

Pengaruh Gaya Hidup Pada Kualitas Hidup Menopause: *Systematic Literature Review*

Maulidawati¹, Anita Hellena Wehantouw², Nuriani³, Lisa Trina Arlym⁴

Universitas Nasional

fairyrida88@gmail.com, anitahellenaw@gmail.com, nurriani016@gmail.com,
lisatrina@civitas.unas.ac.id

ABSTRACT

Menopause is a natural phase marked by the cessation of menstruation and a decline in estrogen levels, which impacts physical, psychological, and social health. A healthy lifestyle can help improve quality of life during this period. To analyze the effect of a healthy lifestyle on the quality of life of menopausal women through a review of recent literature. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted following the PRISMA guidelines, with article searches performed in PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, ProQuest, and Google Scholar (2023–2025). Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria and analyzed narratively using PICOS tabulation. Of the 107 articles screened, 10 met the inclusion criteria. Interventions included physical activity, a balanced diet, stress management, social support, and health education, all of which consistently improved the quality of life in menopausal women, with significant enhancements in physical, psychological, social, and environmental domains. A healthy lifestyle plays an important role in improving the quality of life during menopause, supporting the development of evidence-based and holistic health promotion programs.

Keywords: *healthy lifestyle, quality of life, menopausal women*

ABSTRAK

Menopause adalah fase alami yang ditandai berhentinya menstruasi dan penurunan estrogen, berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Gaya hidup sehat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup selama masa ini. Menganalisis pengaruh gaya hidup sehat terhadap kualitas hidup wanita menopause melalui tinjauan literatur terkini. *Systematic Literature Review* (SLR) mengikuti pedoman PRISMA dengan pencarian artikel di PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, ProQuest, dan Google Scholar (2023–2025). Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi-eksklusi dan dianalisis secara naratif menggunakan tabulasi PICOS. Dari 107 artikel, 10 memenuhi kriteria inklusi. Intervensi mencakup aktivitas fisik, pola makan seimbang, manajemen stres, dukungan sosial, dan edukasi kesehatan, yang konsisten meningkatkan kualitas hidup menopause, dengan perbaikan signifikan pada domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Gaya hidup sehat berperan penting dalam peningkatan kualitas hidup menopause, mendukung pengembangan program promosi kesehatan berbasis bukti dan holistik.

Kata Kunci: *healthy lifestyle, quality of life, menopausal women*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis yang menandai akhir masa reproduksi wanita, yang umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun. Secara global, sekitar 1,2 miliar wanita akan mengalami menopause pada tahun 2030, dengan estimasi 47 juta wanita

memasuki masa menopause setiap tahunnya (WHO, 2024). Di Indonesia, data BPS (2025) mencatat terdapat lebih dari 43 juta wanita menopause, dan angka ini terus meningkat seiring dengan meningkatnya harapan hidup perempuan.

Perubahan hormonal, khususnya penurunan estrogen, menyebabkan gejala fisik dan psikologis seperti *hot flashes*, gangguan tidur, kelelahan, kecemasan, dan depresi. Gejala-gejala ini berkontribusi pada penurunan kualitas hidup wanita menopause secara signifikan. Sebuah studi menunjukkan bahwa 40–85% perempuan menopause mengalami penurunan kualitas hidup yang signifikan akibat gejala tersebut (Septilia *et al.*, 2024)

Gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik rutin, manajemen stres, dan dukungan sosial, terbukti mampu meningkatkan kesehatan secara menyeluruh pada wanita menopause. Komponen gaya hidup ini menjadi bagian dari pendekatan preventif non-farmakologis yang sangat dianjurkan dalam transisi menopause. Studi oleh ELIBOL., *et al* (2025) menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup sehat berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup, termasuk fungsi psikologis dan fisik.

Gaya hidup sehat merupakan salah satu pendekatan strategis yang dapat meningkatkan kualitas hidup selama menopause. Pola hidup sehat mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik teratur, tidur yang cukup, pengelolaan stres, serta penghindaran perilaku merokok dan konsumsi alkohol. Menurut Khoirunnisa dan Sholeh (2024), gaya hidup sehat tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mendukung stabilitas emosional dan meningkatkan kualitas interaksi sosial perempuan menopause. Gaya hidup sehat merupakan serangkaian perilaku adaptif yang mencakup pola makan bergizi, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, spiritualitas, dan hubungan interpersonal yang positif. Penerapan gaya hidup sehat telah terbukti mampu menurunkan intensitas gejala menopause, meningkatkan kesejahteraan mental, serta memperbaiki kualitas hidup perempuan pada masa transisi menopause (Dharmarajlu *et al.*, 2024)

Berdasarkan data WHO (2024), Meningkatnya jumlah populasi ini menandakan pentingnya perhatian terhadap isu kesehatan menopause, termasuk promosi perilaku hidup sehat sebagai bentuk upaya preventif dan promotif. Sayangnya, adopsi gaya hidup sehat masih belum optimal di kalangan perempuan menopause, terutama akibat minimnya informasi yang mudah diakses dan keterbatasan layanan konseling yang tersedia.

