



Efektivitas *Kinesio Taping* terhadap Nilai *Neck Disability Index* pada *Myofascial Pain Syndrome* Otot *Upper Trapezius*: *A Systematic Literature Review*

Aisyah Yasmin Khoirunnisa^{1*}, Iman Santoso²

¹⁻²Program Studi Fisioterapi, Universitas Indonesia, Indonesia

*Penulis Korespondensi: aisyahyasmin65@gmail.com

Abstract. *Myofascial pain syndrome (MPS) in the upper trapezius muscle is one of the disorders commonly found in the neck area, characterized by myofascial trigger points (MTrP) in taut bands or tight muscle bands. Kinesio taping (KT) is a non-invasive therapy used in the management of MPS of the upper trapezius to improve neck disability measured using the Neck Disability Index (NDI). However, stronger evidence is still needed regarding the effectiveness of KT in reducing neck disability scores in MPS upper trapezius. This study aims to review and analyze the effectiveness of KT on NDI scores in MPS upper trapezius. The research method used is a systematic review employing PRISMA-P and the PICOS framework. The sample and population of the study consist of articles obtained from databases such as Crossref, Scopus, PubMed, Google Scholar, and Semantic Scholar. Keywords such as "Kinesio Taping," "Myofascial Pain Syndrome," and "Myofascial Trigger Point" were used. The results of the descriptive analysis of the selected articles showed that KT significantly reduced the NDI value in MPS upper trapezius. In conclusion, KT is effective in improving functional disability in the neck caused by MPS upper trapezius, and KT can be a therapeutic option either alone or in combination with other therapies.*

Keywords: *Kinesio Taping; Myofascial Pain Syndrome; Myofascial Trigger Point; Neck Disability Index; Upper Trapezius.*

Abstrak. *Myofascial pain syndrome (MPS) atau sindrom nyeri miofasial pada otot upper trapezius merupakan salah satu gangguan yang sering ditemui pada area leher yang ditandai dengan myofascial trigger point (MTrP) pada taut band atau pita otot yang tegang. Kinesio taping (KT) adalah salah satu terapi yang bersifat non-invasif yang digunakan dalam penanganan MPS upper trapezius untuk memperbaiki disabilitas pada leher yang diukur menggunakan Neck Disability Index (NDI). Akan tetapi, masih diperlukan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas dari KT dalam menurunkan nilai disabilitas pada leher pada MPS upper trapezius. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau dan menganalisis efektivitas dari KT terhadap nilai NDI pada MPS upper trapezius. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan sistematis menggunakan PRISMA-P dan kerangka kerja PICOS. Sampel dan populasi penelitian merupakan artikel-artikel yang didapat dari database berupa Crossref, Scopus, PubMed, Google Scholar, dan Semantic Scholar. Digunakan kata kunci seperti "Kinesio Taping", "Myofascial Pain Syndrome" dan "Myofascial Trigger Point". Hasil dari analisis deskriptif pada artikel-artikel terpilih menunjukkan KT secara signifikan menurunkan nilai NDI pada MPS upper trapezius. Kesimpulannya adalah KT efektif dalam memperbaiki disabilitas fungsional pada leher yang diakibatkan oleh MPS upper trapezius dan KT dapat menjadi pilihan terapi baik tunggal atau dikombinasikan dengan terapi lainnya.*

Kata Kunci: Indeks Disabilitas Leher; Kinesio Taping; Sindrom Nyeri Miofasial; Titik Pemicu Miofasial; Upper Trapezius.

1. LATAR BELAKANG

Gangguan muskuloskeletal sebagian besar banyak terjadi pada area leher. Dalam sebuah literatur terbaru oleh Gebrye, menyebutkan bahwa pada studinya ditemukan gangguan muskuloskeletal yang terjadi di beberapa negara dengan prevalensi mulai dari 15.5% hingga 92% pada pekerja garmen (Gebrye et al., 2025). Sementara pada studi lain yang dilakukan di Indonesia pada tiga jenis pekerjaan yaitu pekerja kantoran, pengumpul sampah dan petani

ditemukan sekitar 70% dari pekerja kantoran, 15% dari pengumpul sampah dan sekitar 45% dari petani mengalami keluhan pada area leher (Zaimah Maznah, 2025).

