

EFEKTIVITAS KINESIO TAPING TERHADAP NYERI, KESEIMBANGAN, DAN FUNGSI PADA KASUS ANKLE SPRAIN

Ghisan Abu Daud ¹, Dini Nur Alpiah ²

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

²Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

SUBMISSION TRACK

Submitted : 14 Januari 2026
Accepted : 17 Januari 2026
Published : 18 Januari 2026

KEYWORDS

Kinesio Taping, Ankle Sprain, Balance, Pain, Physiotherapy.

Kinesio Taping, Ankle Sprain, Keseimbangan, Nyeri, Fisioterapi.

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail:

022411009@student.binawan.ac.id ¹,
dinuralviah@gmail.com ²

ABSTRACT

Ankle sprain is a common musculoskeletal injury that often causes pain, balance issues, and difficulty in movement. It can lead to functional ankle instability (FAI). Kinesio Taping (KT) has been widely used as a helpful treatment. The purpose of this literature review is to examine how effective KT is in reducing pain, improving balance, and enhancing function in cases of ankle sprain and FAI. This study analyzed eight international journals indexed in Scopus with Randomized Controlled Trial (RCT) and quasi-RCT designs. The studies compared KT with conventional therapy, placebo, or no treatment, focusing on measuring pain (using VAS/NPRS), balance (using BESS or Star Excursion Balance Test), and function (using Foot and Ankle Outcome Score/FAOS). The results showed that KT is effective in improving dynamic balance and ankle function, especially in people with chronic instability or muscle fatigue, by increasing proprioceptive feedback and activating the Peroneus Longus muscle. However, evidence regarding KT's effect on reducing acute pain is not strong or consistent when compared to main treatments. KT can help reduce the need for pain medication and increase patient satisfaction.

ABSTRAK

Cedera pergelangan kaki (ankle sprain) adalah jenis cedera pada sistem tulang dan otot yang sering terjadi, yang bisa menyebabkan rasa sakit, sulit menyeimbangkan diri, dan gangguan fungsi pergelangan kaki. Cedera ini juga bisa membuat terjadi ketidakstabilan pergelangan kaki secara fungsional (FAI). Kinesio Taping (KT) merupakan salah satu metode tambahan yang biasa digunakan. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas KT dalam mengurangi rasa sakit, meningkatkan keseimbangan, dan memperbaiki fungsi pada kasus cedera pergelangan kaki dan FAI. Penelitian ini menganalisis delapan artikel dari jurnal internasional yang terindeks Scopus, dengan desain RCT (randomized controlled trial) dan quasi-RCT. Artikel-artikel yang dipilih melibatkan perbandingan penggunaan KT dengan terapi biasa, plasebo, atau tanpa pengobatan, serta mengukur indikator seperti rasa sakit (dengan skala VAS/NPRS), keseimbangan (dengan BESS dan Star Excursion Balance Test), dan fungsi (dengan Foot and Ankle Outcome Score/FAOS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa KT dapat membantu meningkatkan keseimbangan dinamis dan fungsi pergelangan kaki, terutama pada orang yang mengalami ketidakstabilan jangka panjang atau kelelahan otot, karena meningkatkan respons persepsi tubuh dan memperkuat otot Peroneus Longus. Namun, efek KT terhadap penurunan rasa sakit akut masih kurang jelas atau berbeda-beda dibandingkan terapi utama. KT bisa mengurangi penggunaan obat sakit dan membuat pasien lebih nyaman.

2026 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Cedera pergelangan kaki (ankle sprain) adalah cedera tulang rawan dan otot yang sering terjadi pada orang yang aktif dan atlet. Setiap tahun, diperkirakan terjadi 1 hingga 7 kasus per

1.000 orang (Shin et al., 2020). Kebanyakan dari kasus ini melibatkan jaringan ligamen di sisi luar pergelangan kaki karena mekanisme berputar ke dalam. Meskipun cedera ini sering dianggap tidak terlalu parah, cara penanganan yang salah bisa menyebabkan masalah jangka panjang seperti rasa sakit yang bertahan lama, kaku sendi, dan bahkan perkembangan kondisi bernama Ketidakstabilan Pergelangan Kaki Fungsional (FAI). Sebanyak 40% orang yang mengalami cedera pergelangan kaki akut bisa mengalami FAI (Hussein et al., 2023). FAI bisa menyebabkan gejala seperti perasaan pergelangan kaki yang tidak stabil atau sering terkilir. Ini terjadi karena gangguan dalam kemampuan tubuh untuk merasakan posisi sendi dan kontrol gerakan otot yang tidak baik (Li et al., 2022). Kondisi ini bisa mengurangi kemampuan seseorang untuk berolahraga dan memengaruhi performa dalam kehidupan sehari-hari (Allam et al., 2025).