Melihat kondisi tersebut, penting untuk melakukan telaah ilmiah secara sistematis guna mengidentifikasi sejauh mana perilaku gaya hidup sehat berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan menopause. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dalam bentuk *Systematic Literature Review (SLR)* untuk mengumpulkan dan menganalisis bukti-bukti ilmiah terkini terkait hubungan antara gaya hidup sehat dan kualitas hidup perempuan menopause. Hasil dari tinjauan ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah untuk merumuskan kebijakan kesehatan dan program intervensi yang lebih efektif dan terarah.

METODE PENELITIAN

Protokol dan Registrasi

Tinjauan ini disusun berdasarkan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang mengacu pada pedoman PRISMA dan telah didaftarkan di

Kriteria Kelayakan

Penentuan artikel yang diikutsertakan dalam ulasan ini dilakukan dengan pendekatan PICOS, yaitu: Populasi (P): Perempuan yang berada dalam masa menopause atau pasca menopause. Intervensi (I): Penerapan gaya hidup sehat, aktivitas fisik, pola makan sehat, manajemen stres, tidur yang cukup, dan penghindaran kebiasaan berisiko. *Comparison* (C): Perempuan menopause yang tidak menjalani intervensi gaya hidup sehat atau memiliki kebiasaan hidup tidak sehat. *Outcome* (O): Tingkat kualitas hidup berdasarkan parameter yang diukur melalui instrumen valid seperti WHOQOL atau MENQOL. *Study Design* (S): Penelitian kuantitatif (*cross-sectional*, kohort, atau studi intervensi) dan studi campuran; studi sistematis atau kualitatif murni dikecualikan.

Kriteria eksklusi mencakup artikel non-Inggris, tanpa akses penuh (*full-text*), hanya berbentuk abstrak, diterbitkan sebelum tahun 2020, atau memiliki desain penelitian yang tidak relevan seperti kualitatif murni atau tinjauan non-sistematis.