Myofascial pain syndrome (MPS) atau sindrom nyeri miofasial pada otot *upper trapezius* merupakan salah satu gangguan yang menyertai pada area leher. *Myofascial pain syndrome* disebabkan oleh *myofascial trigger point* (MTrP) yang ditandai dengan *taut band* yang dapat dipalpasi dan akan menimbulkan nyeri pada area tersebut ketika diberi stimulus tekanan (Guzman-Pavon et al., 2020). Otot *upper trapezius* merupakan otot yang paling umum mengalami MPS, yang kemudian terjadi *referred pain* yang menyebar pada area leher, temporal, menyebabkan sakit kepala, migrain serta nyeri bahu (Rasti & Shamsoddini, 2019).

Adapun pendekatan penanganan MPS yaitu *kinesio taping*. *Kinesio taping* merupakan salah satu teknik non-invasif yang dilakukan pada kondisi MPS. *Kinesio taping* berbentuk berupa pita tipis dan fleksibel yang memungkinkan gerakan sendi dan memberikan gesekan konstan pada kulit karena sifat adhesinya yang menyerupai kulit dan dapat digunakan selama kurang lebih 2 hingga 3 hari tanpa perlu dilepas (Alahmari et al., 2020; Kara et al., 2024). Efek yang terjadi dalam pemberian *kinesio taping* adalah untuk meredakan nyeri, mengurangi edema, merelaksasi otot serta koreksi postur (Ay et al., 2017; Noguera-Iturbe et al., 2019).

Diperlukan evaluasi secara berkala untuk melihat perkembangan kemampuan fungsional dari pasien, yang mana merupakan salah satu langkah dalam proses fisioterapi. *Neck Disability Index* (NDI) menjadi salah satu parameter yang mengukur tingkat disabilitas pasien dengan keluhan pada area leher dalam kegiatan sehari-hari. Pada versi bahasa Indonesia, NDI telah teruji memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dan digunakan secara luas untuk mengevaluasi kondisi pasien (Sugiyono, 2021).

2. KAJIAN TEORITIS

Myofascial Pain Syndrome

Myofascial Pain Syndrome (MPS) yang biasanya ditandai dengan nyeri lokal dan nyeri tekan di area tertentu otot dan fascia merupakan kondisi muskuloskeletal yang berulang atau kronis. Istilah *myofascial* mengacu pada kombinasi otot (*myo*) dan jaringan ikat di sekitarnya. MPS sering dikaitkan dengan adanya nodul hiperiritabel yang dikenal sebagai *Myofascial Trigger Point* (MTrP) (Steen et al., 2025). MTrP ialah nodul lokal dan hipersensitif dalam jaringan otot, yang ditandai nyeri lokal, iritasi, peradangan, dan pembengkakan disebabkan oleh pemicu atau kejang pada otot (Jehaman et al., 2020; Steen et al., 2025).

Gejala yang ditimbulkan dari MPS secara fisik salah satunya adalah terdapat serabut otot yang kencang atau berkontraksi secara terus menerus yang kemudian muncul nodul. Gejala lainnya yaitu adanya kedutan lokal atau *local twitch response* yang ditandai dengan kontraksi tajam yang muncul pada area serabut otot yang kencang. Kedutan lokal ini muncul ketika ada stimulus fisik seperti tekanan atau menarik serat otot dengan tangan atau pada saat menusukkan jarum pada titik MTrP (Rasti & Shamsoddini, 2019).

