.M. and Minson, C.T. (2012) ‘Obesity and adipokines: effects on sympathetic overactivity’, *The Journal of Physiology*, 590(Pt 8), p. 1787. Available at: <https://doi.org/10.1113/JPHYSIOL.2011.221036>.
- Stachs, A. *et al.* (2019) ‘Benign breast disease in women’, *Deutsches Arzteblatt International*, 116(33–34), pp. 565–573. Available at: <https://doi.org/10.3238/arztebl.2019.0565>.
- Suyatno (2015) *Peran Pembedahan pada Tumor Jinak Payudara, Majalah Kedokteran Andalas*. Available at: <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>.
- Tuti Rahmawati and Dewi Marfuah (2022) *Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Sedentary Lifestyle Pada Anak Gizi Lebih*.
- Yan, F. *et al.* (2018) ‘Ultrasound molecular imaging for differentiation of benign and malignant tumors in patients’, *Quantitative Imaging in Medicine and Surgery*, 8(11), p. 1078. Available at: <https://doi.org/10.21037/QIMS.2018.12.08>.
- Yureya Nita *et al.* (2024) ‘Sistem Informasi Berbasis Kesehatan : Pengembangan Model E-Health Untuk Pengenalan Fibroadenoma Mammæ (FAM) Pada Remaja Dan Dewasa Awal Di Provinsi Riau’, *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 7(1), pp. 135–139. Available at: <https://doi.org/10.56467/jptk.v7i1.132>.
- Zadgaonkar, U. (2025) ‘The Interplay Between Adipokines and Body Composition in Obesity and Metabolic Diseases’, *Cureus*, 17(1), p. e78050. Available at: <https://doi.org/10.7759/CUREUS.78050>.
- Zainoel, A. and Banda, A. (2020) *Relationship between Dietary Pattern and Breast Tumor at RSUD dr.*
- Zhu, L. *et al.* (2022) ‘Prevalence of breast fibroadenoma in healthy physical examination population in Guangdong province of China: a cross-sectional study’, *BMJ Open*, 12(6). Available at: <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2021-057080>.