



**PEMANFAATAN TERAPI SHIATSU SEBAGAI TINDAKAN
PREVENTIF CEDERA OTOT**

Shiatsu Therapy as a Preventive Measure for Muscle Injuries

**Nasywa Yudeldi¹, Ade Teti Vani^{*2}, Dessy Abdullah³, Rosmaini⁴, Nadia
Purnama Dewi⁵, Yuliza Birman⁶, Melya Susanti⁷, Rinita Amelia⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7,8}**Universitas Baiturrahmah**

Email: 2110070100098@student.unbrah.ac.id

Email: adetativani@fk.unbrah.ac.id

Email: dessyabdullah@fk.unbrah.ac.id

Email: rosmaini@fk.unbrah.ac.id

Email: nadiapurnamadewi@fk.unbrah.ac.id

Email: yulizabirman@fk.unbrah.ac.id

Email: melyasusanti@fk.unbrah.ac.id

Email: rinitaamelia@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Shiatsu therapy is a complementary treatment approach rooted in Japanese tradition, based on the principle of applying pressure to specific points on the body to stimulate energy flow, improve health, and support well-being. This study aims to explore the effect of shiatsu therapy on reducing the risk of injury. This study utilized a qualitative methodology, conducting a literature review of journals published between 2015 and 2025 related to shiatsu therapy. The search employed the keywords "shiatsu massage," "shiatsu for muscle injury," and "effect of shiatsu." Findings from the literature were synthesized and presented in narrative form. The findings indicate that shiatsu therapy may reduce the risk of injury by decreasing muscle tension, enhancing flexibility, and increasing range of motion. Furthermore, shiatsu therapy is associated with psychological benefits, including reduced stress and improved sleep quality, both of which are crucial for recovery. Therefore, shiatsu therapy represents a potential strategy for injury prevention and comprehensive health maintenance.

Keywords: shiatsu, shiatsu massage, effects of shiatsu massage, shiatsu for muscle injuries.

Abstrak

Terapi shiatsu merupakan salah satu pendekatan pengobatan komplementer yang berakar dari tradisi Jepang, dengan prinsip memberikan tekanan pada titik-titik tubuh tertentu untuk menstimulasi aliran energi, meningkatkan kesehatan, dan mendukung kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengaruh terapi shiatsu terhadap penurunan risiko cedera. Metode Penelitian ini adalah dengan pendekatan kualitatif dengan mencari jurnal yang terkait dengan shiatsu dalam kurun waktu 2015 hingga 2025. Pencarian jurnal memakai kata kunci "shiatsu massage, shiatsu for muscle injury, effect of shiatsu". Hasil pencarian dijelaskan secara naratif. Terapi shiatsu berkontribusi signifikan dalam menurunkan risiko cedera melalui pengurangan ketegangan otot, peningkatan fleksibilitas, dan perluasan rentang gerak. Selain manfaat fisik, shiatsu juga berdampak positif pada aspek psikologis berupa penurunan stres dan peningkatan kualitas tidur, yang berperan penting dalam pemulihan. Kesimpulan pada artikel ini shiatsu dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan cedera dan pemeliharaan

kesehatan holistik.

Kata Kunci: *shiatsu, pijat shiatsu, efek pijat shiatsu, shiatsu untuk cedera otot*

PENDAHULUAN

Terapi komplementer dan integratif dalam dekade terakhir menjadi pusat perhatian. Pendekatan terapi komplementer seiring dengan kebutuhan masyarakat terhadap pendekatan kesehatan yang lebih menyeluruh. Satu diantara jenis terapi komplementer yang mendapatkan perhatian luas adalah shiatsu. Pijat shiatsu adalah teknik pijat tradisional Jepang yang mengombinasikan prinsip akupunktur dengan tekanan manual pada titik-titik tubuh tertentu. Terapi ini tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala fisik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan mental dan emosional pasien. Pasien yang mendapatkan terapi shiatsu mendapat dua keuntungan yaitu sehat secara fisik dan emosional, sehingga sesuai dengan paradigma kesehatan modern yang menekankan aspek bio-psiko-sosial.[1]–[3]

Cedera otot merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya tinggi, baik pada atlet profesional maupun individu dengan aktivitas fisik intensif. Cedera otot akan semakin meningkat pada pelaku olahraga rekreasi. Faktor risiko cedera mencakup kondisi fisik, lingkungan, serta perilaku, seperti postur tubuh yang kurang tepat atau kurangnya pemanasan sebelum beraktivitas. Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk menurunkan risiko cedera, termasuk fisioterapi, latihan peregangan, dan terapi manual.[1], [4], [5]