Dalam pengobatan cedera olahraga, ada beberapa metode fisioterapi yang digunakan, salah satunya adalah Kinesio Taping (KT). KT adalah pita elastis yang terbuat dari bahan katun dan memiliki perekat akrilik. KT ditempelkan di bagian tubuh yang mengalami cedera, seperti otot atau sendi. Berbeda dengan metode taping yang keras yang menghalangi gerakan, KT bisa mendukung fungsi sendi serta otot sekaligus memungkinkan gerakan normal (García-Arrabé et al., 2025). Mekanisme kerja KT bisa dijelaskan dengan beberapa teori, yaitu:

1. Analgesia: Membantu mengurangi nyeri dengan cara merangsang reseptor mekanik di kulit, sesuai dengan teori Gate Control Theory (Karakoyun et al., 2024).
2. Dukungan Mekanis/Fungsional: Memberikan dukungan pada struktur sendi yang lemah serta bisa memfasilitasi atau menghambat kontraksi otot, tergantung cara penerapannya (García-Arrabé et al., 2025).
3. Dukungan Proprioseptif: Meningkatkan sinyal sensorik yang masuk ke otak, yang sangat penting untuk pemulihan kontrol otot dan badan setelah cedera (Li et al., 2022; Hussein et al., 2023).
4. Sirkulasi: Membuat kulit sedikit mengangkat, sehingga ruang di bawah kulit menjadi lebih luas. Hal ini dapat meningkatkan aliran darah dan drainase cairan limfatik, sehingga membantu mengurangi pembengkakan (Maira Syed et al., 2023).

Meskipun Kinesio Taping (KT) sangat populer di lingkungan klinis dan olahraga, informasi ilmiah tentang manfaatnya dalam mengatasi cedera ligamen pergelangan kaki masih tidak konsisten.

- Beberapa penelitian menunjukkan bahwa KT bisa membantu meningkatkan stabilitas dan aktivasi otot, terutama pada kasus seperti FAI (Fracture Ankle Instability) (Allam et al., 2025; Hussein et al., 2023).
- Namun, penelitian lain, khususnya yang mengamati fase awal cedera, menemukan bahwa KT tidak memberikan manfaat tambahan nyata dibandingkan metode pengobatan biasa dalam mengurangi rasa sakit atau pembengkakan (García-Arrabé et al., 2025).

Perbedaan hasil ini membuat para pelaku klinis bingung dalam menentukan peran pasti KT dalam prosedur pemulihan.

Oleh karena itu, tujuan dari tinjauan literatur ini adalah menyusun dan mengevaluasi bukti dari uji klinis terkontrol secara acak (RCT) terbaru, untuk mengetahui secara pasti efektivitas Kinesio Taping terhadap tiga indikator utama pada pasien cedera pergelangan kaki dan FAI, yaitu nyeri, keseimbangan, dan fungsi.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Tinjauan Pustaka Komparatif (Comparative Literature Review) dengan metode pencarian yang terstruktur berdasarkan pendekatan PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) terhadap tujuh artikel ilmiah.

Tujuan penelitian adalah mengevaluasi efektivitas Kinesio Taping (KT) dalam manajemen gangguan pergelangan kaki.

1. Desain Studi

Semua studi yang dianalisis memiliki desain penelitian dengan tingkat bukti klinis yang tinggi, terutama berupa Randomized Controlled Trial (RCT) (Shin et al., 2020).

Selain itu, beberapa studi bertipe Cross-over Trials juga dimasukkan untuk menganalisis efek akut dan segera dari KT terhadap kondisi tertentu, terutama setelah induksi kelelahan otot. Hal ini membantu memperkaya pemahaman mengenai mekanisme kerja neuromuskular (García-Arrabé et al., 2025).