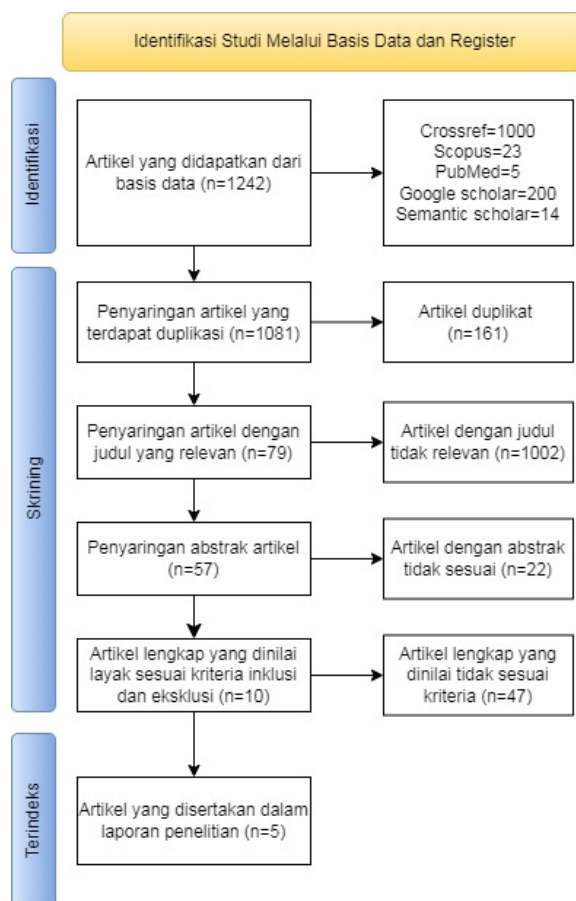
Kinesio taping

Konsep *Kinesio Taping* atau KT dikembangkan oleh seorang chiropractor dan spesialis akupuntur bernama Kenzo Kase. *Kinesio taping* adalah jenis terapi alami yang melibatkan penggunaan pita perekat tanpa adanya obat pada otot dengan tujuan untuk manajemen nyeri. Terapi ini memanfaatkan sifat homeostatis otot untuk memperbaiki gejala dan mengendalikan nyeri, juga penggunaan KT dapat membantu proses mengembalikan kekuatan otot yang berkurang, kejang, dan ketegangan, sekaligus memfasilitasi sirkulasi darah, cairan jaringan, dan limfatik (Kim et al., 2018).

Cara kerja dari KT sendiri yaitu ketika diaplikasikan pada kulit di mana terdapat otot yang ditargetkan, KT mengangkat area yang berada di bawah kulit seperti jaringan lunak dan limfa yang kemudian meningkatkan ruang subkutan, merangsang dan memperlancar aliran darah dan cairan limfa serta mempercepat pemulihan jaringan yang terluka (Alqahtani & Parveen, 2023). Pada area kulit yang kontak langsung dengan KT, mekanisme *gate control* teraktivasi dan mekanisme inhibisi menurun melalui stimulasi sensorik sehingga dapat mengurangi edema dan peradangan yang kemudian menghasilkan efek penurunan nyeri (Azatcam et al., 2017).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic and Meta-Analysis Protocols* (PRISMA-P) yang merupakan tinjauan sistematis dengan menggunakan kerangka kerja *Patient, Intervention, Comparison, Outcome & Study design* (PICOS).



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

Pencarian artikel publikasi pada jangka periode 2016-2026 dilakukan di beberapa database yaitu *Crossref*, *Scopus*, *PubMed*, *Google Scholar*, dan *Semantic Scholar*. Digunakan kata kunci seperti “*Kinesio Taping*”, “*Myofascial Pain Syndrome*” dan “*Myofascial Trigger Point*”. Didapatkan sebanyak 1242 artikel dari database. Artikel yang digunakan adalah artikel yang menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia yang diterbitkan antara tahun 2016 hingga 2026.

Artikel pada database kemudian dilakukan penyaringan duplikasi dan judul dan didapatkan sebanyak 79 artikel dengan judul yang relevan. Penyaringan abstrak yang sesuai menghasilkan 57 artikel dengan 22 artikel tidak sesuai kriteria yang telah ditentukan sehingga dikecualikan. Kemudian sebanyak 10 artikel lengkap dinilai layak dan dibaca dan terpilih sebanyak 5 artikel yang relevan disertakan dalam laporan.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Artikel

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Artikel membahas tentang efektivitas KT terhadap nilai NDI pada kondisi MPS <i>upper trapezius</i>	Artikel tidak membahas mengenai efektivitas KT terhadap nilai NDI pada kondisi MPS <i>upper trapezius</i>
Artikel penelitian diterbitkan pada 2016-2026 menggunakan bahasa Inggris atau bahasa Indonesia	Artikel non-penelitian diterbitkan di luar 2016-2026, tidak menggunakan bahasa Inggris atau bahasa Indonesia
Artikel tersedia dalam teks yang lengkap atau akses terbuka	Artikel tidak tersedia dalam teks yang lengkap atau akses tidak terbuka
Metode penelitian menggunakan kuantitatif, pre-eksperimen dan eksperimental	Metode menggunakan tinjauan sistematis, tinjauan pustaka atau non-penelitian

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan tinjauan sistematis sesuai dengan alur diagram PRISMA pada gambar 1, terpilih sebanyak 5 artikel yang disertakan dalam laporan penelitian ini. Kemudian, 5 artikel tersebut ditelaah lebih lanjut dan dilakukan ekstraksi dari isi artikel yang mencakup judul, penulis, tahun kemudian tujuan penelitian, sampel yang digunakan, metode penelitian dan hasil dari penelitian. Hasil dari ekstraksi artikel kemudian dirangkum seperti yang tercantum dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Ekstraksi Artikel

