

# Penerapan *Kinesio Taping* untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Venessa Rahayu<sup>1</sup>, Masrina Munawarah Tampubolon<sup>2</sup>, Desy Aprida<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

## INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 08 Juli 2025  
Revisi Akhir: 24 Juli 2025  
Diterbitkan *Online*: 28 Juli 2025

## KORESPONDENSI

Phone: +62(852) 6399-5921  
E-mail: venessarahayu18@gmail.com

## A B S T R A K

Kehamilan merupakan proses fisiologis alami yang dimulai dari pembuahan hingga kelahiran. Pada trimester III, ibu hamil sering mengalami nyeri punggung akibat regangan otot atau tekanan pada saraf, yang menimbulkan ketidaknyamanan. Pendekatan non farmakologi seperti *kinesio taping* dapat menjadi alternatif dalam manajemen nyeri. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada tiga ibu hamil trimester III (Ny. V, Ny. Y, dan Ny. H) yang mengalami nyeri punggung akut. Intervensi keperawatan dilakukan melalui penerapan *kinesio taping* jenis *double I-strip* pada otot *erector spinae* dengan peregangan 50% dan 70% di area nyeri. Penerapan dilakukan sekali sehari selama lima hari. Tingkat nyeri diukur menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) pada *pre-test* dan *post-test*. Setelah lima hari intervensi, hasil evaluasi menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada ketiga subjek. Nyeri berkurang secara bertahap setelah 30 menit penerapan *kinesio taping* setiap harinya. Penerapan *kinesio taping* efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat dijadikan pilihan terapi non farmakologi dalam asuhan keperawatan untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan.

**Kata Kunci :** ibu hamil, *kinesio taping*, nyeri punggung, trimester 3

## A B S T R A C T

*Pregnancy is a natural physiological process beginning from fertilization to childbirth. During the third trimester, pregnant women often experience lower back pain due to muscle strain or nerve pressure, leading to discomfort and reduced mobility. Non-pharmacological interventions such as kinesio taping are considered effective alternatives for pain management. This study used a descriptive case study design involving three pregnant women in their third trimester (Mrs. V, Mrs. Y, and Mrs. H) experiencing acute lower back pain. The nursing intervention involved applying kinesio taping with a double I-strip technique on the lumbar erector spinae muscles with 50% stretch, and a horizontal I-strip with 70% stretch at the sacroiliac joint. The intervention was carried out once daily for five consecutive days. Pain levels were assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention (pre-test and post-test). Evaluation results showed a significant reduction in pain levels in all three participants after 30 minutes of kinesio taping application over five days. Pain levels consistently decreased each day after the intervention. Kinesio taping is effective in reducing lower back pain in pregnant women during the third trimester. It can be considered a useful non-pharmacological nursing intervention for managing pregnancy-related back pain.*

**Key Words :** back pain, *kinesio taping*, pregnant women, third trimester

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami dan fisiologis yang dimulai dari pembuahan hingga kelahiran. Proses ini terjadi ketika sel telur dibuahi oleh sperma, kemudian tertanam di dalam lapisan rahim dan berkembang menjadi janin. Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Natalia & Handayani, 2022). Proses kehamilan merupakan periode penting dan kritis dalam siklus reproduksi perempuan. Secara fisiologis akan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil (Wahyuni et al., 2024). Baik dari

---

segi anatomis maupun yang ditimbulkan terjadi secara menyeluruh pada organ tubuh ibu yang berjalan seiring dengan usia kehamilan dalam trimester. Perubahan fisiologis tersebut menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada kehamilan (Natalia & Handayani, 2022). Pada trimester III ketidaknyamanan yang terjadi salah satunya adalah nyeri punggung.

Prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada kehamilan di laporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia (Fitriani, 2022). Sedangkan di Indonesia didapatkan dari 107 responden, 69% ibu hamil mengalami nyeri punggung dan 31% tidak mengalami nyeri punggung (Amin *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Purnamasari, 2019) melaporkan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, 50% mengalami nyeri sedang dan sebanyak 30% mengalami nyeri berat disertai dengan gejala penyerta. Penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai (60%-80%) orang yang mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya (Retni & Maadi, 2024). Data dari Puskesmas RI Karya Wanita pada Mei 2025 mencatat bahwa 80% ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung. Hasil studi pendahuluan terhadap lima ibu hamil di wilayah tersebut juga menunjukkan bahwa nyeri punggung berdampak pada pola tidur dan aktivitas fisik, namun belum ada yang mengetahui atau menggunakan kinesio taping sebagai upaya penanganan.