2. Pendekatan Analisis PICO

P (Population / Populasi Partisipan)

Populasi yang diteliti dibagi menjadi dua kategori utama berdasarkan fase cedera pergelangan kaki:

- Gangguan Akut: Melibatkan pasien dewasa yang didiagnosis dengan Keseleo Lateral Pergelangan Kaki Akut (ALAS/AAS) Grade I atau II, yang dirawat di Unit Gawat Darurat atau klinik (outpatient) (Shin et al., 2020).
- Gangguan Fungsional: Mengacu pada individu dengan Ketidakstabilan Pergelangan Kaki Fungsional (FAI), pelari rekreasi yang mengalami instabilitas, atau subjek dengan penurunan keseimbangan, seperti mahasiswa yang obesitas atau pelari terlatih, yang fokus pada pemulihan stabilitas jangka pendek dan kontrol neuromuskular (Hussein et al., 2023).

Intervensi yang dinilai adalah Aplikasi Kinesio Taping (KT). KT biasanya digunakan sebagai terapi tambahan yang diberikan bersamaan dengan:

- terapi biasa atau program latihan (seperti peregangan dan latihan untuk memperkuat otot) (Karakoyun et al., 2024).
- modalitas pengobatan lain (seperti akupunktur) (Shin et al., 2020).

Cara penerapan KT beragam, mulai dari sekali sesi untuk melihat efek langsung hingga digunakan secara terus-menerus (misalnya, 5 hari dalam seminggu selama 1 minggu, atau digunakan selama 72 jam) (Shin et al., 2020).

C (Pembanding)

Beberapa jenis kelompok pembanding digunakan untuk membedakan dan memverifikasi efek khusus dari KT:

- Kelompok Kontrol Aktif: Kelompok yang menerima terapi standar seperti Terapi Konvensional Saja atau Program Latihan Saja, tanpa menggunakan KT (Karakoyun et al., 2024).
- Kelompok Kontrol Netral: Kelompok yang menerima Plasebo Taping (pita dipasang tanpa tekanan fungsional) atau Tidak Ada Taping, sehingga bisa membedakan efek spesifik KT dari efek non-spesifik atau efek plasebo (Allam et al., 2025; Hussein et al., 2023).
- Kelompok Kontrol Mekanis Kaku: Menggunakan Rigid Tape (Taping Atletik) sebagai pembanding, untuk melihat apakah efek KT berbeda dari dukungan mekanis kaku pada fungsi pergelangan kaki (García-Arrabé et al., 2025).

O (Hasil Pengukuran)

Hasil pengukuran dibagi ke dalam dua domain utama untuk mengevaluasi efektivitas KT:

1. Nyeri dan Fungsi Klinis: Diukur dengan instrumen yang sudah diuji seperti Skala Analog Visual (VAS) untuk mengukur nyeri, kuesioner fungsional seperti FAOS (Foot and Ankle Outcome Score), serta penilaian mengenai penggunaan analgesik dan tingkat kepuasan pasien dalam manajemen cedera akut (Shin et al., 2020; Karakoyun et al., 2024; Maira Syed et al., 2023).
2. Stabilitas dan Kontrol Neuromuskular: Diukur secara objektif dengan tes seperti SEBT (Star Excursion Balance Test), Y-Balance Test, dan analisis COP (Center of Pressure), serta tes fungsional seperti Single-Leg Triple Hop Test (Hussein et al., 2023; Li et al., 2022; Allam et al., 2025; García-Arrabé et al., 2025).

HASIL

Dari 9 jurnal yang dianalisis, ada 7 penelitian RCT yang memenuhi syarat dan diteliti lebih lanjut. Hasil secara konsisten menunjukkan bahwa kombinasi intervensi KT dengan latihan fungsional, stabilitas, atau akupunktur memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan hanya menggunakan satu jenis intervensi saja. Kombinasi ini berhasil meningkatkan stabilitas postural, memperbaiki keseimbangan dinamis, serta meningkatkan kepuasan pasien secara signifikan ($p < 0,05$), yang pada akhirnya mendukung pemulihan fungsi tubuh yang lebih optimal.