Judul, Penulis, Tahun	Tujuan	Sampel	Metode	Hasil
<i>The Effectiveness of Trigger Point Injection Plus Kinesio Taping in Myofascial Pain Syndrome: a Randomized, Sham-Controlled Clinical Trial</i> (Yilmaz, 2021)	Untuk mengevaluasi efektivitas dari kombinasi terapi menggunakan <i>trigger point injection</i> dengan <i>kinesio taping</i> pada otot <i>upper trapezius</i> pada kasus MPS	50 pasien MPS	<i>Randomized sham-controlled trial</i>	Kombinasi terapi injeksi dan <i>kinesio taping</i> lebih berefek dalam jangka panjang untuk mengurangi nyeri dan memperbaiki fungsi tubuh pada MPS
<i>The short-term and long-term effects of kinesio taping on pain, range of motion and disability of neck in patients with myofascial pain syndrome: A randomized clinical trial</i> (Rasti & Shamsoddini, 2018)	Untuk mengetahui efek jangka pendek dan jangka panjang dari <i>kinesio taping</i> , lingkup gerak sendi dan disabilitas leher pada pasien MPS	30 pasien MPS	<i>Single-blind randomized clinical trial</i>	<i>Kinesio taping</i> dapat mengurangi nyeri leher, meningkatkan lingkup gerak sendi pada leher dan mengurangi disabilitas yang disebabkan MPS baik jangka pendek maupun jangka panjang
<i>Comparison of dry needling and kinesio taping methods in the treatment of myofascial pain</i>	Untuk membandingkan efektivitas <i>kinesio taping</i> dan <i>dry</i>	80 pasien	<i>Prospective randomised study</i>	Penambahan <i>dry needling</i> maupun <i>kinesio taping</i> pada program latihan dapat memberikan

<i>syndrome: A single blinded randomised controlled study</i> (Yasar et al., 2021)	<i>needling</i> pada MPS <i>upper trapezius</i>			kontribusi penting dalam penanganan MPS
<i>Investigation of Effectiveness of Two Different Kinesiotaping Techniques in Myofascial Pain Syndrome: An Open-Label Randomized Clinical Trial</i> (Akpinar et al., 2021)	Untuk menyelidiki efektivitas <i>kinesio taping</i> yang diterapkan dengan teknik <i>space correction</i> dan <i>muscle inhibition</i> pada pasien perempuan yang mengalami MPS <i>upper trapezius</i> dan juga mengevaluasi keunggulan kedua teknik tersebut satu sama lain.	79 pasien	<i>Open-label randomized clinical trial</i>	Kedua metode <i>kinesio taping</i> dikaitkan dengan tingkat intensitas nyeri yang lebih rendah dan status fungsional yang lebih baik, serta efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dengan memperbaiki fungsi fisik dan kesehatan umum lebih cepat daripada program latihan di rumah.
<i>Kinesio Taping Versus Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization on Upper Trapezius Myofascial Trigger Points: A Randomized Controlled Trial</i> (Mohamed et al., 2025)	Untuk mengetahui efek mobilisasi jaringan lunak dengan bantuan instrumen dibandingkan dengan <i>Kinesio Taping</i> pada MTrP <i>upper trapezius</i> .	51 partisipan	<i>Randomized controlled trial</i>	Kedua intervensi tersebut efektif dalam manajemen kasus pasien dengan MTrP aktif pada <i>upper trapezius</i> , dengan IASTM lebih unggul.

Pembahasan

Dalam penelitiannya, Rasti dan Shamsoddini (2018) menunjukkan bahwa penerapan KT di area nyeri khususnya otot *upper trapezius* pada pasien MPS secara jangka pendek dan jangka panjang mampu secara signifikan memperbaiki atau menurunkan disabilitas pada leher dan lingkup gerak sendi. Pemakaian KT secara jangka panjang dapat meningkatkan efeknya dan memperpanjang efektivitasnya. Teknik yang digunakan dalam kelompok intervensinya yaitu *space correction* yang diaplikasikan langsung di atas MTrP *upper trapezius* dengan tarikan 30% serta teknik inhibisi yang diaplikasikan dari insersio ke origo pada *upper trapezius*. Secara statistik, perbedaan nilai mean NDI sebelum dan sesudah intervensi lebih besar pada kelompok intervensi daripada kelompok kontrol.