Penelitian Arummega pada tahun 2022, menyebutkan bahwa ibu hamil mengalami tanda-tanda ketidaknyamanan, mengalami nyeri punggung bawah, mengalami nyeri muskuloskeletal punggung, sekitar 70% (Nur Arummega *et al.*, 2022). Pada ibu hamil trimester III nyeri punggung disebabkan karena adanya perubahan hormonal yang mengakibatkan perubahan dan perlunakan pada jaringan ikat tulang lumbal sehingga menyebabkan punggung menjadi lordosis karena hormon relaksan (hormon yang membuat otot rileks dan melemah) meningkat selama kehamilan, hal ini berdampak pada fleksibilitas jaringan ligamen, yang pada gilirannya meningkatkan mobilitas sendi di panggul, yang pada gilirannya berdampak pada ketidakstabilan tulang belakang dan panggul serta menyebabkannya nyeri di balik layar. Faktor risiko lain yang menyebabkan sakit punggung termasuk kelebihan berat badan, mengambil posisi yang tidak wajar karena rahim yang membesar, pernah mengalami masalah punggung, dan melakukan aktivitas yang melibatkan peregangan ekstensif. Salah duduk, berdiri, berbaring, dan bahkan melakukan pekerjaan rumah tangga secara rutin semuanya dapat berkontribusi pada perkembangan nyeri punggung kronis (Tunggal Jaya *et al.*, 2023). Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil menyebabkan kenyamanan hidup wanita hamil semakin menurun dan mempengaruhi kualitas hidup jika tidak mendapatkan penanganan yang baik (Restu Amalia & Pristiana Dewi, 2020).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan terapi non farmakologi yaitu salah satunya dengan *kinesio taping*. *Kinesio taping* adalah metode terbaru pemasangan *tapping* untuk mencegah atau merehabilitasi seseorang yang mengalami cedera. *Kinesio taping* terbuat dari bahan 100% katun, fiber elastis dan latex sehingga tahan terhadap air. *Kinesio tape* bekerja dengan merangsang mekanoreseptor kulit, menghambat transmisi nyeri sesuai teori gerbang kontrol, serta memberikan dukungan pada otot dan sendi tanpa membatasi pergerakan. Hal ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dan limfatik, mempercepat proses penyembuhan, serta mengurangi ketegangan otot akibat perubahan biomekanik selama kehamilan (Herinawati *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraidah *et al.*, tahun 2025 diketahui bahwa intervensi *Kinesio taping* lebih efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan *Pelvic rocking exercise*. Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata intensitas nyeri yang lebih signifikan pada kelompok yang menerima *Kinesio taping*, yaitu dari 2,8 menjadi 1,7, sementara pada kelompok yang menerima *Pelvic rocking exercise*, penurunan hanya terjadi dari 2,3 menjadi 2,1. Penelitian lain oleh Tayebbeh, *et al.* (2022) dengan judul *The Effect of Kinesio tape on Low back pain and*

---

*Disability in Pregnant Women* menunjukkan intensitas nyeri menurun pada kedua kelompok dibandingkan dengan periode pra- intervensi; namun pengaruh waktu dan kelompok tidak signifikan ( $F = 0,31, P=0,722$ ) dan menunjukkan tren penurunan disabilitas fungsional pada dua kelompok. Penggunaan *Kinesio tape* mengurangi kecacatan yang disebabkan oleh LBP selama kehamilan dan memiliki efek yang bertahan lama setelah pita dilepas. Menurut Mardinasari *et al* tahun 2022 dalam studi kasus yang melibatkan dua ibu hamil trimester III di Puskesmas Karanganyar, penerapan *kinesio taping* selama 3 hari menunjukkan penurunan skala nyeri sebesar 2 poin pada skala *Numeric Rating Scale* (NRS).

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan terhadap lima ibu hamil trimester III, dari wawancara yang telah dilakukan dan observasi terhadap ibu hamil, ke lima ibu hamil ini mengatakan nyeri punggung dan sulit tidur. Dua ibu hamil mengatakan nyeri punggung terasa saat bangun tidur, tiga ibu hamil mengatakan nyeri dirasakan saat duduk terlalu lama dan dari duduk lama ke berdiri atau ketika banyak melakukan aktivitas. Lima ibu hamil mengatakan meregangkan badan atau rebahan dapat mengurangi nyeri punggung. Dari semua ibu tersebut mengatakan belum mengetahui dan melakukan *kinesio taping* untuk meredakan nyeri punggung. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan maternitas dengan intervensi *kinesio taping* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja RI Karya Wanita.

## TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian yang dilakukan oleh Aalishahi *et al.* (2022) berfokus pada efek *kinesio tape* terhadap nyeri punggung bawah dan disabilitas pada wanita hamil. Studi ini memiliki nilai penting karena mengangkat pendekatan non-farmakologis yang relatif aman bagi ibu hamil. Judul artikel cukup spesifik dan sesuai dengan fokus kajian. Tujuan penelitian dijelaskan secara jelas, yaitu untuk mengevaluasi efektivitas *kinesio tape* sebagai terapi alternatif. Salah satu kelebihan studi ini terletak pada deskripsi prosedur aplikasi *kinesio tape* yang rinci dan sistematis, sehingga dapat direplikasi dalam praktik klinis. Evaluasi nyeri dilakukan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) dan disabilitas diukur dengan *Roland–Morris Disability Questionnaire* (RMDQ), yang diberikan sebelum dan sesudah satu minggu intervensi. Secara metodologi, penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan kelompok intervensi dan kontrol, melibatkan total 80 partisipan. Instrumen yang digunakan telah sesuai standar pengukuran. Durasi intervensi yang berlangsung selama satu minggu. Selain itu, prosedur randomisasi dan blinding tidak dijelaskan secara rinci, serta tidak terdapat informasi yang memadai mengenai pengendalian variabel perancu seperti usia kehamilan, aktivitas harian, maupun intervensi lain yang mungkin digunakan oleh partisipan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *kinesio tape* memberikan dampak signifikan terhadap penurunan nyeri dan disabilitas. Selain itu, tidak terdapat tindak lanjut jangka panjang untuk menilai keberlanjutan efek intervensi. Potensi efek *kinesio tape* juga tidak dibahas, hal ini relevan mengingat pengaruh psikologis dari penggunaan *kinesio tape* yang bersifat visual dan sensoris. Pada bagian pembahasan, hasil penelitian cenderung disampaikan secara optimistik, namun kurang dilengkapi dengan analisis kritis terhadap kemungkinan perbedaan hasil dengan studi sebelumnya. Keterbatasan disebutkan secara singkat, namun tidak dijelaskan secara rinci bagaimana hal tersebut memengaruhi validitas internal maupun eksternal studi. Secara keseluruhan, studi ini memberikan kontribusi awal dalam mendukung *kinesio tape* sebagai intervensi non-invasif untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Mengingat beberapa keterbatasan metodologis, interpretasi hasil sebaiknya

---

dilakukan secara hati-hati dan perlu dikonfirmasi melalui penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih ketat, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengendalian variabel yang lebih komprehensif.

Penelitian Herinawati *et al.* (2023) membahas efektivitas video edukasi *kinesio taping* dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Artikel ini memberikan kontribusi awal dalam menjajaki intervensi non-farmakologis yang bersifat edukatif dan aplikatif. Kelebihan studi ini terletak pada upaya untuk mengintegrasikan modalitas fisioterapeutik ke dalam praktik kebidanan berbasis video, yang berpotensi meningkatkan kemandirian pasien. Selain itu, studi ini menyoroti kondisi klinis yang relevan dan cukup prevalen, yaitu nyeri punggung akibat perubahan biomekanik dan hormonal selama kehamilan lanjut. Terdapat beberapa kelemahan signifikan yang perlu dicermati dalam konteks *Evidence Based Practice* (EBP). Pertama, *tinjauan pustaka* dalam artikel ini masih bersifat deskriptif dan belum menunjukkan sintesis kritis terhadap bukti ilmiah sebelumnya. Sebagian besar referensi hanya mengutip hasil-hasil studi tanpa membandingkan kualitas metodologi atau konsistensi hasil antarpelitian, dalam praktik EBP dasar ilmiah yang kuat dan tervalidasi menjadi komponen krusial sebelum menerapkan intervensi secara luas. Kedua, meskipun artikel ini menyebutkan manfaat mekanistik *kinesio taping* seperti stimulasi reseptor kulit, peningkatan sirkulasi darah, dan pengurangan tonus otot, belum ada eksplorasi kritis terhadap efektivitas dan durasi manfaat tersebut dalam konteks kehamilan, terutama pada jaringan yang mengalami perubahan hormonal dan edema.

Berdasarkan aspek durasi intervensi, tidak dijelaskan secara spesifik berapa lama *kinesio tape* dipasang dan dalam kondisi aktivitas seperti apa ibu hamil menjalankannya. Hal ini penting mengingat elastisitas kulit dan sensitivitas meningkat pada trimester akhir kehamilan. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah *Visual Analogue Scale* (VAS). Intervensi dilakukan dalam bentuk video edukasi, namun belum ada informasi mengenai tingkat kepatuhan, keterampilan aplikatif responden, atau validasi efektivitas pelatihan mandiri dalam penggunaan *kinesio tape*. Ini menjadi penting, karena dalam praktik EBP, keberhasilan intervensi sangat ditentukan oleh *fidelity* pelaksanaan di lapangan. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner dan skala nyeri VAS. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok terapi *kinesio taping* diketahui sebelum diberikan tindakan *kinesio taping* skala nyeri punggung yang dirasakan responden sebesar 67% merasakan nyeri sedang dan 33% merasakan nyeri berat terkontrol. Setelah diberikan tindakan *kinesio taping* skala nyeri yang dirasakan responden sebesar 57% merasakan nyeri ringan dan 43% merasakan nyeri sedang. Pada kelompok terapi latihan pelvis rocking diketahui sebelum diberikan tindakan terapi latihan pelvis rocking skala nyeri punggung yang dirasakan responden sebesar 9% merasakan nyeri ringan, 70% nyeri sedang dan 21% nyeri berat terkontrol. Setelah diberikan tindakan terapi latihan pelvis rocking skala nyeri punggung yang dirasakan responden sebesar 77% nyeri ringan dan 23% nyeri sedang. Hasil uji *mann whitney* didapatkan nilai  $p = 0,041$ , nilai  $p < 0,05$  sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil setelah dilakukan intervensi *kinesio taping* dan *pelvis rocking exercise*.