Tabel 1. Perbandingan Experimental Group dan Control Group

Reviewer	Participant	Intervention Group	Control Group	Measurement	Results (p-value)	Design Study
Shin et al. (2020)	n = 60 Keseleo Pergelangan Kaki Akut	Acupuncture + Kinesiotape	TENS	VAS	-	RCT
Karakoyun et al. (2024)	Pasien dewasa Keseleo Pergelangan Kaki Akut	Kinesio Tape (KT) + Perawatan Konvensional.	Acupuncture	VAS	$p < 0.001$	RCT
Hussein et al. (2023)	Pelari Rekreasi usia kuliah dengan Ketidakstabilan Pergelangan Kaki.	Kinesio Taping	Perawatan Konvensional saja	SEBT	-	RCT
Syed et al. (2023)	n = 30 pasien dengan Keseleo Pergelangan Kaki Akut	Kinesiology Taping + Latihan	Program Latihan	VAS	-	RCT
Li et al. (2022)	Individu dengan Ketidakstabilan Pergelangan Kaki Fungsional	Kinesio Tape	No Tape (NT) dan Ankle Brace Taping (ABT).	COP	-	Cross-over Trial
Allam et al. (2025)	n = 40 Mahasiswi Obesitas dengan penurunan keseimbangan/ performa.	Ankle Kinesio Taping	Placebo Taping dan Kelompok Kontrol	SEBT	-	RCT

García-Arrabé et al. (2025)	n = 22 Pelari Terlatih setelah kelelahan otot pergelangan kaki.	Kinesiotape	Rigid Tape (RT) dan No Tape (NT).	ROM	-	Cross-over Clinical Trial
-----------------------------	---	-------------	-----------------------------------	-----	---	---------------------------

Penelitian menggunakan intervensi **Kinesio Taping (KT)** yang dikombinasikan dengan latihan fungsional atau akupunktur selama periode intervensi yang bervariasi (mulai dari aplikasi akut hingga program 6-8 minggu). Hasil secara konsisten menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada stabilitas postural, keseimbangan dinamis, dan fungsi fisik ($p < 0,05$).

Tabel 2. Dosis Terapi Intervensi Kinesio Taping Pada Sprain Ankle

Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage				Duration Therapy
		F	I	T	T	
Shin et al. (2020)	KT + Akupunktur	2 kali seminggu	25% hingga 50%	20 menit	Kombinasi Terapi	2x seminggu selama 5 minggu.
Karakoyun et al. (2024)	KT sebagai Add-on pada Perawatan Konvensional	1× per hari	15% hingga 25%	Diterapkan pada setiap sesi akupunktur	Kinesio Taping (KT) murni	60 menit
Hussein et al. (2023)	KT sebagai Add-on pada Program Latihan	Aplikasi tunggal	25-35%	Saat kunjungan UGD	Kinesio Taping	dipakai saat aktivitas lari.
Syed et al. (2023)	KT (Fokus pada Instabilitas, bukan akut sprain)	3 hari berturut-turut	0% hingga 15%	24 jam per hari	Kinesio Taping Limfatik	3 hari berturut-turut
Li et al. (2022)	KT (Fokus pada Instabilitas, efek akut pasca-kelelahan)	Aplikasi tunggal	50% hingga 75%	20 menit	Kinesio Taping	Akut
Allam et al. (2025)	KT (Fokus pada Keseimbangan pada Obesitas, bukan akut sprain)	Aplikasi tunggal (segera)	15-25%.	48 jam	Kinesio Taping	48 jam
García-Arrabé et al. (2025)	KT (Fokus pada ROM & Keseimbangan pada Pelari Sehat)	Aplikasi tunggal	50%	30 menit	Kinesio Taping	30 menit

Bersasarkan hasil penelitian dari ketujuh jurnal tersebut, penggunaan *Kinesio Taping* (KT) secara optimal untuk pasien cedera pergelangan kaki atau gangguan stabilitas adalah dengan aplikasi teknik yang bervariasi tergantung kondisi, seperti penggunaan tegangan (tension) sebesar 75% hingga 100% untuk meningkatkan keseimbangan pada individu dengan obesitas, atau teknik *ankle balance taping* untuk meningkatkan kontrol postural. Intervensi ini umumnya dilakukan dalam durasi yang beragam, mulai dari aplikasi akut untuk memitigasi kelelahan saat beraktivitas hingga program berkelanjutan selama 6 hingga 8 minggu untuk mencapai hasil fungsional yang maksimal.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics – Kinesio Taping Pada Sprain Ankle

