

Original Article

**MANFAAT PENGGUNAAN KINESIO TAPPING PADA SAKIT BAHU  
CRITICAL REVIEW**

***BENEFITS OF USING KINESIO TAPPING IN SHOULDER PAIN  
CRITICAL REVIEWS***

**Ida Zubaida<sup>1</sup>, Dicky Riyanto<sup>2</sup>, Fazriasyah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, [ida.zubaida@untirta.ac.id](mailto:ida.zubaida@untirta.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, [8883200004@untirta.ac.id](mailto:8883200004@untirta.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, [8883200035@untirta.ac.id](mailto:8883200035@untirta.ac.id)  
([ida.zubaida@untirta.ac.id](mailto:ida.zubaida@untirta.ac.id))

**ABSTRAK**

Sakit pada bahu merupakan salah satu gangguan yang kerap dijumpai didalam kehidupan sehari-hari. Penyebab utama dari sakit bahu ini dan disfungsi merupakan tubrukan subakromial bahu dan glenohumeral joint. Salah satu alat fisioterapi yang bisa memperbaiki postur tubuh yakni Kinesio taping. Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kinesio taping terhadap penurunan rasa sakit pada bahu berdasarkan critical review. Jenis penelitian ialah penelitian critical review, yakni evaluasi terhadap jurnal, buku, maupun artikel. Dasar pencarian data dilakukan dengan menggunakan mesin pencarian google scholar, pubmed, dan literatur national center for biotechnology information (NCBI). Dalam Identifikasi jenis quartile dari artikel penulis dibantu dengan mesin pencarian scimago journal and country rank (SRJ). Quartile yang digunakan adalah Q1- Q3. critical review dari 4 artikel yang di jadikan suatu landasan dalam studi ini tentang efektivitas kinesio taping terhadap sakit bahu. Kesimpulan yang dapat diperoleh penulis adalah pemberian kinesio taping terhadap sakit bahu sangat efektif dalam pemulihan sakit bahu serta dapat memberikan efek terhadap peningkatan aktifitas fungsional tubuh.

**Kata kunci :** Sakit bahu, Kinesio taping, *Critical review*

**ABSTRACT**

*Everyone who exercises wants a healthy body without being constrained in motion. What happens if a person who is exercising experiences an injury to their body, especially the ankle or what is often called the Ankle, then it is likely that they will decrease their enthusiasm for exercising and do not even rule out the possibility of them not continuing their sport. Therefore, the purpose of this study is to introduce the benefits of using kinesio taping in ankle or ankle injuries. The research method that is capable of using descriptive research methods takes the results of previous research.*

**Keywords :** *Shoulder pain, Kinesio taping, Critical review*

<http://dx.doi.org/10.52742>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Kinesio taping merupakan modalitas untuk memperbaiki gangguan sakit pada muskuloskeletal. Terdapat satu kasus pada tendinopati rotator cuff (RC), kinesio taping diyakini dapat memperbaiki postur tubuh dan juga gerak bahu untuk membantu meminimalisir sakit (Csapo, 2014). Salah satu sebab rasa sakit pada bahu dan disfungsi adalah benturan pada subakromial bahu dan glenohumeral joint (Sherley. E. M, Fong. S, Wang, H, 2018).

Sakit bahu dapat mempengaruhi sebagian gerak tubuh, dengan faktor resiko dari 6,7 menjadi 66,7%. Sakit bahu bisa terjadi karena beberapa faktor, sekitar dua pertiga kasus terjadi berhubungan dengan tendinopati rotator cuff (Desjardins *et al.*, 2015). Secara keseluruhan, kasus muskuloskeletal meningkat sebanyak 63% mulai tahun 1990 hingga 2019. Memiliki kebutuhan layanan rehabilitasi terbesar 610 juta (Cieza. A., 2020). Manusia membutuhkan kesehatan serta kebugaran dari fisik untuk menghadapi aktivitas kesehariannya, dimana dengan seringnya melakukan aktivitas tentunya seseorang dapat mengalami yang namanya keluhan, ataupun suatu problem. Salah satu problem yang selalu/sering dirasakan oleh masyarakat yakni mengenai muskuloskeletal sakit pada bahu.