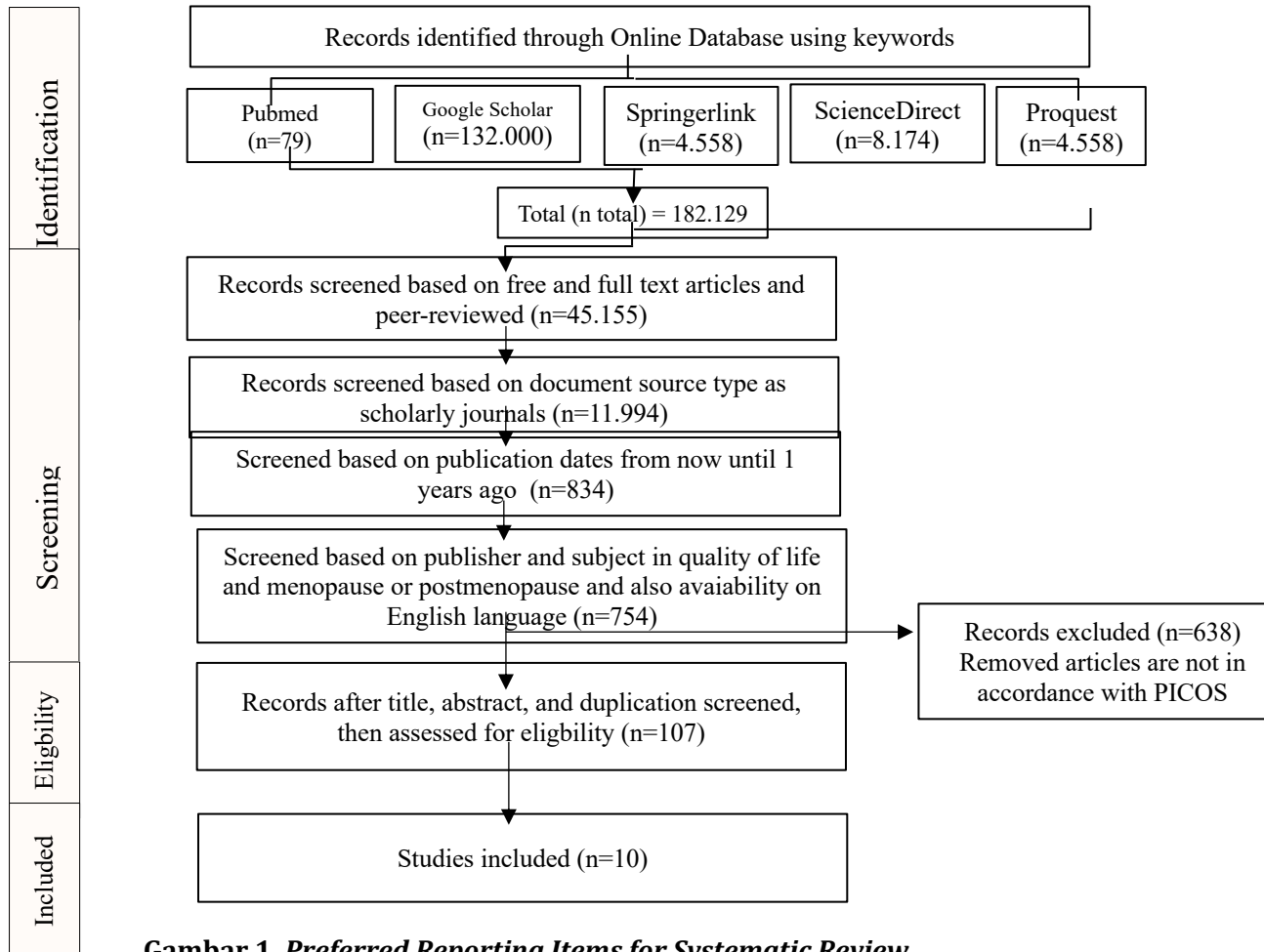
Strategi Pencarian

Proses pencarian literatur dilakukan melalui lima *database* elektronik utama: PubMed, Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, dan ProQuest. Artikel yang dicari diterbitkan dalam rentang waktu 2021–2025, berbahasa Inggris, dan merupakan artikel ilmiah penuh yang terpublikasi dalam jurnal bereputasi. Kata kunci pencarian meliputi kombinasi: “*Menopausal Women*” AND “*Healthy Lifestyle*” AND “*Quality Of Life*”.

Seluruh referensi yang diperoleh dikelola menggunakan *software Reference Manager Mendeley*. Proses ekstraksi data dilakukan secara manual oleh peneliti, kemudian dilakukan proses seleksi dan evaluasi terhadap artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dari 107 artikel yang berhasil diidentifikasi, sebanyak 10 artikel dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Validitas pemilihan artikel dinilai menggunakan statistik Kappa, dengan hasil $\kappa = 0,81$ yang menunjukkan tingkat kesepakatan yang sangat baik antar penilai. Kualitas metodologi masing-masing artikel dievaluasi dengan menggunakan *critical appraisal* berbasis instrumen dari *Center for Evidence-Based Medicine* (CEBM). Aspek yang dinilai mencakup strategi sampling, kecukupan ukuran sampel, potensi bias, kejelasan intervensi dan kelompok pembandingan, metode analisis, kecocokan uji statistik, kejelasan prosedur intervensi, dan batasan studi. Artikel diklasifikasikan berdasarkan skor kualitas menjadi tinggi (8–12), sedang (5–7), dan rendah (0–4). Hanya artikel dengan kualitas tinggi (skor >8) yang digunakan dalam sintesis akhir.

Hasil penelusuran literatur disajikan menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) dalam bentuk diagram alur yang menggambarkan proses seleksi artikel secara sistematis. Tahapan ini mencakup proses identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, hingga tahap

akhir seleksi artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Dari total 107 artikel yang berhasil ditemukan, sebanyak 10 artikel dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Alur seleksi artikel ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Preferred Reporting Items for Systematic Review

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian berhasil mengidentifikasi 10 artikel yang berasal dari berbagai negara seperti Turkey, China, USA, Australia, Thailand, Egypt, Iran dan Indonesia. Desain penelitian yang digunakan meliputi *randomized controlled trial*, *Clinical Controlled Trial*, *quasi-experimental*, *cross-sectional*. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara penerapan gaya hidup sehat, meliputi pola makan bergizi, aktivitas fisik teratur, edukasi kesehatan, serta dukungan psikososial dengan peningkatan kualitas hidup pada wanita menopause. Karakteristik artikel yang diperoleh terlampir pada Tabel 1.