Selaras dengan temuan oleh Akpinar *et al.* (2021), bahwa penggunaan teknik KT yang serupa yaitu *space correction* dan inhibisi juga efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dengan memperbaiki fungsi fisik dan kesehatan secara umum lebih cepat dibandingkan dengan *home exercise*. Ditemukan bahwa nilai NDI dan juga NRS-11 lebih rendah pada kelompok yang menggunakan KT daripada kelompok kontrol dengan *home exercise* pada evaluasi minggu kedua.

Mengombinasikan KT dengan intervensi lain juga secara signifikan menunjukkan perbaikan yang baik dalam mengelola nyeri serta memfasilitasi perbaikan secara fungsional pada MPS. Seperti studi oleh Yilmaz (2021), penggunaan KT dikombinasikan dengan injeksi pada MTrP menggunakan betametason dipropionat dikombinasikan dengan 3 ml lidokain 2% dan 1 ml larutan saline. Pengaplikasian KT dilakukan setelah injeksi. Terjadi perbaikan yang signifikan pada nilai VAS dan NDI pada evaluasi setelah satu bulan dan tiga bulan.

Pada studi yang membandingkan KT dengan intervensi lain, Yasar *et al.* (2021) menunjukkan dari hasil penelitiannya dengan membandingkan KT dengan *dry needling* kedua intervensi tersebut sama-sama memiliki kontribusi dalam menurunkan nilai NDI, *visual analog scale* (VAS) dan *pressure pain threshold* (PPT). Pada kelompok intervensi KT, KT dikombinasikan dengan program latihan di rumah. Begitupun pada kelompok *dry needling* yang intervensinya juga dikombinasikan dengan program latihan di rumah. Pada kesimpulannya, disarankan bahwa KT lebih aman digunakan karena sifatnya yang non-invasif.

Perbandingan lain pada studi oleh Mohamed *et al.* (2025) yaitu KT dengan *Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization* (IASTM) menyebutkan bahwa penggunaan kedua intervensi tersebut sama-sama memiliki perubahan yang signifikan pada variabel VAS, PPT, *cervical range of motion* dan NDI setelah dilakukan intervensi. Akan tetapi, angka perubahan tertinggi diungguli oleh IASTM.

Sebagian besar studi menggunakan desain penelitian *randomized controlled trial* yang mana menunjukkan bukti yang cukup kuat dari hasil penelitiannya. Adapun limitasi dari beberapa penelitian ini adalah variabilitas dalam pengaplikasian KT yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil. Lalu, meskipun dengan jumlah sampel terbatas dan adanya variabel pengganggu seperti kebiasaan beraktivitas dan olahraga, penggunaan obat dan tingkat stress, hasil dari sebagian besar penelitian menunjukkan efek yang positif khususnya dalam kasus MPS *upper trapezius*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kinesio taping dapat dipertimbangkan menjadi salah satu penanganan yang telah terbukti efektif pada kasus MPS pada otot *upper trapezius*. Pemberian KT memberikan efek dalam menurunkan disabilitas dan nyeri pada area leher yang diukur menggunakan *Neck Disability Index* (NDI). Efek dari KT sendiri dapat terlihat baik saat digunakan sebagai terapi utama atau dikombinasikan dengan intervensi lain yang berperan sebagai intervensi tambahan yang memiliki efek positif.

Dengan berbentuk pita elastis yang menyerupai kulit, KT menjadi salah satu pilihan terapi non-invasif yang praktis digunakan dalam penanganan kasus yang serupa. Akan tetapi, efek dari KT sendiri tentu saja bergantung pada frekuensi pemakaian, durasi pemakaian serta kondisi yang dialami oleh pasien. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta desain penelitian dan metodologi yang lebih akurat dan kuat.

