Midlife & Menopause: Kebiasaan yang Paling Ngaruh ke Jantung Wanita

Category: LifeStyle
2 Agustus 2025

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.

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.

2. Tekanan darah: si silent killer yang paling sering terabaikan

Tekanan darah tinggi sering kali diam-diam menjadi musuh terbesar. Dalam penelitian yang sama dari University of Pittsburgh, tekanan darah (blood pressure) adalah salah satu faktor kunci pada LE8 yang berakibat langsung terhadap risiko CVD di masa depan.

Hampir setengah wanita berumur midlife belum menyadari kalau BP mereka naik. Mengelola BP secara rutin—baik melalui diet rendah garam, olahraga, atau jika perlu medikasi—bisa mengurangi risiko serangan jantung sampai 20% per penurunan 10 mmHg.

3. Gula darah & metabolik: glucose tak boleh dianggap remeh

Gula darah (blood glucose) dan sindrom metabolik adalah faktor lain yang juga masuk ke dalam “empat besar” kebiasaan pengaruh risiko jantung. Wanita menopause lebih rentan mengalami peningkatan gula darah, lemak visceral, dan kolesterol buruk yang memicu plak pada arteri dan memperkeras pembuluh darah.

4. Merokok: efeknya lebih parah pada wanita

Jika kamu merokok, efeknya terhadap jantungmu jauh lebih besar dibanding laki-laki: risiko penyakit jantung bisa meningkat hingga 25% lebih tinggi daripada pria dengan kebiasaan sama. Dalam studi AHA pun, exposure terhadap nikotin adalah salah satu kontribusi teratas dalam LE8. Jadi ya, berhenti merokok bukan hanya pilihan—tapi keharusan buat jantung yang long-term sehat.

5. Kenapa empat kebiasaan itu jadi sorotan?

Kenapa sih tidur, tekanan darah, glukosa, dan merokok paling dominan?

- **Penelitian epidemiologi** di Pittsburgh membuktikan bahwa hanya mereka yang skor ideal LE8-nya rendah (<20%) yang benar-benar aman dari risiko CVD jangka panjang.
- **Studi Ontario Health Study Canada** juga menemukan bahwa wanita dengan pola gaya hidup yang buruk menghadapi risiko hampir 5× lebih tinggi ketimbang yang sehat—lebih besar pengaruhnya dibanding pada pria.

- Saat memasuki menopause, estrogen menurun drastis. Estrogen biasanya perlente pembuluh darah, menjaga fleksibilitas arteri, dan mendukung profil kolesterol yang sehat. Saat hormon ini hilang, risiko jantung langsung naik.

Praktik Sehari-hari: Tips Supaya Jantung Tetap Happy ❤

1. Screening rutin

Cek tekanan darah, gula darah, kolesterol dan konsultasi jantung tiap 6–12 bulan sekali. Kalau kamu melewatkan screening, kamu nggak tahu kalau ada perubahan berarti di tubuhmu. Be proactive!

2. Diet kaya serat & antioksidan

Pilihlah pola makan ala **Mediterranean**: banyak buah-buahan, sayur, whole grain, kacang, ikan berlemak sehat. Kurangi gula, garam, lemak jenuh, dan makanan olahan – fokus ke antioksidan dan serat tinggi yang mendukung metabolisme sehat dan memerangi inflamasi.

3. Rutinitas olahraga

Setidaknya **150 menit olahraga moderat** per minggu (jalan cepat, berenang, yoga, atau sepeda). Bisa ditambah strength training untuk manfaat tambahan. Ini membantu mengontrol berat badan, tekanan darah, gula darah, dan meningkatkan mood serta tidur.

4. Berhenti merokok

Kalau masih merokok – segera berhenti. Efek merokok makin

memperbesar risiko jantung setiap hari. Konsultasi ke profesional kesehatan untuk strategi berhenti bisa sangat membantu.

5. Prioritaskan kualitas tidur

Tidur 7–9 jam berkualitas itu penting. Bisa dengan menjaga jadwal tidur konsisten, mengurangi layar menjelang malam, teknik relaksasi, dan meminimalkan gangguan seperti cahaya atau kebisingan. Tidur bagus = metabolisme lebih stabil dan tekanan darah lebih terkendali.

Fase midlife dan menopause memang penuh tantangan. Tapi di balik itu, ada kesempatan besar untuk ambil kendali atas kesehatan jantungmu. Pastikan kamu fokus pada **empat kebiasaan utama** tadi—**tidur**, **tekanan darah**, **gula darah**, dan **nikotin**—plus melengkapi dengan **diet sehat**, **olahraga rutin**, dan **cek kesehatan berkala**.

Yuk, mulai dari sekarang. Coba cek kualitas tidurmu minggu ini, ukur BP atau gula darah, atau cari support group buat berhenti merokok. Setiap langkah kecil hari ini adalah investasi besar buat jantung sehat di masa depan.