Penelitian Nuraidah *et al.* (2025) yang dilakukan di Puskesmas Kenali Besar, Kota Jambi, menyoroti efektivitas *kinesio taping* dan *pelvic rocking exercise* dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilaksanakan selama enam bulan dan menggunakan protokol intervensi *kinesio taping* sebanyak dua kali seminggu selama empat minggu. Durasi dan frekuensi intervensi yang lebih padat ini menunjukkan adanya penyesuaian dengan kondisi geografis dan iklim lokal. Berbeda dengan penelitian Aalishahi *et al.* (2022) di Iran yang hanya menerapkan intervensi *kinesio taping* satu kali dalam seminggu, studi Nuraidah mempertimbangkan karakteristik wilayah tropis Indonesia yang memiliki suhu panas dan kelembapan tinggi yang menyebabkan *kinesio tape* cenderung lebih cepat mengalami iritasi kulit atau lepas akibat keringat dan aktivitas harian ibu hamil.

---

Oleh karena itu, pemasangan dua kali seminggu dengan durasi 30-45 menit menjadi langkah adaptif dan relevan secara klinis dalam konteks geografis Indonesia.

Menurut kerangka *evidence-based practice*, pendekatan ini mencerminkan pentingnya menyesuaikan intervensi berbasis bukti dengan kondisi nyata di lapangan, termasuk faktor lingkungan dan sosial-budaya. Pembahasan masih bersifat deskriptif dan belum menunjukkan evaluasi kritis terhadap kualitas dan konsistensi bukti sebelumnya, termasuk keterbatasan dari referensi yang digunakan. Penggunaan instrumen penelitian yaitu *Numerical Rating Scale (NRS)*. Studi ini memberi kontribusi penting terhadap praktik kesehatan kontekstual di Indonesia, namun masih memerlukan penguatan pada aspek metodologi dan analisis kritis literatur agar lebih selaras dengan prinsip-prinsip EBP yang komprehensif. Penyesuaian frekuensi intervensi berdasarkan kondisi geografis menjadi contoh nyata penerapan *contextual adaptation* dalam EBP, namun perlu didukung oleh refleksi metodologis dan generalisasi yang hati-hati untuk diterapkan pada populasi yang lebih luas.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk melihat efektivitas dan juga hasil dari penerapan *kinesio taping* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025- Juni 2025 selama 5 hari di Wilayah Kerja Puskesmas RI Karya Wanita. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 3 orang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil berusia 18–40, usia kehamilan (trimester III), nyeri ringan sampai sedang di punggung bawah, tidak diketahui adanya *diskopati intervertebralis*, tidak ada lesi kulit di daerah lumbosakral, *anomali vertebra*, alergi kulit, memiliki kehamilan tunggal, tidak ada riwayat *low back pain* (LBP) sebelum hamil, tidak mengonsumsi obat anti nyeri dan tidak memiliki riwayat pengobatan non medis lainnya. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang alergi terhadap *Kinesio tape*.

Intervensi *kinesio taping* dilakukan selama 30 menit, dilakukan 1 kali sehari selama 5 hari. Penulis menerapkan *pre test* dan *post test* pada penerapan intervensi ini. *Pre test* dan *post test* berupa penilaian skala nyeri yang diukur sebelum diberikan terapi dan setelah diberikan terapi menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Peneliti mempersiapkan alat yaitu lembar observasi skala NRS, penggaris, gunting, *kinesio tape* dan *tissue*. Subyek duduk tanpa sandaran tangan dan dalam posisi membungkuk. Model *Kinesio taping Double I strip* diaplikasikan dari insersi ke asal otot *lumbar erector spinae* dengan peregangan 50% di area punggung bawah antara tulang kosta terendah atau area nyeri (2 cm dari L4 atau L5 kanan dan kiri). *Strip I* secara horizontal dengan peregangan 70 % pada sendi sakroiliaka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi pelaksanaan implementasi keperawatan terhadap Pasien 1 selama lima hari intervensi kinesiо taping menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri secara bertahap disertai respons positif dari pasien. Hari pertama pasien melaporkan tubuh terasa lebih rileks dan punggung lebih ringan dan mengeluh tidak ada bantuan untuk pemasangan kinesiо tape di rumah. Hari kedua pasien menyatakan merasa lebih rileks, nyeri berkurang, dan merasakan sensasi hangat pada punggung. Hari ketiga dengan keluhan nyeri semakin berkurang, sensasi hangat bertahan, dan kondisi tubuh lebih nyaman. Hari keempat dengan respon pasien yang serupa dengan hari sebelumnya. Hari kelima, terjadi peningkatan nyeri awal menjadi 7 (nyeri berat) akibat kelelahan karena aktivitas yang banyak sehingga menyebabkan perbedaan waktu intervensi dari hari sebelumnya, namun skor nyeri menurun secara signifikan menjadi 3 setelah pemberian *kinesiо taping*. Pasien menyatakan merasa lebih rileks, nyeri berkurang, dan tertarik untuk membeli *kinesiо tape* untuk penggunaan mandiri, meskipun membutuhkan bantuan dalam pemasangan. Selama lima hari intervensi, pasien tampak rileks, kooperatif, dan menunjukkan pemahaman yang baik terhadap terapi yang diberikan.