Reviewer	Measurement	Group Experiment (Mean ± SD)	Control Group (Mean ± SD)	Significant
Shin et al. (2020)	VAS	Superior dalam penurunan VAS	Nilai <i>baseline</i> Serupa	($p < 0,05$)
Karakoyun et al. (2024)	VAS	Nyeri 60 menit Lebih Tinggi daripada kontrol	Nyeri 60 menit Lebih Rendah daripada KT group	($p = 0,003$)
Hussein et al. (2023)	SEBT	Meningkat secara signifikan	Tidak ada peningkatan yang signifikan	($p < 0,05$).
Syed et al. (2023)	VAS	Perbaikan lebih baik pada nyeri dan kemampuan fungsional	Perbaikan Tidak Sebaik grup KT + Latihan	($p < 0,05$)
Li et al. (2022)	COP	Meningkat (Kontrol postural lebih baik) setelah aplikasi KT	Menurun (Kontrol postural lebih buruk) tanpa KT	($p < 0,05$)
Allam et al. (2025)	SEBT	Meningkat secara signifikan pada kedua tes	Tidak ada peningkatan	($p < 0,05$).
García-Arrabé et al. (2025)	ROM & Keseimbangan	Tidak Berbeda secara signifikan dari pembandingan	Tidak Berbeda secara signifikan dari KT group	-

Berdasarkan hasil penelitian dari jurnal-jurnal tersebut, secara keseluruhan menunjukkan bahwa kelompok yang menerima intervensi *Kinesio Taping* (KT) atau kombinasi KT dengan latihan mengalami peningkatan yang signifikan pada stabilitas dan fungsi, serta penurunan ketergantungan pada obat pereda nyeri. Rata-rata skor stabilitas dan keseimbangan mengalami perbaikan yang nyata ($p < 0,001$), sementara tingkat kepuasan pasien meningkat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan konvensional.

PEMBAHASAN

Keseleo pergelangan kaki atau acute ankle sprain (AAS) adalah jenis cedera pada sistem muskuloskeletal yang sering terjadi, sekitar 85% kasus melibatkan ligamen di sisi luar pergelangan kaki (Shin et al., 2020).

Jika tidak diperlakukan dengan baik, kondisi ini bisa berkembang menjadi pergelangan kaki yang tidak stabil, nyeri yang berlangsung lama, hingga terkena osteoarthritis lebih dini

(García-Arrabé et al., 2025). Salah satu cara yang banyak digunakan dalam bidang kedokteran olahraga dan rehabilitasi adalah Kinesio Taping (KT) untuk membantu meningkatkan stabilitas pergelangan kaki dan mempercepat proses pemulihan.

Karakoyun et al. (2024) melakukan evaluasi penggunaan KT sebagai terapi tambahan di unit gawat darurat untuk pasien AAS dengan tingkat keparahan I dan II. Meskipun tingkat nyeri antara kelompok yang diberi KT dan kelompok kontrol tidak berbeda signifikan pada menit ke-30, penggunaan KT justru terbukti efektif dalam mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit ($p < 0,001$) dan meningkatkan kepuasan pasien ($p = 0,003$). Hal ini menunjukkan bahwa KT bisa menjadi alternatif terapi yang baik untuk mengelola nyeri awal tanpa tergantung sepenuhnya pada obat.

Dalam hal stabilitas, (Hussein et al. 2023) melakukan penelitian tentang efek kemasapan taping (KT) pada pelari rekreasi yang mengalami ketidakstabilan pergelangan kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menggabungkan KT dengan latihan fisik memberikan peningkatan indeks stabilitas keseluruhan yang lebih baik dibandingkan hanya menggunakan KT atau hanya latihan saja ($p = 0,01$). KT dipercaya bisa meningkatkan input dari reseptor proprioseptif yang membantu sistem saraf dalam mengatur keseimbangan.

Dukungan terhadap fungsi keseimbangan juga ditemukan oleh (Li et al. 2022) pada individu yang mengalami ketidakstabilan pergelangan kaki (FAI) dan mengalami kelelahan otot.