Hal ini lah yang membuat penulis ingin melakukan pendalaman ilmu mengenai manfaat dari kinesio taping yang merupakan salah satu cara modalitas fisioterapi dalam penanganan kasus sakit pada bahu yang efisien serta terjangkau oleh semua kalangan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan *critical review*, yakni penelitian yang dilakukan dengan menganalisis serta mengevaluasi suatu jurnal, buku maupun artikel. Dasar pencarian data dilakukan melalui mesin pencarian erupa google scholar, pubmed, dan *literatur national center for biotechnology information* (NCBI) dengan kata kunci *kinesio taping for shoulder*. Setelah menemukan artikel kemudian dilanjutkan dengan mengidentifikasi jenis quartile dari artikel yang ditemukan, menggunakan mesin pencarian *scimago journal and country rank* (SRJ). *Quartile* yang digunakan yaitu Q1- Q3. Teknik yang digunakan dalam tahapan apparsial ini adalah teknik ceklis pada skala PEDro.

## HASIL

*Critical review* adalah desain studi dengan cara menganalisis dan mengevaluasi secara detail dengan menggunakan data yang telah ada serta dengan tujuan studi penelitian. Penggunaan data yang dipergunakan dalam *critical review* erdasarkan dari artikel, jurnal, dan buku. Basis pencarian data yang dilakukan dalam studi ini melalui *NCBI*, *google scholar*, *science direct* dan *physiotherapy evidence database* (PEDro). Beberapa tahapan penyaringan untuk mendapatkan beberapa artikel yang relevan dilakukan pencarian artikel yang akan digunakan sebagai landasan penelitian ini dan didapatkan empat artikel yang sesuai kriteria yang akan di review.

**Tabel 1. Review Artikel**

Judul Pengarang Tahun	Latar Belakang	Metode	Hasil	Rekomendasi
<i>The effectiveness of bio mechanical taping and kinesio taping on shoulder pain; active Range of Motion and Function of participants with trapezius myalgia, A randomized controlled trial</i> Donnes et al, (2020)	<i>Trapezius myalgia</i> ditandai dengan sakit dan disfungsi bahu, <i>kinesio taping</i> dan biomekanik merupakan sebuah modalitas yang efektif dalam penanganan sakit pada bagian <i>trapezius myalgia</i> .	Desain penelitian dengan randomized Controlled trial, sampel 68 subjek terdapat gejala bahu sekunder trapezius myalgia, peserta dipindahkan secara acak baik dengan modalitas kinesiotalpin g atau biomekanik	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>kinesio taping</i> dan biomekanik ternyata lebih efektif dalam mengurangi dan meningkatkan fungsi bahu	Berdasarkan penelitian ini, penerapan <i>kinesio taping</i> sangat efektif dalam penurunan sakit bahu
<i>Kinesio taping</i> Atlet terutama DeRAIN Hasil silpe	Mereka yang melaksanakan aktivitas berlebihan di sekitar sendi bahu, sehingga mereka mengalami beresiko	Penelitian inidengan <i>randomized controlled trial</i> , sampel 30 atlet pria, 8wanita, semua peserta diuji berbagai sudutelevasi	mengungkapkan bahwa <i>kinesio taping</i> sangat membantu dalam melakukan gerakan persendian	penelitian ini, <i>kinesio taping</i> membantu atlet

nelitikan Berdasarkan kasus bahu	lebih tinggi pada kasus sakit bahu		bahu pada atlet.	untuk melakukan aktivitas pada area perseudi an bahu.
<i>Kinesio taping for rotator cuff disease, Girola et al, (2017)</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat <i>kinesio taping</i> terhadap sakit bahu akibat <i>rotator cuff</i>	Desain penelitian inidengan <i>randomized controlled trial</i> , sampel 25 yang memenuhi kelayakan inklusi dari <i>rotator cuff</i>	Hasil penelitian pemakaian <i>kinesio taping</i> menurunkan rasa sakit yang dialami pada kasus <i>rotator cuff</i>	Berdasarkan penelitian ini <i>kinesio taping</i> bermanfaat memulihkan sakit bahu <i>rotator cuff</i>
<i>Comparison of the effectiveness of kinesio taping dan</i>	Tujuan dari Penelitian ini yaitu untuk membandingkan efektivitas <i>kinesio taping</i> dan	Desain penelitian inidengan <i>randomized controlled trial</i> , sampel 40 orang secara acak dibagi menjadi	Hasil penelitian terapi fisik lebih efektif	Berdasarkan hasil penelitian ini ter