Tabel 1. Penerapan *Kinesiо Taping* pada Pasien 1

Hari/tanggal	Skala nyeri (pre test)	Skala nyeri (post test)
Jumat/30-05-2025	6	4
Sabtu/31-05-2025	5	4
Minggu/01-06-2025	4	3
Senin/02-06-2025	4	3
Selasa/03-06-2025	7	3

Evaluasi pelaksanaan implementasi keperawatan terhadap Pasien 2 selama lima hari intervensi *kinesiо taping* menunjukkan adanya respon positif secara bertahap terhadap terapi yang diberikan. Pada hari pertama, meskipun tidak terjadi perubahan pada tingkat nyeri, pasien melaporkan tubuh terasa sedikit lebih rileks dan punggung lebih ringan, serta menyatakan bahwa teknik *kinesiо taping* mudah dipahami. Pada hari kedua hingga kelima, pasien menunjukkan penurunan nyeri secara konsisten disertai peningkatan rasa nyaman, dengan keluhan nyeri berkurang dan munculnya sensasi tarikan ringan di punggung yang dirasakan membantu. Pasien juga mengungkapkan minat untuk membeli *kinesiо tape* secara mandiri dan menanyakan informasi tempat pembelian di Pekanbaru. Selama seluruh sesi terapi, pasien tampak rileks, kooperatif, dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam proses intervensi. Respon pasien menunjukkan bahwa *kinesiо taping* memberikan dampak positif terhadap kenyamanan dan persepsi nyeri, serta memunculkan motivasi untuk melanjutkan penggunaan secara mandiri.

Tabel 2. Penerapan *Kinesiо Taping* pada Pasien 2

Hari/tanggal	Skala nyeri (pre test)	Skala nyeri (post test)
Jumat/30-05-2025	5	5
Sabtu/31-05-2025	5	4
Minggu/01-06-2025	4	3
Senin/02-06-2025	4	3
Selasa/03-06-2025	3	2

Evaluasi pelaksanaan implementasi keperawatan terhadap Pasien 3 selama lima hari intervensi kinesiо taping menunjukkan adanya penurunan nyeri secara bertahap serta respons positif dari pasien terhadap terapi yang diberikan. Pada hari pertama, pasien melaporkan kondisi tubuh terasa sedikit lebih rileks dan punggung lebih ringan, serta menyatakan bahwa penerapan *kinesiо taping* mudah dipahami. Hari-hari berikutnya, pasien secara konsisten menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih nyaman, punggung terasa lebih ringan, dan sensasi rileks semakin meningkat setelah intervensi dilakukan. Pasien juga menunjukkan

minat terhadap penggunaan *kinesio tape* secara mandiri dengan menanyakan kembali cara penggunaannya serta lokasi penjualannya. Selama seluruh sesi terapi, pasien tampak tenang, kooperatif, dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam proses intervensi. Respon yang ditunjukkan mengindikasikan bahwa *kinesio taping* memberikan manfaat nyata dalam mengurangi ketidaknyamanan punggung dan meningkatkan relaksasi fisik selama kehamilan.

Tabel 3. Penerapan *Kinesio Taping* pada Pasien 3

Hari/tanggal	Skala nyeri (pre test)	Skala nyeri (post test)
Sabtu/31-05-2025	6	5
Minggu/01-06-2025	5	4
Senin/02-06-2025	5	4
Selasa/03-06-2025	4	3
Rabu/04-06-2025	3	2

Berdasarkan ketiga tabel diatas dapat dilihat bahwa skor nyeri pada Pasien 1, Pasien 2 dan Pasien 3 yang diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada ketiga partisipan. Hasil penerapan *kinesio taping* kepada tiga pasien berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada pasien. Ketiga pasien juga mengatakan saat *kinesio tape* dipasang di punggung, punggung terasa lebih rileks, ringan, nyeri punggung berkurang dan terdapat sensasi hangat dan tarikan di punggung. Hasil observasi penulis, pasien tampak lebih rileks dan tertarik untuk menggunakan *kinesio tape* dengan memberikan pertanyaan terkait cara pemasangan, harga, dan lokasi pembelian *kinesio tape*. Temuan ini sejalan dengan *evidence based practice* yang digunakan oleh penulis dalam menerapkan intervensi tersebut (Aalishahi *et al.*, 2022).

