

ABSTRAK

Latar Belakang. Perubahan pada masa menopause seperti kurangnya aktivitas fisik, pola nutrisi yang tidak seimbang dan pola tidur yang terganggu akibat penurunan hormon estrogen menyebabkan wanita menopause mudah mengalami kenaikan berat badan dan bisa berdampak pada kesehatan kardiovaskular. **Tujuan.** Tujuan dari *Literature Review* ini yaitu melakukan *review* pada jurnal penelitian terbaru tentang faktor - faktor yang berhubungan dengan terjadinya gangguan kardiovaskular dan obesitas pada wanita menopause. **Metode.** Jenis penelitian *Literature Review* dengan menggunakan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA)*, dan penilaian kualitas menggunakan *JBI Checklist*. Pencarian pada tiga *database (Google Scholar, Pubmed, dan Proquest)* yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir yang dipublikasikan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Hasil pencarian menyisakan 19 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. **Hasil.** Hasil *review* menunjukkan bahwa terdapat tiga faktor yang berhubungan dengan terjadinya gangguan kardiovaskular dan obesitas pada wanita menopause, hampir setengahnya (36,8%) menganalisis faktor aktifitas fisik, hampir setengahnya (42,1%) membahas faktor pola nutrisi dan hampir setengahnya (26,3%) membahas faktor pola tidur. **Kesimpulan.** Kesimpulan dari *Literature Review* ini adalah faktor aktivitas fisik, pola nutrisi, pola tidur dapat digeneralisasikan sebagai faktor faktor yang berhubungan dengan terjadinya gangguan kardiovaskular dan obesitas pada wanita menopause. Faktor pola nutrisi menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya gangguan kardiovaskular dan obesitas pada wanita menopause **Saran.** Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor faktor lain yang berhubungan dengan terjadinya gangguan kardiovaskular dan obesitas pada wanita menopause.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Pola Nutrisi, Pola Tidur, Gangguan Kardiovaskular, Obesitas, Menopause

ABSTRACT

Background. Changes during menopause such as lack of physical activity, unbalanced nutritional patterns and disturbed sleep patterns due to a decrease in the hormone estrogen cause postmenopausal women to easily gain weight and can have an impact on cardiovascular health. **Objective.** The purpose of this Literature Review is to review the latest research journals on the factors associated with the occurrence of cardiovascular disorders and obesity in postmenopausal women. **Method.** The type of research is Literature Review using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) approach, and quality assessment using the JBI Checklist. Search on three databases (Google Scholar, Pubmed, and Proquest) published in the last five years published in Indonesian and English. The search results left 19 journals that met the inclusion criteria. **Results.** The results of the review showed that there are three factors associated with the occurrence of cardiovascular disorders and obesity in postmenopausal women, almost half (36.8%) analyzed physical activity factors, almost half (42.1%) discussed nutritional patterns and almost half (26, 3%) discussed sleep pattern factors. **Conclusion.** The conclusion from this Literature Review is that physical activity factors, nutritional patterns, and sleep patterns can be generalized as factors associated with cardiovascular disorders and obesity in postmenopausal women. The nutritional pattern is the most influential factor in the occurrence of cardiovascular disorders and obesity in postmenopausal women. **Suggestion.** Further research is needed on other factors associated with cardiovascular disorders and obesity in postmenopausal women.

Keywords: *Physical activity, Nutrition Pattern, Sleep Pattern, Cardiovascular Disorder, Obesity, Menopause*