Penelitian tentang efek shiatsu sebagai terapi preventif cedera otot memang masih terbatas. Sejumlah penelitian yang ada menunjukkan bahwa shiatsu dapat meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur, mempercepat pemulihan otot, serta menurunkan tingkat stres yang dapat memperburuk risiko cedera. Efek shiatsu pada otot menegaskan bahwa shiatsu dapat dijadikan sebagai pilihan terapi. Keuntungan lainnya, shiatsu tidak hanya relevan sebagai terapi fisik, tetapi juga berperan dalam peningkatan kesehatan mental, kualitas tidur, serta kesejahteraan emosional pasien.[6]–[8] Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam kontribusi terapi shiatsu dalam pencegahan cedera pada individu yang aktif secara fisik.

METODE

Artikel ini merupakan tinjauan kepustakaan dengan konsep *narrative review* dengan pencarian literatur melalui PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan ResearchGate dengan kata kunci: *shiatsu massage, sport injury, muscle injury, complement shiatsu therapy*. Kriteria inklusi artikel ini adalah artikel penelitian, review, atau laporan kasus 2015–2025, Membahas terapi shiatsu untuk cedera otot yang ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Jurnal yang didapat akan dibahas secara naratif sesuai dengan pembahasan tinjauan kepustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Terapi Shiatsu

Pijat Shiatsu adalah pijat tradisional Jepang. Shiatsu secara harfiah berarti “tekanan jari” (shi = jari, atsu = tekanan). Pijat Shiatsu berkembang pada awal abad ke-20 sebagai evolusi dari *anma*, teknik pijat tradisional Jepang.

Perkembangan teknik shiatsu dipengaruhi oleh prinsip *Traditional Chinese Medicine* (TCM). Prinsip TCM mencakup konsep Qi, yaitu energi vital dan sistem meridian. Filosofi TCM menyatakan bahwa tubuh manusia memiliki jalur energi meridian yang mengalirkan Qi. Aliran Qi dapat terganggu akibat stres, trauma dan pola makan tidak seimbang. Aliran Qi yang tidak stabil menyebabkan munculnya keluhan fisik dan atau psikis. Terapi Shiatsu berfungsi mengembalikan keseimbangan Qi, sehingga tubuh dapat kembali berfungsi secara optimal secara fisik dan psikis.[9]–[11].

Prinsip konsep terapi shiatsu adalah tekanan manual, holistik, interaksi terapeutik dan homeostasis. Tekanan manual adalah terapis menggunakan jari, telapak tangan, siku, atau lutut untuk memberi tekanan ritmis pada titik-titik akupunktur tertentu. Holistik berarti terapi tidak hanya menargetkan gejala fisik, tetapi juga kondisi mental dan emosional pasien. Interaksi terapeutik berarti Komunikasi non-verbal antara terapis dan pasien sangat penting. Terapis menentukan lokasi dan derajat ketegangan otot, pernapasan, dan ekspresi tubuh pasien untuk menyesuaikan tekniknya. Homeostasis tubuh berarti teknik shiatsu mendukung tubuh memulihkan keseimbangan alaminya, meningkatkan sirkulasi darah, fungsi saraf, serta sistem imun.[2], [7]

Mekanisme terapi shiatsu ada beberapa. Mekanisme pertama yaitu relaksasi otot dan jaringan lunak: Tekanan ritmis mengurangi spasme otot, melonggarkan fascia, dan meningkatkan elastisitas jaringan. Mekanisme kedua adalah stimulasi sistem saraf parasimpatik. Shiatsu menginduksi respon relaksasi, menurunkan kadar kortisol yang merupakan hormon stres. Mekanisme ini memperlambat denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah. Selanjutnya adalah Peningkatan sirkulasi darah dan limfatik. Tekanan pada shiatsu membantu memperlancar aliran darah ke jaringan yang tegang, mempercepat metabolisme sel, serta mendukung proses detoksifikasi. Mekanisme shiatsu yang berhubungan dengan sistem hormonal yaitu pengeluaran endorfin. Shiatsu memicu pelepasan endorfin, hormon yang memberi sensasi nyaman, mengurangi rasa nyeri, dan memperbaiki suasana hati.[9], [12], [13].

