

## ***CORE STABILITY TO IMPROVE BODY BALANCE IN STUDENTS OF SMP NEGERI 14 PEKANBARU***

### **CORE STABILITY UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 14 PEKANBARU**

**Marliana<sup>1)</sup>, Marido Bisra<sup>2)</sup>, Yoti Sri Haryani<sup>3)</sup>**

<sup>123)</sup>Universitas Awal Bros

e-mail : [marlianaphysio@gmail.com](mailto:marlianaphysio@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

*Body balance is an essential ability that supports physical activity and motor development in adolescents. One of the key factors influencing balance is core muscle stability. Unfortunately, a lack of structured physical activity can lead to weak core muscles among students, affecting their posture and balance. This community service program aimed to enhance the knowledge and ability of students at SMP Negeri 14 Pekanbaru in maintaining body balance through core stability exercises. The methods included education on the importance of core muscles, exercise demonstrations, and hands-on practice such as plank, bridge, and dynamic balance exercises. The results showed increased enthusiasm and improved students' ability to perform core stability exercises, along with noticeable improvement in posture and balance during simple evaluations. This program is expected to promote an active and healthy lifestyle among adolescents.*

**Keywords:** *Core Stability, Body Balance, Physical Exercise, Junior High School Students*

#### **ABSTRAK**

Cedera olahraga merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh remaja, terutama siswa sekolah menengah atas yang aktif dalam kegiatan fisik. Cedera pada otot dan sendi dapat menyebabkan nyeri, keterbatasan gerak, dan mengganggu aktivitas belajar maupun sosial. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta terapi fisioterapi sederhana kepada siswa SMAN 5 Pekanbaru guna membantu mengurangi nyeri dan mencegah cedera berulang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik fisioterapi seperti stretching, kompres dingin/panas, dan latihan penguatan otot. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap penanganan cedera olahraga dan penurunan keluhan nyeri setelah mengikuti terapi. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya penanganan cedera yang tepat dan peran fisioterapi dalam menjaga kesehatan fisik remaja.

**Kata Kunci :** Fisioterapi, Nyeri Otot, Nyeri Sendi, Cedera Olahraga, Remaja