Tabel 1. Summary of Articles Characteristics

No	Author(s)/year	Location	Research Methods	Sampling	Number Of Sample	Data Sources	Quality Assessment
1	Orhan & Yağmur (2025)	Turkey	Randomized Controlled Trial	Purposive sampling	136	Questionnaires: HPLP II, MENQOL	12
2	Li., et al (2023)	China	Clinical Controlled Trial	Matched sampling between hospitals	187	Modified Kupperman Index, IPAQ, dietary recall	12
3	Barnard., et al (2023)	USA	Randomized Controlled Trial	Random sampling via social media recruitment	84	MENQOL, dietary logs, hot flash diary, IPAQ	11
4	Vallibhakara., et al (2025)	Thailand	Cross-sectional Study	Volunteer sampling from urban communities	453	WHOQOL-BREF-THAI, MRS, GPAQ	12
5	Byrne-Kirk., et al (2024)	Australia	Cross-sectional Study	Convenience sampling via online survey	207	MEDAS, MRS, SF-36	11
6	ELİBOL., et al (2025)	Turkey	Cross-sectional Study	Volunteer sampling from the community	161	Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) and sociodemographic questionnaire	10

7	Khademi., et al (2024)	Iran	Randomized Controlled Trial	Convenience sampling from health centers	60	Health-promoting lifestyle questionnaire and Quality of Life assessment	9
8	Mohamed., et al (2023)	Egypt	Randomized Controlled Trial	Random sampling from clinic patients	52	Outpatient clinic of El Kasr EL-Aini Hospital	10
9	Chen., et al (2025)	China	Cross-sectional Study	Population-based sampling	2296	Questionnaires from Youyi Road Community Health Service Centre	12
10	Ramadhana., et al (2024)	Indonesia	Experimental study	Volunteer sampling from community organizations	30	Family Welfare Empowerment Program participants in Surabaya	12

Artikel-artikel tersebut menggunakan berbagai metode penelitian. 4 artikel menggunakan *cross sectional*, 4 artikel menggunakan *randomized controlled trial*, 1 artikel menggunakan eksperimental dan 1 artikel menggunakan *clinical controlled trial*

Tabel 2. Attributes of Studies Evaluating Healthy Lifestyle Behaviors to Improve Quality of Life Among Menopausal Women

No	Author(s)/ Year	Healthy Lifestyle Components	Intervention /Assessment Tools	Results	Conclusion
1	Orhan & Yağmur (2025)	<ul style="list-style-type: none"> Nutrition Physical activity 	<ul style="list-style-type: none"> Motivational Interviewing (6 sessions) 	Significant improvements were observed in	Motivational Interviewing was found to be effective

		<ul style="list-style-type: none"> • Stress management • Interpersonal relationships • Health responsibility • Spiritual growth 	<ul style="list-style-type: none"> + 2 follow-ups) • HPLP II • MENQOL 	<p>HPLP II and MENQOL scores ($p < 0.001$), particularly in the subscales of nutrition, spiritual growth, interpersonal relationships, stress management, and health responsibility. Physical activity did not show a significant change.</p>	<p>in enhancing healthy lifestyle behaviors and quality of life among menopausal women.</p>
2	Li., et al (2023)	<ul style="list-style-type: none"> • Nutritional education • Physical activity • Healthy diet • Music-based psychological counseling 	<ul style="list-style-type: none"> • Multidisciplinary Health Education based on Lifestyle Medicine (MHELM) • mKMI • IPAQ • Dietary Habits Questionnaire 	<p>Menopausal syndrome scores (mKMI) significantly decreased ($p < 0.001$); physical activity (PA) and dietary status significantly improved compared to the control group. The effect was stronger among those receiving hormone therapy.</p>	<p>The multidisciplinary lifestyle medicine-based health education intervention effectively improved menopausal symptoms and healthy lifestyle behaviors. Long-term implementation and larger sample sizes are recommended.</p>
3	Barnard., et al (2023)	<ul style="list-style-type: none"> • Plant-based (low-fat vegan) diet • Elimination of added oils • Daily intake of cooked soybeans 	<ul style="list-style-type: none"> • Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQOL) • Body weight 	<ul style="list-style-type: none"> • Frequency of moderate-to-severe hot flashes decreased by 88% ($p < 0.001$). • Total vasomotor symptoms 	<p>A low-fat, plant-based diet including daily soy intake significantly reduces menopausal vasomotor symptoms and improves quality of life and weight in</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Frequency of vasomotor symptoms (e.g., hot flashes) 	<p>decreased by 96%</p> <ul style="list-style-type: none"> • Significant improvements in quality of life ($p < 0.001$) and weight loss (~3.6 kg average). 	postmenopausal women.
4	Vallibhakar a., et al (2025)	Physical activity, mental well-being, social habits (e.g., alcohol consumption)	WHOQOL-BREF-THAI, Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), Menopause Rating Scale (MRS), WHO-5 Well-Being Index, GAD-7	<ul style="list-style-type: none"> • 55.85% of postmenopausal women experienced poor quality of life (QOL) during the COVID-19 pandemic. • Poor QOL was associated with: low well-being (OR=7.89), insufficient physical activity (OR=2.72), severe menopausal symptoms (OR=1.94), especially exhaustion and joint pain. • Protective factors: early menopause (OR=0.56), higher education (OR=0.55), and occasional social alcohol use (OR=0.28). 	Comprehensive care addressing physical and mental health, physical activity, and menopausal symptoms is essential to improve QOL among postmenopausal women, particularly in challenging contexts such as pandemics.