Penggunaan KT secara signifikan meningkatkan kontrol postural dinamis, terutama pada arah posterolateral dan posteromedial dalam uji Y-Balance Test ($p < 0,001$). Selain itu, KT berhasil mengurangi rentang gerakan pusat tekanan secara lateral dibandingkan ketika tidak menggunakan taping.

Efektivitas KT juga terbukti pada kelompok tertentu oleh (Allam et al. 2025) pada mahasiswa dengan berat badan berlebih.

Setelah intervensi selama 6 minggu, kelompok yang menggunakan KT menunjukkan peningkatan signifikan dalam keseimbangan statis melalui posisi satu kaki serta performa fungsional dalam tes lompat satu kaki vertikal dan lompat satu kaki ($p < 0,001$) dibandingkan kelompok plasebo. Penggunaan KT membantu mengompensasi kekurangan stabilitas akibat beban tubuh yang berlebih.

Penelitian oleh (García-Arrabé et al. 2025) menyatakan bahwa kain perekat (KT) dapat membantu mengurangi gejala kelelahan pada pelari. KT terbukti memperkuat aktivasi otot peroneus longus selama tahap kontak pertama saat melompat ($p = 0,046$), yang sangat penting untuk menjaga stabilitas pergelangan kaki secara sisi ke sisi. Baik KT maupun pita kaku (RT) terbukti bisa membantu menjaga durasi kontak dengan tanah meskipun atlet sedang dalam kondisi lelah. Namun, perlu diperhatikan bahwa keberhasilan penggunaan KT bisa bergantung pada cara pengobatan yang digunakan.

(Shin et al. 2020) menemukan bahwa menambahkan KT pada terapi akupunktur tidak memberikan manfaat tambahan yang berarti dalam mengurangi nyeri, pembengkakan, atau pemulihan fungsi dibandingkan hanya menggunakan akupunktur saja. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun KT memiliki manfaat sendiri dalam meningkatkan stabilitas dan kepuasan pasien, perannya sebagai bantuan pada metode tertentu masih perlu dikaji lebih lanjut untuk hasil yang lebih baik.

Dari segi keefektifan secara klinis, penelitian oleh Syed dan tim (2023) menunjukkan bahwa KT secara signifikan mampu mengurangi gejala yang terjadi pada cedera pergelangan kaki dalam waktu yang relatif singkat. Namun, penelitian oleh Shin dan rekan-rekannya (2020) menyatakan bahwa dalam kasus yang akut, penggunaan KT sebagai pelengkap terapi akupunktur tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam mengurangi pembengkakan

dibandingkan hanya menggunakan akupunktur saja. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat utama dari KT lebih terlihat dalam meningkatkan stabilitas, fungsi proprioseptif, dan kepuasan pasien dibandingkan hanya sebagai bahan anti-inflamasi atau pereda bengkak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis komparatif dari tujuh studi klinis mengenai aplikasi Kinesio Taping (KT) pada pergelangan kaki, dapat disimpulkan bahwa KT adalah modalitas tambahan yang sangat bermanfaat dalam mengelola cedera pergelangan kaki.

1. Untuk Cedera Akut (Keseleo): KT terbukti efektif sebagai terapi pelengkap (*add-on*) pada perawatan konvensional. Manfaatnya yang paling menonjol adalah mengurangi konsumsi obat pereda nyeri secara signifikan, memberikan perbaikan fungsional, dan meningkatkan kepuasan pasien secara keseluruhan, bahkan jika efeknya pada penurunan nyeri sesaat tidak selalu lebih baik daripada kontrol.
2. Untuk Ketidakstabilan Kronis: KT efektif dalam meningkatkan stabilitas dan kontrol postural pergelangan kaki yang rentan (FAI). Efek ini sangat penting karena KT membantu mempertahankan fungsi stabilitas sendi, bahkan pada kondisi di mana otot sudah lelah.
3. Spesifisitas: Efek positif KT paling terlihat pada orang yang memang memiliki masalah (cedera atau ketidakstabilan). Efeknya tidak menunjukkan keunggulan signifikan pada orang yang sehat, menegaskan bahwa KT bekerja paling baik sebagai penunjang terapi pada kondisi patologis. Secara umum, KT adalah alat yang berharga untuk mendukung pemulihan fungsi dan stabilitas pergelangan kaki.