Penerapan *kinesio taping* pada area punggung bawah, ketiga pasien melaporkan sensasi “hangat, ringan, dan tarikan” yang menyertai penurunan nyeri. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis. Pertama, efek mekanis taping menimbulkan regangan pada kulit dan jaringan subkutan yang merangsang mekanoreseptor, terutama serabut A $\beta$ . Impuls dari serabut ini akan “menutup gerbang” (*gate*) di dorsal horn sumsum tulang belakang, sehingga transmisi rasa nyeri yang dibawa serabut C dan A $\delta$  terhambat (*Gate Control Theory*). Sensasi hangat muncul akibat peningkatan sirkulasi lokal, tekanan elastis tape memicu vasodilatasi kapiler melalui refleks vasomotor, meningkatkan aliran darah dan metabolit, serta menurunkan spasme otot sehingga menimbulkan sensasi nyaman dan relaksasi (Myles,2014).

*Kinesio taping* dapat menurunkan nyeri, meningkatkan fleksibilitas dan memperbaiki tingkat disabilitas pasien nyeri punggung bawah mekanik non spesifik. Mekanisme *kinesio taping* dalam meningkatkan performa fungsional mekanik melalui regangan yang ditimbulkan di kulit yang akan merangsang mekanoreseptor lewat teori *Gate Control* oleh Melzack dan Wall, sehingga dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas jaringan lunak diarea tersebut yang kemudian akan mengurangi spasme otot-otot tulang belakang dan tidak memberikan efek pada janin (Aalishahi *et al.*, 2022). Teori ini menyatakan bahwa simulasi nyeri akan diterima reseptor nyeri (*nociceptor*) kemudian rangsangan nyeri (impuls) tersebut akan dihantarkan oleh serabut C dan delta menuju ke bagian dorsal dari tulang belakang sebelum nantinya akan diteruskan ke thalamus (otak). *Kinesio taping* akan menstimulasi mekanoreseptor yang impulsnya dihantarkan oleh serabut beta yang lebih cepat dan besar rangsang *kinesio taping* tersebut yang akan menghambat rangsangan nyeri sehingga tidak diantar ke thalamus (Nuraidah *et al.*, 2025).

Penggunaan *kinesio taping* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan jika ditinjau dari beberapa aspek penting. Keefektifan *kinesio taping* terbukti mampu mengurangi intensitas nyeri punggung secara signifikan dalam waktu singkat, efek ini bersifat sementara, dan tidak menyelesaikan akar penyebab nyeri seperti perubahan biomekanik atau tekanan hormonal selama kehamilan. Kenyamanan penggunaan *kinesio tape* memiliki sifat elastis, ringan, dan fleksibel, sehingga tetap memungkinkan ibu hamil beraktivitas tanpa merasa terbebani atau terganggu.



---

Beberapa individu, terutama yang memiliki kulit sensitif, *tape* bisa menimbulkan rasa gatal, panas, atau ketidaknyamanan akibat perekat yang terlalu kuat atau pemasangan yang kurang tepat. Berdasarkan aspek harga, *Kinesio taping* relatif terjangkau. Harga satu *roll tape* berkisar antara Rp 35.000 hingga Rp 120.000,

dan bisa digunakan untuk beberapa hari tergantung area dan teknik aplikasi. *Kinesio tape* yang digunakan berasal dari Jepang karena dianggap memiliki kualitas terbaik dengan bahan *hypoallergenic*, daya rekat tinggi, elastisitas optimal, serta telah melalui uji klinis untuk keamanan penggunaan pada ibu hamil. *Kinesio tape* buatan Jepang juga sering digunakan dalam penelitian internasional karena konsistensi kualitas dan hasil yang dapat diandalkan secara ilmiah.