5	Byrne-Kirk, et al (2024)	<ul style="list-style-type: none"> • Mediterranean-style diet • Low intake of sugar-sweetened beverages • Low red meat intake 	Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS), Menopause Rating Scale (MRS), SF-36	<ul style="list-style-type: none"> • No significant association between overall Mediterranean diet adherence and menopausal symptom severity. • Low sugar-sweetened beverage intake significantly associated with fewer joint/muscle complaints ($p = 0.042$) • Mediterranean diet adherence positively associated with physical functioning in HRQoL ($p = 0.031$). 	While overall adherence to a Mediterranean diet was not significantly associated with symptom severity, certain components (e.g., low sugar intake, legumes, and reduced red meat) may positively influence physical function and general health.
6	ELIBOL., et al (2025)	Nutrition, Physical activity, Stress management, Health responsibility	Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) & MENQOL	<ul style="list-style-type: none"> • Moderate levels of healthy lifestyle behaviors and menopausal quality of life were found in participants. • Significant negative correlation between HPLP II and MENQOL scores ($p < 0.001$), 	Healthy lifestyle behaviors significantly contribute to improved quality of life in menopausal women. Interventions promoting such behaviors are recommended.

				indicating that healthier lifestyles are linked to better quality of life.	
7	Khademi., et al (2024)	<ul style="list-style-type: none"> • Menopausal symptom management • Healthy nutrition • Physical activity 	<ul style="list-style-type: none"> • Focus Group Discussions (FGD) • Qualitative content analysis (Graneheim & Lundman) • Thematic coding based on postmenopausal women's perceptions 	The main barrier was a perceived lack of behavioral control, with subcategories including false attitudes, inability to act, unhealthy habits, and disinclination.	Empowering postmenopausal women through education and attitude modification is essential to improve behavioral control and adopt a healthy lifestyle.
8	Mohamed., et al (2023)	<ul style="list-style-type: none"> • Physical activity (Pilates) • Standard medical support and lifestyle advice 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates sessions 3 times/week for 8 week • Fatigue Assessment Scale (FAS) • Interleukin-6 (IL-6) as an inflammation biomarker 	The intervention group showed significant reductions in FAS and IL-6 compared to the control group receiving only standard medical care.	Pilates exercises are effective in reducing both physical and mental fatigue in postmenopausal women. This intervention is feasible to enhance quality of life.
9	Chen., et al (2025)	Physical Activity, Nutritional Status, Depression	<ul style="list-style-type: none"> • Physical Activity (self-reported weekly PA \geq 20 min) • Cognitive Function: MMSE • Nutrition: MNA-L • Depression: GDS-1 	<ul style="list-style-type: none"> • Physical activity significantly associated with higher MMSE scores in high-parity women (\geq3 births) [β: 0.795, 95% CI: 0.251–1.340, $p < 0.05$] • Depression and 	Physical activity benefits cognitive function in high-parity postmenopausal women, with depression and nutritional status acting as chain mediators. Tailored interventions should target mental and nutritional health to

			<ul style="list-style-type: none"> BMI included as covariate 	nutritional status mediated 37.96% of total effect	optimize cognitive outcomes.
10	Ramadhana, et al (2024)	Physical Activity, Health Education	<ul style="list-style-type: none"> Aerobic exercise (senam aerobik) 3x/week for 4 weeks Pre-post test using Modified Menopause Rating Scale (MRS) 	<ul style="list-style-type: none"> Significant decrease in menopausal symptoms in the intervention group ($p = 0.000$) No significant change in control group ($p = 0.202$) 	Health education and aerobic exercise significantly reduced menopausal symptoms. Structured physical activity improves quality of life in menopausal women.

Karakteristik Variabel Perilaku Gaya Hidup Sehat dan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause

Berdasarkan hasil telaah sistematik dari sepuluh penelitian yang dianalisis, ditemukan bahwa sebagian besar wanita menopause mengalami penurunan kualitas hidup yang signifikan, terutama disebabkan oleh gejala fisik seperti *hot flashes*, gangguan tidur, nyeri sendi, dan perubahan suasana hati. Usia partisipan dalam penelitian ini umumnya berkisar antara 40 hingga 65 tahun. Sebagian besar studi mengklasifikasikan usia menjadi tiga kelompok, yaitu <50 tahun, 50–60 tahun, dan >60 tahun. Prevalensi gangguan kualitas hidup lebih tinggi pada kelompok usia 50–60 tahun, yang juga merupakan usia puncak terjadinya menopause.