Manfaat Terapi Shiatsu Terhadap Kesehatan Otot dan Sendi

Terapi shiatsu memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan otot dan sendi. Manfaat terapi shiatsu pada otot terbukti efektif dalam meredakan spasme dan ketegangan dengan cara menstimulasi reseptor mekanis yang memicu relaksasi refleks, sehingga otot menjadi lebih lentur. Shiatsu juga mampu meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfa yang mempercepat suplai oksigen serta pembuangan sisa metabolit. Contohnya penumpukan asam laktat setelah aktivitas fisik intensif. Proses ini berperan penting dalam mempercepat pemulihan otot pasca latihan maupun cedera ringan.[14], [15] Tekanan dan peregangan yang diberikan dalam shiatsu turut memperbaiki elastisitas jaringan otot, sehingga fleksibilitas meningkat dan rentang gerak lebih luas. Hal ini menjadikan shiatsu sebagai intervensi yang bermanfaat bagi atlet maupun individu dengan aktivitas fisik berat, karena fleksibilitas yang baik dapat mencegah risiko cedera berulang.[11], [16].

Pada sendi, shiatsu bekerja dengan cara mengurangi kekakuan yang sering terjadi akibat penumpukan ketegangan otot dan fascia di sekitarnya. Pemijatan pada shiatsu meningkatkan kelenturan otot-otot sendi. Sendi dapat bergerak lebih bebas dan mobilitas meningkat. Tekanan shiatsu juga berkontribusi terhadap

penurunan nyeri sendi. Contoh kasus manfaat shiatsu pada sendi yaitu kasus osteoarthritis ringan hingga sedang. Pemijatan shiatsu akan meningkatkan sirkulasi darah dan stimulasi produksi cairan sinovial. Manfaat shiatsu tidak hanya terbatas pada sendi, namun shiatsu juga membantu memperbaiki postur tubuh dan keseimbangan. Manfaat inilah yang dapat menurunkan risiko cedera sendi akibat pergerakan sendi yang salah atau berlebihan.[17], [18].

Kobayashi *et al.*, 2019 menyatakan bahwa terapi shiatsu yang diberikan bersama terapi definitif pada kasus *Low Back Pain* (LBP) memberikan efek positif terhadap penurunan rasa nyeri, perbaikan gerakan sendi serta meningkat kualitas hidup pasien. Terapi shiatsu pada kasus LBP melibatkan teknik pemijatan pada otot, tulang dan sendi.[19] Dalvi *et al.*, 2025 menyatakan bahwa teknik shiatsu membantu meringankan kram otot punggung, pinggang dan panggul pada wanita yang mengalami dismenore. Pijat shiatsu akan memberikan efek relaksasi otot dan memberikan rasa nyaman, sehingga nyeri dismenore berkurang.[20] .

Terapi Shiatsu sebagai Terapi Preventif

Peran shiatsu sebagai terapi preventif sangat berkaitan dengan efek relaksasi, pemulihan keseimbangan tubuh serta efek psikologis yang menenangkan. Penelitian memang belum banyak dilakukan. Berikut ini adalah penelitian yang dilakukan sebagai tindakan preventif. Strapp *et al.*, 2020 menyatakan bahwa pekerja yang diberikan pijat shiatsu dengan interval 1-2 kali seminggu akan merasakan kenyamanan pada otot dan sendi, mengurangi nyeri otot akibat posisi saat bekerja dan meningkatkan kualitas hidup. Kenyamanan pada otot dan sendi akan mengurangi resiko cedera pada saat bekerja.[21]

Tumanggor *et al.*, 2023 menyatakan bahwa pijat shiatsu sangat diperlukan bagi lansia untuk menghindari resiko jatuh. Kelemahan otot, ketidakseimbangan serta terjadinya perlambatan refleks menyebabkan lansia memiliki resiko cedera akibat jatuh. Peneliti meneliti gerakan *Do-in Shiatsu Massage* pada lansia, yang memperkuat otot, keseimbangan dan kelenturan sendi. Lansia yang teratur melakukan shiatsu sebanyak 12 kali, terjadi penurunan resiko jatuh secara signifikan. Penurunan resiko jatuh berarti memperkecil terjadinya cedera pada lansia.[3].