Penerapan *kinesio taping* untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil telah banyak diteliti, namun efektivitas dan aplikabilitasnya dalam konteks praktik klinis di Indonesia masih menyisakan berbagai persoalan. Studi oleh Aalishahi *et al.* (2022) yang berbasis pada metode *randomized controlled trial* menunjukkan bahwa *kinesio tape* efektif dalam menurunkan nyeri punggung dan disabilitas secara signifikan. Penelitian ini dilakukan dalam kondisi klinis yang terkontrol, dengan penggunaan *kinesio tape* bermerek dan berkualitas tinggi, serta dipasang oleh tenaga profesional terlatih. Di Indonesia, terutama di fasilitas kesehatan tingkat pertama, realitasnya berbeda jauh. Ketersediaan *kinesio tape* yang asli, misalnya buatan Jepang seperti *Kinesio Original*, sangat terbatas. Banyak fasilitas kesehatan menggunakan produk alternatif lokal atau impor dengan kualitas perekat yang kurang optimal. Hal ini menyebabkan *kinesio tape* mudah terlepas, terutama dalam kondisi lingkungan tropis yang panas dan lembap berbeda jauh dengan kondisi studi internasional.

Menurut Herinawati *et al.* (2023) dan Nuraidah *et al.* (2025) menunjukkan bahwa *kinesio taping* dikombinasikan dengan *pelvic rocking exercise* dan video edukasi memberikan penurunan nyeri punggung yang bermakna. Intervensi ini merupakan kombinasi, sehingga sulit disimpulkan seberapa besar kontribusi *kinesio taping* itu sendiri terhadap penurunan nyeri. Kritik lainnya adalah bahwa kedua studi ini menggunakan pendekatan *quasi-eksperimental* tanpa randomisasi ketat, yang meningkatkan potensi bias. Bahkan dalam studi ini disebutkan bahwa nyeri punggung menurun setelah intervensi dilakukan secara intensif 5 kali seminggu, yang artinya efeknya sangat bergantung pada frekuensi dan konsistensi aplikasi sesuatu yang tidak mudah dicapai di lapangan, mengingat keterbatasan SDM dan sumber daya di banyak Puskesmas di Indonesia.

Secara praktik lapangan, pemasangan *kinesio tape* selama 3–5 hari seperti direkomendasikan dalam jurnal internasional termasuk oleh Aalishahi *et al.* (2022) tidak realistis diterapkan di daerah tropis seperti Indonesia. Pengalaman di lapangan menunjukkan bahwa *tape* sering lepas akibat keringat berlebih, terutama jika ibu hamil tetap beraktivitas rumah tangga seperti menyapu, mencuci, atau mengangkat beban ringan. Nyeri pun sering kembali setelah *tape* dilepas, menandakan bahwa efeknya bersifat temporer. Ini menunjukkan bahwa hasil dari jurnal internasional tidak bisa serta-merta digeneralisasi ke konteks Indonesia, terutama daerah dengan iklim panas, tingkat aktivitas fisik tinggi, dan keterbatasan bahan medis berkualitas.

Pelaksanaan intervensi pada karya tulis ilmiah ini, penulis mengalami hambatan dalam penggunaan *kinesio tape* merek Jepang seperti yang digunakan oleh Aalishahi *et al.* (2022). Oleh karena itu, penulis memilih untuk menggunakan *kinesio tape* merek *Sportstape* dengan logo CE (*Conformité Européenne*) yang menunjukkan standar keamanan produk Eropa. *Tape* ini memiliki harga yang lebih terjangkau dan dapat diperoleh dengan mudah melalui tempat resmi seperti toko alat kesehatan.

Terkait efek samping jangka pendek, umumnya hanya berupa iritasi ringan pada kulit, kemerahan, atau rasa tidak nyaman, terutama jika *tape* digunakan terlalu lama tanpa pelepasan. Efek ini bisa diminimalkan dengan memilih *tape hypoallergenic* dan mengikuti prosedur penggunaan yang benar. Sementara itu, dari segi efek jangka panjang, belum ditemukan bukti ilmiah tentang risiko serius akibat



---

penggunaan tape selama kehamilan. Namun, penggunaan terus-menerus tanpa istirahat kulit dapat meningkatkan risiko iritasi kronis atau sensitivitas kulit, tergantung kondisi pasien. Adapun dari segi kualitas bahan, *tape* yang baik umumnya terbuat dari campuran kapas dan spandeks, serta menggunakan perekat akrilik yang bebas lateks. Bahan ini membuat tape bersifat *breathable*, tahan air, dan cukup kuat menempel tanpa menyebabkan kerusakan kulit. Secara keseluruhan, *Kinesio taping* merupakan pilihan terapi yang efektif, aman, dan ekonomis untuk nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga, selama digunakan dengan benar dan dengan pemilihan *tape* yang tepat. Hal ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang manfaat *kinesio taping* untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ke-3, menunjukkan bahwa pemberian *kinesio taping* bermanfaat bagi penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu dengan Kehamilan Trimester III (Nuraidah *et al.*, 2025).