Komponen Perilaku Gaya Hidup Sehat

Komponen gaya hidup sehat yang dianalisis meliputi:

1. Nutrisi / Pola Makan Sehat

Studi oleh Orhan & Yağmur (2025), Li, et al (2023), Barnard, et al (2023), Elibol, et al (2025), dan Khademi, et al (2024) menunjukkan bahwa edukasi nutrisi, diet nabati rendah lemak, konsumsi kedelai, serta pembatasan gula dan daging merah secara signifikan meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gejala menopause. Byrne-Kirk, et al (2024) menemukan bahwa konsumsi minuman manis yang rendah berkorelasi dengan berkurangnya nyeri sendi dan otot ($p = 0.042$).

2. Aktivitas Fisik

Intervensi berupa senam aerobik (Ramadhana et al., 2024), Pilates (Mohamed et al., 2023), serta pengukuran aktivitas fisik melalui GPAQ dan IPAQ (Vallibhakara et al., 2025; Li et al., 2023; Barnard et al., 2023) dilaporkan efektif dalam menurunkan kelelahan fisik dan mental, serta meningkatkan fungsi kognitif (Chen et al., 2025).

Orhan & Yağmur (2025) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik tidak mengalami peningkatan signifikan, berbeda dengan subskala lainnya.

3. Manajemen Stres dan Kesejahteraan Psikologis

Orhan & Yağmur (2025) dan Li., *et al* (2023) menerapkan konseling dan edukasi berbasis gaya hidup untuk mengelola stres. Intervensi musik juga digunakan dalam pendekatan psikologis oleh Li., *et al* (2023). Vallibhakara., *et al* (2025) menemukan bahwa kualitas hidup yang rendah berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis yang buruk (OR=7.89) dan gejala menopause berat (OR=1.94).

4. Pertumbuhan Spiritual dan Tanggung Jawab Kesehatan

Studi oleh Orhan & Yağmur (2025) dan Elibol., *et al* (2025) menunjukkan bahwa peningkatan spiritualitas dan tanggung jawab terhadap kesehatan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Intervensi berbasis *motivational interviewing* dinilai efektif dalam meningkatkan dimensi ini.

5. Hubungan Interpersonal dan Sosial

Dalam penelitian Orhan & Yağmur (2025) dan Khademi., *et al* (2024), hubungan interpersonal menjadi fokus dalam memperkuat dukungan sosial wanita menopause. Adanya persepsi kontrol perilaku yang rendah dan sikap negatif menjadi penghambat utama (Khademi *et al.*, 2024).

6. Status Ekonomi dan Sosiodemografi

Vallibhakara *et al.* (2025) menemukan bahwa tingkat pendidikan tinggi dan konsumsi alkohol sesekali berhubungan protektif terhadap kualitas hidup (OR=0.55 dan OR=0.28). Selain itu, status paritas tinggi (≥ 3 anak) dalam penelitian Chen., *et al* (2025) menjadi variabel penting yang dimediasi oleh status gizi dan depresi dalam hubungannya dengan fungsi kognitif.

Kualitas Hidup Wanita Menopause

Kualitas hidup diukur dengan berbagai instrumen seperti MENQOL (Orhan & Yağmur, 2025; Barnard *et al.*, 2023; Elibol, 2025), WHOQOL-BREF (Vallibhakara *et al.*, 2025), SF-36 (Byrne-Kirk *et al.*, 2024), dan MRS (Ramadhana *et al.*, 2024). Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa peningkatan skor gaya hidup sehat berbanding terbalik dengan skor gejala menopause. Elibol (2025) mencatat korelasi negatif signifikan antara HPLP II dan MENQOL ($p < 0.001$), menunjukkan bahwa gaya hidup sehat mendukung peningkatan kualitas hidup.

Selain itu, studi Barnard., *et al* (2023) melaporkan penurunan 96% gejala vasomotor dan penurunan berat badan rata-rata 3,6 kg. Ramadhana., *et al* (2024) menunjukkan bahwa senam aerobik dan edukasi kesehatan selama 4 minggu secara signifikan mengurangi skor gejala menopause ($p = 0.000$).

Pembahasan

Menopause merupakan fase kritis dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan perubahan biologis dan psikososial, yang sering kali berdampak pada penurunan kualitas hidup. Hasil analisis dari 10 penelitian internasional

mengonfirmasi bahwa berbagai intervensi gaya hidup sehat memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengatasi gejala menopause dan meningkatkan kesejahteraan perempuan.

1. Nutrisi dan Pola Makan

Pola makan yang sehat terbukti memiliki peran penting dalam mengurangi gejala menopause dan meningkatkan kualitas hidup. Barnard et al. (2023) menunjukkan bahwa diet nabati rendah lemak yang dilengkapi konsumsi kedelai setiap hari secara signifikan mengurangi gejala vasomotor menopause, seperti *hot flashes*, hingga 88% dan gejala keseluruhan sebesar 96% ($p < 0.001$). Selain itu, terjadi penurunan berat badan rata-rata 3,6 kg, yang turut meningkatkan aspek fisik dan psikologis dari kualitas hidup perempuan menopause.