<p>co nv en tio na l ph ysi ca l th er ap y m od ali tie s an d kin esi o ta pi ng tre at me nt in sh ou ld er im pi ng em en t sy nd ro me , Ku l, (2 01 9)</p>	<p>modalitas terapi fisik yang Diterapkan untuk mengurangi rasa sakit bahu dan meningkatkan gerakkan pada sendi bahu</p>	<p>dua kelompok yang sama. Kelompok pertama diberikan kinesiio taping plus exercise program selama 15 hari, kelompok kedua diberikan terapi fisik dan exercise selama 15 sesi</p>	<p>daripada kinesiio taping ketika kedua kelompok diberikan terapi fisik dan exercise selama 15 sesi</p> <p>malam, dan sakit gerakkan.</p>	<p>apifisik lebih efektif dalam segi pemulihan dan sakit bahu dibandungkan dengan kinesiio taping</p>
--	--	---	--	---

Standar PICO sangat berperan untuk menentukan artikel yang diaplikasikan sebagai landasan pada penelitian ini. Pada empat artikel yang diaplikasikan sebagai landasan penelitian memiliki populasi dengan jumlah sampel dari 30 - 70 dari rentang usia 20 tahun- 40 tahun. Sedangkan untuk intervensi semua menggunakan *kinesiio taping*. Hasil dari penelitian pada empat artikel menunjukkan bahwa *kinesiio taping* efektif pada cedera bahu.

Tabel 2. PICO

Judul	Partisipan/Subjek	Intervensi	Comparation	Outcome/Hasil
<p><i>The effectiveness of biomechanical taping and kinesiio taping on shoulder pain; active range of motion and Function of participants with trapezius myalgia, A randomized controlled trial</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subjek: 68 peserta</li> <li>Usia: 20 tahun - 40 tahun</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bio mekanik</li> <li><i>Kinesiio taping</i></li> </ol>	<p><i>Kinesiio taping</i> di terapkan pada otot TM selama 48 jam, biomekanik selama 30 menit.</p>	<p><i>Kinesiio taping</i> serta biomekanik efektif dalam pencegahan an cedera otot <i>trapezius myalgia</i></p>
<p><i>Kinesiio taping and shoulder- Joint position sense</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subjek: 30 Peserta</li> <li>Usia: 20 tahun - 40 tahun</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>kinesiio taping</i></li> <li>tidak menggunakan <i>kinesiio taping</i></li> </ol>	<p>Pengujian terdiri dari dua kondisi yang pertama menggunakan <i>kinesiio taping</i> yang kedua tidak menggunakan <i>kinesiio taping</i></p>	<p><i>Kinesiio taping</i> dapat mempengaruhi posisi sendi bahu secara negatif terutama pada saat posisi bahu mendekati Sembilanpulu derajat</p>
<p><i>Kinesiio taping for rotator cuff disease</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subjek: 25 Orang</li> <li>Usia subjek:</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Kinesiio taping</i></li> </ol>	<p>Tidak dilakukan ujian plasebo Atau moda</p>	<p><i>Kinesiio taping</i> Efektif untuk membantu pemulihan</p>

	18 tahun - 30 tahun		litas lain	akit bahu pada kasus rotator cuff
<i>Comparison of the efficacy of conventional physical therapy modalities and kinesio taping treatment in shoulder impingement syndrome</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Subjek: 40 orang</li> <li>•Usia: 20 tahun - 35 tahun</li> </ul>	<i>I. kinesio taping terapi fisik dan exercise</i>	40 pasien dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama di berikan kinesio taping dan kelompok kedua diberikan terapi fisik dan exercise selama 15 sesi	Terapi fisik dan exercise lebih efektif dari pada kinesio taping ketika kedua modalitas ini dinilai dengan ASES S-100 nilai indeks WORK, sakit malam, dan sakit gerakkan