Penulis mengalami beberapa hambatan dalam penerapan *evidence-based nursing* terkait penggunaan *kinesio taping* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hambatan pertama berkaitan dengan keterbatasan pendampingan di rumah pasien. Ketiga pasien tidak memiliki orang dewasa di rumah yang dapat diedukasi atau membantu dalam pemasangan *kinesio taping*. Sehingga ketiga pasien dan keluarga pasien belum dapat menerapkan pemasangan *kinesio tape* secara mandiri. Hambatan kedua berkaitan dengan keterbatasan waktu pasien. Nyeri punggung yang dirasakan ketiga pasien muncul pada saat banyak melakukan banyak aktivitas dan setelah beraktivitas, sehingga waktu untuk penerapan *kinesio taping* berbeda antar pasien dan menyesuaikan kondisi pasien. Hambatan ketiga berkaitan *kinesio tape* buatan Jepang tidak tersedia di pasaran lokal Indonesia, membutuhkan proses impor dengan waktu tunggu sekitar dua minggu hingga satu bulan, serta memiliki harga yang tidak terjangkau untuk kegiatan praktik mandiri mahasiswa keperawatan, sehingga penulis menyesuaikan *kinesio tape* yang tersedia di pasaran lokal Indonesia dengan merek *Sportstape* dengan kriteria ukuran dan manfaat yang sama dengan buatan Jepang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama periode kehamilan, seorang ibu hamil akan mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Selama kehamilan akan muncul beberapa keluhan yang mengganggu aktivitas pada ibu hamil yaitu diantaranya nyeri punggung. Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester tiga kehamilan. Manajemen nyeri yang bisa dilakukan perawat selain terapi farmakologi adalah dengan pemberian terapi secara non farmakologi yaitu kompres hangat untuk membantu mengurangi nyeri punggung dan membuat pasien lebih rileks. Hasil setelah dilakukan asuhan keperawatan dan intervensi penerapan *kinesio taping* pada pasien ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung selama 5 hari secara berturut-turut dengan rentang waktu 30 menit menunjukkan adanya perbaikan dan penurunan skala nyeri. Sehingga terdapat pengaruh penerapan *kinesio taping* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Adapun rekomendasi pada penerapan berikutnya, diharapkan agar ibu hamil secara berkala mengunjungi fasilitas kesehatan terkait pemasangan *kinesio taping* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Untuk pihak puskesmas diharapkan dapat menerapkan pemasangan *kinesio taping* kepada ibu hamil khususnya trimester III tentang terapi nonfarmakologi yaitu untuk mengurangi nyeri punggung dengan media yang telah disediakan seperti poster terkait cara pemasangan *kinesio tape* dan *kinesio tape*.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Aalishahi, T., Maryam-Lotfipour-Rafsanjani, S., Ghorashi, Z., & Sayadi, A. (2022). The effects of kinesio tape on low back pain and disability in pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 27(1), 41–46. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_291\\_20](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_291_20)
- Amin, M., Kemenkes Palembang, P., & Selatan, S. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 2, Issue 1).
- Fitri, S. (2022). *Di Wilayah Bpm (Bidan Praktek Mandiri) Yulimita, Sst. Hibrida 3 Kota Bengkulu Tahun 2022 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkuluprogram Studi Diii Keperawatan Tahun 2022 Milik Stikes Sapta Bakti Milik Stikes Sapta Bakti Milik Stikes Sapta Bakti*.
- Herinawati, H., Lilis, D. N., Osvinarti, O., Novita, N., & Iksaruddin, I. (2023). Effectiveness of Kinesio Video and Pelvik Roxing Exercise Video on Reducing Back Pain of Third Trimester Pregnant Women. *Riset Informasi Kesehatan*, 12(2), 208. <https://doi.org/10.30644/rik.v12i2.782>
- Myles, M. F. (2014). *Myles Textbook for Midwives* (M. F. Myles, Ed.; 16th ed.). Churchill Livingstone.
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). *Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan Trimester III Pregnancy Discomfort: A Case Report Of Pregnancy Care*. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.1184>
- Nur Arummeqa, M., Rahmawati, A., Meiranny, A., & Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 9, Issue 1).
- Nuraidah, N., Herinawati, H., Rosmaria, R., Atika, G., & Iksaruddin, I. (2025). Efektivitas Kinesio taping dan Pelvic rocking exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1), 01–07. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.733>
- Purnamasari, K. D. (2019). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*.
- Restu Amalia, A., & Pristiana Dewi, A. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 3, Issue 1). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Retni, A., & Maadi, A. (2024). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Asparaga INFORMASI ABSTRACT*. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*.
- Tunggal Jaya, T., Gunung Agung, K., Tulang Bawang Barat, K., Riona Sanjaya, L., Yuli Nariyati, A., Rofika, A., Sari, L., Kurniasari, N., Fitri, I., & Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, P. (2023). Senam Hamil dalam Upaya Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Kampung. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia (JPPMI)*, 2, 63–75. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i3.760>
- Wahyuni, K. S., Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Olvianda, O. (2024). Penyuluhan Kesehatan Asuhan Komplementer untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Fisiologis Kehamilan di Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 5(1), 131. <https://doi.org/10.33394/jpu.v5i1.9726>