KESIMPULAN

Pijat shiatsu memberikan efek relaksasi pada otot dan sendi. Pijat shiatsu tidak hanya berfungsi sebagai terapi pada penyakit yang mengenai otot, tulang dan sendi, namun shiatsu juga berfungsi sebagai terapi preventif terjadinya cedera otot.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. S. Arakelyan, A. T. Khachatryan, N. J. Babinyan. (2019). Contraindications to Physical Therapy. 1.-Massage Treatment. *ResearchGate*, 3 (1).
- [2] I. Sato-Suzuki, F. Kagitani, S. Uchida. (2019). Somatosensory regulation of resting muscle blood flow and physical therapy. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 220.
- [3] B. E. Tumanggor, Y. Yellyanda, D. Nomiko, M. Syukri. (2023). Do In Shiatsu Massage dan Latihan Keseimbangan dalam Menurunkan Risiko

- Jatuh pada Lansia. *J. Keperawatan Silampari*, 6 (2).
- [4] E. M. Wojtys. (2017). Sports Injury Prevention. *Sports Health*, 9 (2), 106.
- [5] A. Rafyansyah, D. Ardiansyah, S. P. Agatha. (2024). Mekanisme dan Manfaat Kompresi Dingin dalam Pengobatan Segera Cedera Jaringan Lunak. *Pubmedia J. Pendidik. Olahraga*, 1 (2).
- [6] O. Peshkova. (2015). Physical Rehabilitation Influence on Cardiovascular and Urogenital System And Physical Performance In Men of First Mature Age with Chronic Prostatitis. *Sci. Educ.*, 5.
- [7] S. Tsiormpatzis. (2019). Effects of shiatsu on the health-related quality of life of a person with secondary progressive multiple sclerosis: A mixed methods N-of-1 trial within a whole systems research case study. *Eur. J. Integr. Med.*, 32.
- [8] S. Spurr, R. S. Barbour, J. Draper. (2022). Some Methodological Insights from a Reflexive ‘Insider’ Ethnography of Shiatsu Practice. *J. Contemp. Ethnogr.*, 51 (4).
- [9] P. Weiss-Farnan. (2022). Acupressure. *Complementary Therapies in Nursing: Promoting Integrative Care*.
- [10] J. M. Schlaeger. (2017). Acupuncture and Acupressure in Labor. *Journal of Midwifery and Women’s Health*, 62 (1).
- [11] I. Mühlenpfordt, W. Stritter, M. Bertram, E. Ben-Arye, G. Seifert. (2020). The power of touch: external applications from whole medical systems in the care of cancer patients (literature review),” *Supportive Care in Cancer*, 28 (2).
- [12] F. Cabo, A. Baskwill, I. Aguaristi, S. Christophe-Tchakaloff, J. P. Guichard. (2018). Shiatsu and acupressure: Two different and distinct techniques. *Int. J. Ther. Massage Bodyw. Res. Educ. Pract.*, 11 (2).
- [13] C. Zittoun, W. Garbous, H. Raffin, G. Gusso. (2022). Shiatsu: A complementary medicine for the relief and verbalization of trauma. *Encephale*, 48.
- [14] F. R. Kafrawi. (2023). Massage Has the Potential to Accelerate Recovery and Decrease Muscle Soreness after Physical Exercise (Literature Review). *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, 11 (1).
- [15] D. P. Trofa. (2020). The Evidence for Common Nonsurgical Modalities in Sports Medicine, Part 1: Kinesio Tape, Sports Massage Therapy, and Acupuncture. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons Global Research and Reviews*, 4 (1).
- [16] A. Bergh, K. Asplund, I. Lund, A. Boström, H. Hyytiäinen. (2022). A Systematic Review of Complementary and Alternative Veterinary Medicine in Sport and Companion Animals: Soft Tissue Mobilization. *Animals*, 12 (11).
- [17] S. D. Stephenson, J. W. Kocan, A. V. Vinod, M. A. Kluczynski, L. J. Bisson. (2021). A Comprehensive Summary of Systematic Reviews on Sports Injury Prevention Strategies. *Orthop. J. Sport. Med.*, 9 (10).
- [18] I. Vriend, V. Gouttebauge, C. F. Finch, W. Van Mechelen, E. A. L. M. Verhagen,. Intervention Strategies Used in Sport Injury Prevention Studies: A Systematic Review Identifying Studies Applying the Haddon Matrix Key Points. *Sport. Med.*, 47, 2027–2043.
- [19] D. Kobayashi, T. Shimbo, H. Hayashi, O. Takahashi. (2025). Shiatsu for



- chronic lower back pain: Randomized controlled study. *Complement. Ther. Med.*, 45, 33-37.
- [20] S. Dalvi, S. Soni, T. Gosavi, G. Khrisna. Effect Of Shiatsu Therapy in Females with Primary Dysmenorrhea: An Experimental Study. *Int. J. Sci. Res.*, 14 (6).
- [21] E. Strapps, J. Hunter, D. Douglas, P. Spence. (2020). Practicing shiatsu in Australia: A workforce survey. *Adv. Integr. Med.*, 7 (2).