Saran

Integrasikan KT dalam Protokol Akut: Gunakan Kinesio Taping sebagai intervensi tambahan pada kasus keseleo pergelangan kaki akut untuk mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat-obatan dan mempercepat pemulihan fungsional awal. Prioritaskan pada Instabilitas: Aplikasikan KT pada pasien dengan riwayat keseleo berulang (FAI) sebagai bagian dari program latihan untuk meningkatkan kesadaran posisi sendi (propriosepsi) dan kontrol postural selama aktivitas sehari-hari dan olahraga. Standarisasi Dosis: Penelitian selanjutnya harus berupaya menentukan protokol pemasangan KT yang paling optimal (tegangan, pola, dan durasi pakai) agar hasil terapi dapat diseragamkan dan dibandingkan dengan lebih valid. Uji Jangka Panjang: Perlu dilakukan penelitian RCT dengan masa tindak lanjut (*follow-up*) yang lebih lama untuk memastikan apakah manfaat KT dalam meningkatkan stabilitas secara akut juga berkorelasi dengan penurunan risiko cedera pergelangan kaki berulang dalam jangka waktu satu tahun atau lebih.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, terutama para peneliti dan lembaga pendidikan tinggi yang telah memberikan kontribusi melalui artikel ilmiah mengenai penggunaan Kinesio Taping (KT) dan latihan fungsional pada pasien cedera pergelangan kaki serta gangguan stabilitas postural. Kontribusi tersebut menjadi dasar penelitian yang sangat berharga untuk mengembangkan intervensi fisioterapi yang berbasis bukti ilmiah (*evidence-based practice*) guna meningkatkan kualitas pemulihan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

Allam, N. M., Eladl, H. M., Elsherbini, D. M. A., Abulfaraj, M., Almadani, M. E., Megahed Ibrahim, A., El-Sherbiny, M., Eladl, M. A., Nosseir, N., & Jamjoom, R. (2025). Efficacy of ankle Kinesio taping on balance and functional performance in obese female collegiate

- students: A prospective randomized placebo-controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 13:1631757. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631757>
- García-Arrabé, M., Salniccia, F., García-Pérez-de-Sevilla, G., & González-de-la-Flor, Á. (2025). Effects of tape and Kinesiotape on ankle range of motion, Single Leg Drop Jump and balance after running-induced fatigue: A cross-over clinical trial. *PLOS ONE*, 20(4), e0320152. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320152>
- Hussein, H. M., Kamel, W. M., Kamel, E. M., Attyia, M. R., Acar, T., Kanwal, R., & Ibrahim, A. A. (2023). The effect of Kinesio taping on balance and dynamic stability in college-age recreational runners with ankle instability. *Healthcare*, 11(12), 1749. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121749>
- Karakoyun, Z. N., Yüce Yörük, E. A., Karakoyun, Ö. F., Coşkun, M. B., & Gölcük, Y. (2024). The impact of ankle kinesio taping on pain management in patients with acute ankle sprain. *Ulus Travma Acil Cerrahi Derg (Turkish Journal of Trauma and Emergency Surgery)*. <https://doi.org/10.14744/tjtes.2024.51013>
- Li, P., Wei, Z., Zeng, Z., & Wang, L. (2022). Acute effect of kinesio tape on postural control in individuals with functional ankle instability following ankle muscle fatigue. *Frontiers in Physiology*, 13:980438. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.980438>
- Shin, J. C., Kim, J. H., Nam, D., Park, G. C., & Lee, J. S. (2020). Add-on effect of kinesiotape in patients with acute lateral ankle sprain: A randomized controlled trial. *Trials*, 21(176). <https://doi.org/10.1186/s13063-020-4111-z>
- Syed, M., Sherazi, M. A., Sherazi, T., Farooq, N., Batool, N., Abid, N. U. A., Ain, Q., & Aslam, M. (2023). Effects of kinesiology taping in acute ankle sprain. *NeuroQuantology*, 21(6), 1573-1577. <https://doi.org/10.48047/nq.2023.21.6.NQ23158>