

PENGARUH SENAM *LING TIEN KUNG* TERHADAP NYERI SENDI PADA MENOPAUSE DI PMB LISTYAWATI

ABSTRAK

Menopause adalah fase alami yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen, yang mempengaruhi berbagai sistem tubuh, termasuk pengalaman nyeri sendi. Jika tidak diobati, masalah sendi dapat secara signifikan mengurangi kualitas hidup wanita *menopause* dan mengganggu rutinitas sehari-hari mereka. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri sendi adalah terlibat dalam aktivitas fisik, khususnya melalui senam *Ling Tien Kung*. Penelitian ini berupaya menilai efek senam *Ling Tien Kung* pada mengurangi nyeri sendi pada wanita *menopause*.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental menggunakan kerangka kerja *one group pretest–posttest*. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari 32 wanita *menopause* yang dipilih melalui teknik *purpoveise sampling*. Pengukuran nyeri sendi dilakukan dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) baik sebelum dan setelah intervensi. Intervensi, yang melibatkan senam *Ling Tien Kung*, dilakukan selama 1 bulan dengan sesi diadakan seminggu sekali. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan ambang signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebelum intervensi, sejumlah besar responden, khususnya 23 individu (71,9%), melaporkan mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi, mayoritas responden, total 18 individu (56,3%), melaporkan nyeri ringan. Analisis bivariat menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), menunjukkan dampak penting dari senam *Ling Tien Kung* pada mengurangi nyeri sendi pada wanita *menopause*. Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa senam *Ling Tien Kung* berfungsi sebagai pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri sendi pada wanita *menopause* yang menghadapi obesitas. Maka dari itu, senam *Ling Tien Kung* direkomendasikan untuk dilaksanakan secara teratur sebagai usaha promotif dan preventif daam meningkatkan kualitas hidup wanita *menopause*.

Kata Kunci: *Ling Tien Kung*, *Menopause*, Nyeri Sendi.

Daftar bacaan: 51 buku dan jurnal (2021–2026)

THE EFFECT OF LING TIEN KUNG EXERCISE ON JOINT PAIN IN MENOPAUSAL WOMEN AT PMB LISTYAWATI

ABSTRACT

Menopause is a natural phase characterized by a decrease in estrogen hormones, which affects various body systems, including the experience of joint pain. If left untreated, joint problems can significantly reduce the quality of life for menopausal women and disrupt their daily routines. One effective non-pharmacological approach to reducing joint pain is engaging in physical activity, particularly thru Ling Tien Kung exercises. This study aims to assess the effects of Ling Tien Kung exercises on reducing joint pain in menopausal women.

This study uses a pre-experimental design employing a one group pretest–posttest framework. The sample for this study consisted of 32 menopausal women selected thru purposive sampling technique. Joint pain measurement was conducted using the Numerical Rating Scale (NRS) both before and after the intervention. The intervention, which involved Ling Tien Kung exercises, was conducted over a period of 1 month with sessions held once a week. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test, with a significance threshold set at $\alpha = 0.05$.

The research results revealed that before the intervention, a large number of respondents, specifically 23 individuals (71.9%), reported experiencing moderate pain, whereas after the intervention, the majority of respondents, totaling 18 individuals (56.3%), reported mild pain. Bivariate analysis yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant impact of Ling Tien Kung exercises on reducing joint pain in menopausal women. In conclusion, this study shows that Ling Tien Kung exercises serve as an effective non-pharmacological approach to reducing joint pain in menopausal women who are facing obesity. Therefore, Ling Tien Kung exercises are recommended to be performed regularly as a promotive and preventive effort to improve the quality of life for menopausal women.

Keywords: Ling Tien Kung, Menopause, joint pain.

References: 51 books and journals (2021–2026)