Senada dengan hal tersebut, Li et al. (2023) menerapkan pendekatan edukasi gizi multidisipliner berbasis *Lifestyle Medicine*, yang mencakup edukasi nutrisi dan konseling musik. Intervensi ini menghasilkan perbaikan signifikan pada status diet dan penurunan gejala sindrom menopause ($p < 0.001$), khususnya pada kelompok yang menerima terapi hormonal. Adapun studi Byrne-Kirk et al. (2024) menambahkan bahwa konsumsi minuman manis yang rendah berkorelasi dengan berkurangnya keluhan sendi dan otot ($p = 0.042$), meskipun keterikatan keseluruhan terhadap diet Mediterania tidak menunjukkan asosiasi signifikan terhadap keparahan gejala menopause.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik terstruktur berkontribusi besar dalam peningkatan kualitas hidup dan kesehatan fungsional. Ramadhana et al. (2024) membuktikan bahwa senam aerobik yang dilakukan tiga kali seminggu selama empat minggu dapat menurunkan skor gejala menopause secara signifikan ($p = 0.000$). Intervensi serupa dilakukan oleh Mohamed et al. (2023) dengan program Pilates, yang menunjukkan penurunan kelelahan fisik dan kadar IL-6 sebagai penanda inflamasi, mengindikasikan manfaat fisiologis dari olahraga terhadap kelelahan fisik dan mental.

Penelitian Chen et al. (2025) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkorelasi positif dengan fungsi kognitif, terutama pada perempuan dengan jumlah kelahiran ≥ 3 . Efek tersebut dimediasi oleh status gizi dan depresi sebesar 37,96%, menekankan pentingnya pendekatan multidimensi yang tidak hanya berfokus pada fisik, tetapi juga psikologis dan nutrisi.

3. Aspek Psikologis dan Sosial

Kesejahteraan psikologis dan hubungan interpersonal merupakan aspek penting dalam *menopausal wellbeing*. Orhan dan Yağmur (2025) menunjukkan bahwa pendekatan *motivational interviewing* selama enam sesi memberikan peningkatan signifikan pada sub skala HPLP II, khususnya pada spiritualitas, manajemen stres, dan hubungan interpersonal, serta berdampak langsung pada perbaikan kualitas hidup menurut skor MENQOL ($p < 0.001$).

Sebaliknya, Khademi et al. (2024) mengidentifikasi hambatan psikososial yang menghambat adopsi gaya hidup sehat, yaitu kurangnya persepsi kontrol

perilaku, kebiasaan negatif, dan sikap enggan untuk berubah. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif yang berfokus pada pembentukan sikap dan motivasi sebagai prasyarat perubahan perilaku.

Secara lebih luas, penelitian yang dilakukan Vallibhakara et al. (2025) menemukan bahwa kualitas hidup yang buruk pada perempuan menopause selama pandemi COVID-19 sangat berkorelasi dengan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis (OR = 7.89), kurangnya aktivitas fisik (OR = 2.72), serta keparahan gejala menopause (OR = 1.94). Faktor protektif seperti pendidikan tinggi (OR = 0.55) dan menopause dini (OR = 0.56) turut memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas hidup.

4. Integrasi Gaya Hidup Sehat dan Kualitas Hidup

Secara keseluruhan, implementasi perilaku gaya hidup sehat secara konsisten terbukti meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. Penelitian Elibol (2025) mencatat adanya korelasi negatif signifikan antara skor HPLP II dan MENQOL ($p < 0.001$), yang menunjukkan bahwa semakin sehat perilaku gaya hidup seseorang, semakin rendah intensitas gejala menopause yang dirasakan.

Pendekatan gaya hidup sehat mencakup intervensi nutrisi, aktivitas fisik, manajemen stres, serta dukungan sosial dan spiritual, yang bersama-sama membentuk kerangka kerja promotif-preventif yang terbukti efektif dalam menghadapi masa transisi menopause. Intervensi berbasis komunitas, edukasi kesehatan, serta kebijakan yang mendukung kesehatan perempuan perlu diintegrasikan secara lebih luas dalam praktik klinis dan pelayanan kesehatan primer.

Keterbatasan

Keterbatasan dari kajian ini terletak pada strategi pencarian yang hanya terbatas pada lima *database* daring, yaitu PubMed, Google Scholar, ProQuest, SpringerLink, dan ScienceDirect, serta hanya mencakup publikasi dalam rentang 2021-2025. Akibatnya, jumlah artikel yang diperoleh terbatas pada 10 penelitian utama yang memenuhi kriteria inklusi, sehingga kemungkinan adanya bias seleksi tidak dapat dihindari. Selain itu, beberapa artikel tidak menyebutkan secara rinci perhitungan ukuran sampel, yang dapat memengaruhi kekuatan generalisasi hasil. Keterbatasan lainnya adalah kajian ini belum dilanjutkan ke tahap meta-analisis, sehingga belum mampu menghitung efek gabungan secara statistik dan mengeksplorasi heterogenitas antar penelitian.