DAFTAR REFERENSI

- Akpinar, F. M., Sindel, D., & Ketenci, A. (2021). Investigation of Effectiveness of Two Different Kinesiotaping Techniques in Myofascial Pain Syndrome: An Open-Label Randomized Clinical Trial. *Pain Physician*, 24(6). <https://doi.org/10.36076/ppj.2021.24.e721>
- Alahmari, K. A., Reddy, R. S., Tedla, J. S., Samuel, P. S., Kakarparthi, V. N., Rengaramanujam, K., & Ahmed, I. (2020). The effect of Kinesio taping on cervical proprioception in athletes with mechanical neck pain-a placebo-controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12891-020-03681-9>
- Alqahtani, A. S., & Parveen, S. (2023). Kinesio Taping as a Therapeutic Tool for Masticatory Myofascial Pain Syndrome—An Insight View. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3872. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053872>
- Ay, S., Konak, H. E., Evcik, D., & Kibar, S. (2017). The effectiveness of Kinesio Taping on pain and disability in cervical myofascial pain syndrome. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 57(2), 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2016.03.012>
- Azatcam, G., Atalay, N. S., Akkaya, N., Sahin, F., Aksoy, S., Zincir, O., & Topuz, O. (2017). Comparison of effectiveness of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation and Kinesio Taping added to exercises in patients with myofascial pain syndrome. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 30(2), 291–298. <https://doi.org/10.3233/BMR-150503>
- Gebrye, T., Mbada, C., Apeageyi, P., & Fatoye, F. (2025). Prevalence of musculoskeletal disorders among garment workers: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 15(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-085123>
- Guzman-Pavon, M. J., Cavero-Redondo, I., Martinez-Vizcaino, V., Fernandez-Rodriguez, R., Reina-Gutierrez, S., & Alvarez-Bueno, C. (2020). Effect of Physical Exercise Programs on Myofascial Trigger Points–Related Dysfunctions: A Systematic Review and Meta-analysis. *Pain Medicine (United States)*, 21(11), 2986–2996. <https://doi.org/10.1093/PM/PNAA253>
- Jehaman, I.-, Berasa, S. M., Berampu, S., Siahaan, T., & Zannah, M. (2020). Pengaruh Pemberian Ischemic Compression Dan Contractrelax Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Myofascial Trigger Point Syndrome Otot Upper Trapezius. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 2(2), 130–138. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i2.354>

- Kara, S., Solum, S., Saglam, E., & Öke, D. (2024). Comparison of kinesio taping, dry needling and lidocaine injection methods in myofascial pain syndrome. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 38, 128–132. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.09.012>
- Kim, J.-Y. J., Kim, S., Shim, J., Kim, H., Moon, S., Lee, N., Lee, M., Jin, E., & Choi, E. (2018). Effects of McKenzie exercise, Kinesio taping, and myofascial release on the forward head posture. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(8), 1103–1107. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.1103>
- Mohamed, R. S. M., Amin, F. S., & Hassan, I. M. (2025). Kinesiotaping Versus Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization on Upper Trapezius Myofascial Trigger Points: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(13), 1110–1122. <https://doi.org/10.63682/jns.v14i13s.4134>
- Noguera-Iturbe, Y., Martínez-Gramage, J., & ... (2019). Short-term effects of kinesio taping in the treatment of latent and active upper trapezius trigger points: Two prospective, randomized, sham-controlled trials. *Scientific Reports*. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-51146-4>
- Rasti, Z. A., & Shamsoddini, A. (2018). The Short-Term and Long-Term Effects of Kinesio Taping on the Pain, Range of Motion and Disability of Neck in Patients with Myofascial Pain Syndrome: A Randomized Clinical Trial. *Trauma Monthly*. <https://doi.org/10.5812/traumamon.69226>
- Rasti, Z. A., & Shamsoddini, A. (2019). The short-term and long-term effects of kinesio taping on pain, range of motion and disability of neck in patients with myofascial pain syndrome: A randomized clinical trial. *Trauma Monthly*, 24(1), 1–6. <https://doi.org/10.5812/traumamon.69226>
- Steen, J. P., Jaiswal, K. S., & Kumbhare, D. (2025). Myofascial Pain Syndrome: An Update on Clinical Characteristics, Etiopathogenesis, Diagnosis, and Treatment. *Muscle and Nerve*, 71(5), 889–910. <https://doi.org/10.1002/mus.28377>
- Sugiyono, A. (2021). *Uji Kesahihan dan Keandalan Kuesioner Neck Disability Index Versi Bahasa Indonesia Dalam Pengukuran Disabilitas Pasien Dengan Nyeri Leher*. Universitas Indonesia.
- Yasar, M. F., Yaksi, E., Kurul, R., Alisik, T., & Seker, Z. (2021). Comparison of dry needling and kinesio taping methods in the treatment of myofascial pain syndrome: A single blinded randomised controlled study. *International Journal of Clinical Practice*, 75(10). <https://doi.org/10.1111/ijcp.14561>
- Yilmaz, E. (2021). The Effectiveness of Trigger Point Injection Plus Kinesio Taping in Myofascial Pain Syndrome: a Randomized, Sham-Controlled Clinical Trial. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 11(2), 251. <https://doi.org/10.32098/mltj.02.2021.07>
- Zaimah Maznah, F. (2025). Prevalence of Musculoskeletal Disorders Associated with 3 Types of Work in Indonesia. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(3), 2170–2178. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i3.1388>