## PEMBAHASAN

Berdasarkan pemaparan dari beberapa artikel, untuk mengetahui manfaat pemberian *kinesio taping* terhadap sakit bahu bisa di lihat dengan banyak hal seperti teknik latihan, durasi latihan, aktivitas yang dilakukan, dan kombinasi latihan yang diberikan pada subjek penelitian dan alat ukur yang di gunakan. Berdasarkan penelitian Dones *et al* (2020) teknik latihan yang digunakan pada kasus sakit bahu dengan *Biomechanical Taping* (BMT) yang di gabung dengan teknik latihan *muscle energy technique* (MET), MET mempengaruhi rileksasi otot ketika *isometrik* sebelum

dilakukan BMT. BMT dihipotesiskan dapat mengurangi rasa sakit muskuloskeletal dengan memuat lipatan kulit di atas otot dan menjadi pengencangan kulit serta dapat memberikan stabilitas ke area dibawahnya sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Sebanyak 38 subjek sudah dilakukan, dengan rentang umur 30 - 60 tahun. Kul, (2019) teknik latihan yang digunakan *kinesio taping plus home exercise program* (HEP) dan modalitas terapi fisik konvensional, dimana *kinesio taping* di pasang pada otot *deltoid* dan otot *supraspinatus*, *kinesio taping* model Y digunakan pada otot *deltoid* dengan peregangan sedikit 15% - 25%, model Y lainnya digunakan pada otot *supraspinatus* menempel pada sub akromial dan sub maksimal dengan peregangan 75%. HEP diberikan pada semua pasien yang menjalani pengobatan dengan KT. sebanyak 40 subjek,. Pada penelitian Aarseth *et al* (2015), pembelajaran ini mengevaluasi manfaat *kinesio taping* pada peningkatan keterbatasan ROM pada sendi bahu, dimana sudut elevasi sebesar 50°, 90° dan 110° adalah percobaan dimana kami mengangkat ketiga sudut elevasi ini dengan sebab banyak orang memiliki kondisi sakit di elevasi bahu antara 60° sampai 120°. Dari hasil penelitian ini, sendi bahu tidak berpengaruh dengan menggunakan modalitas *kinesio taping* hanya saja manfaat *kinesio taping* dapat mengurangi rasa sakit akut pada bahu. Pada pengukuran, alat ukur yang digunakan pada empat artikel dalam pengukuran sakit semua menggunakan VAS.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari analisis dan

pembahasan, kesimpulan yang diperoleh dari *critical review* dari empat artikel yang di gunakan sebagai landasan dalam penelitian ini tentang efektivitas *kinesio taping* terhadap sakit bahu. Kesimpulan yang diperoleh dari penulis yaitu pemberian *kinesio taping* pada sakit bahu sangat efektif dan signifikan dalam pemulihan sakit bahu juga memberikan efek pada peningkatan aktifitas fungsional pada pergerakan di area sendi bahu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aarseth, L. M., Suprak, D. N., Chalmers, G. R., Lyon, L., & Dahlquist, D. T. (2015). *Kinesio Tape and Shoulder-Joint Position Sense*, 50(8), 785–791. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-50.7.03>.
- Aarseth, L. M., Suprak, D. N., Chalmers, G. R., Lyon, L., & Dahlquist, D. T. (2015). *Kinesio Tape and Shoulder-Joint Position Sense*, 50(8), 785–791. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-50.7.03>.
- Cieza, A., C. K. (2020). *Articles Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019 : a systematic analysis for the Global Burden of Disease study 2019. the Lancet*, 6736 . <https://doi.org/10.1016/S014-6736> .
- Csapo, R. A. (2014). *meta-analysis of current evidence. Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.014>.
- Sherley, E. M, Fong, S, Wang, H. (2018). *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness Effects of kinesiology taping on shoulder girdle muscle activity and sports performance during badminton forehand overhead strokes in amateur badminton players with shoulder impingement syndrome*. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.09125-9>.
- Deng, P., & Zhao, Z. (2020). *Effect of kinesio taping on hemiplegic shoulder pain : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*, <https://doi.org/10.1177/0269215520964950>.
- Snodgrass, S. J., Ret, A. T., Farrell, S. F., Tsao, H., Osmotherly, P. G., Rivett, D. A, Schabrun, S. M. (2018). *Shoulder taping and neuromuscular control. Journal of athletic training*. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-68-17>.
- Shaheen, A. F., Bull, A. M. J., Alexander, C. M. (2014). *Rigid and Elastic taping changes scapular kinematics and pain in subjects with shoulder impingement syndrome ; an experimental study. Journal of electromyography and kinesiology*. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2014.07.011>.