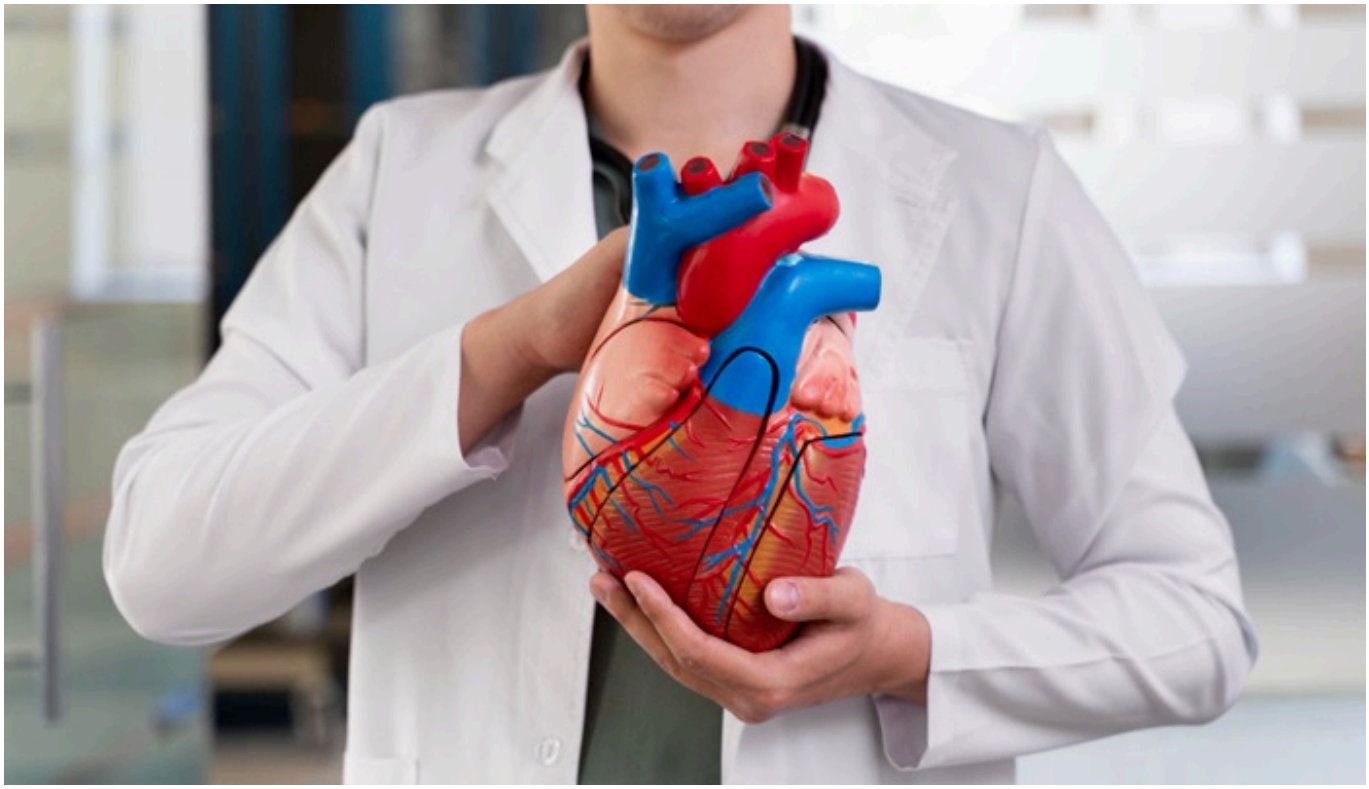
Prolite – Midlife & Menopause: Kebiasaan yang Paling Ngaruh ke Jantung Wanita

Hai, ladies! Kalau kamu memasuki usia antara 45–60 tahun, kamu sedang berada di periode midlife alias masa peralihan menuju menopause. Tahukah kamu? Selain perubahan hormonal dan gejala fisik seperti hot flashes atau mood swing, jantung kita juga lagi menghadapi tantangan besar di fase ini.

Mengapa? Karena ada beberapa kebiasaan yang ternyata punya dampak besar terhadap risiko penyakit jantung wanita di masa menopause. Artikel ini bakal kupas tuntas, enak dibaca, dan pastinya berguna buat gaya hidup yang lebih sehat.



Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

1. Tidur: Jangan remehkan kualitas tidurmu

Studi dari University of Pittsburgh menemukan bahwa kualitas tidur (sleep quality) adalah salah satu empat kebiasaan utama yang memengaruhi risiko penyakit jantung selama menopause (bersama tekanan darah, gula darah, dan merokok).

Bahkan, hanya 1 dari 5 wanita usia menopause yang mendapatkan skor ideal pada alat kesehatan AHA “Life’s Essential 8” (LE8). Tidur yang buruk bisa meningkatkan inflamasi, hormon stres, tekanan darah tinggi, dan gangguan metabolik. Jadi, jangan anggap sepele kalau kamu sulit tidur atau bangun berkali-kali di malam hari—itu bisa jadi sinyal hati kamu perlu perhatian lebih.

Baca Selanjutnya
HUT RI ke-80, Pemerintah Tetapkan 18 Agustus 2025 Sebagai Libur Nasional