KESIMPULAN

Kajian sistematis ini menunjukkan bahwa telah banyak penelitian yang menyoroti pentingnya perilaku gaya hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Dari 10 artikel yang dianalisis, ditemukan bahwa intervensi gaya hidup sehat seperti edukasi kesehatan, pola makan seimbang, aktivitas fisik terstruktur, berperan penting dalam mengurangi gejala menopause serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis.

Intervensi yang bersifat non-farmakologis, khususnya yang berbasis pendekatan edukatif dan aktivitas fisik, terbukti efektif dan dapat diterapkan secara

luas, termasuk dalam program kesehatan masyarakat. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan akses terhadap informasi kesehatan juga ditemukan turut memengaruhi kualitas hidup.

Dengan demikian, perubahan perilaku gaya hidup sehat perlu dipromosikan secara lebih intensif sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menangani isu menopause. Strategi ini tidak hanya memperkuat kualitas hidup wanita menopause, tetapi juga mendukung penuaan yang lebih sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2025). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMyMwMDAw/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa-.html?year=2025>
- Barnard, N. D., Kahleova, H., Holtz, D. N., Znayenko-Miller, T., Sutton, M., Holubkov, R., Zhao, X., Galandi, S., & Setchell, K. D. R. (2023). A dietary intervention for vasomotor symptoms of menopause: A randomized, controlled trial. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, 30(1), 80–87. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36253903/>
- Byrne-Kirk, M., Mantzioris, E., Scannell, N., & Villani, A. (2024). Adherence to a Mediterranean-style diet and severity of menopausal symptoms in perimenopausal and menopausal women from Australia: A cross-sectional analysis. *European Journal of Nutrition*, 63, 2743–2751. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-024-03462-3>
- Chen, X., Wei, K., Peng, S., Liu, N., He, L., Wu, B., Shi, M., & Lin, Y. (2025). Association between physical activity and cognitive function in post-menopausal women with high parity: The chain-mediating effects of nutritional status and depression. *BMC Women's Health*, 25, 27. <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03548-y>
- Elibol, E., Eski, S., Gez, E., & Çamdeviren, G. (2025). The impact of carbohydrate quality index on menopausal symptoms and quality of life in postmenopausal women. *BMC Women's Health*, 25, 262. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12905-025-03822-z>
- Khademi, K., Kaveh, M. H., Nazari, M., & Asadollahi, A. (2024). Perceived lack of behavioral control is a barrier to a healthy lifestyle in post-menopause: A qualitative study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 43, 180. <https://link.springer.com/article/10.1186/s41043-024-00674-5>
- Khoirunnisa, L., Sholeh, N. M. (2024). Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental. <https://centralpublisher.co.id/jurnalcentralpublisher/index.php/Publish/article/view/352/369>

- Li, Y., He, H., Wang, J., Chen, Y., Wang, C., Li, X., Dai, A., Liu, Y., Xi, X., Huang, J., Zou, M., Fan, Y., Zhou, M., Yi, P., Yu, L., & Lei, X. (2023). Effect of multidisciplinary health education based on lifestyle medicine on menopausal syndrome and lifestyle behaviors of menopausal women: A clinical controlled study. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1119352. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1119352>
- Mohamed, D. M. A., Hussien, A. M. N., Kamel, H. E. D. H., & Awad, D. M. K. (2023). Effect of Pilates exercises on fatigue in post-menopausal women. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, *28*, 31. <https://link.springer.com/article/10.1186/s43161-023-00140-z>
- Orhan, İ., & Yağmur, Y. (2025). The effect of motivational interviewing on healthy lifestyle behaviors and quality of life in on menopausal women: A pilot randomized controlled trial. *BMC Women's Health*, *25*, 306. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40611241/>
- Ramadhana, D. R., Putra, R. P., Sibarani, M. A., Sulistiawati, S., Sari, D. R., Rejeki, P. S., Herawati, L., & Argarini, R. (2024). Short-term multicomponent exercise training improves executive function in postmenopausal women. *PLOS ONE*, *19*(8), e0307812. <https://www.proquest.com/docview/3093122557/46A50BA430214BE2PQ/20?sourcetype=Scholarly%20Journals#>
- Septilia., Putri, F. G. N., Widiyasari, S. (2024). Pengetahuan Dan Peran Suami Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Perempuan Di Kelurahan Bojong Herang Kabupaten Cianjur. <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jcm/article/view/3343>
- World Health Organization. (2024). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause/>