

***THE EFFECTIVENESS OF CORE STABILITY EXERCISES IN IMPROVING  
BALANCE AND POSTURE IN OFFICE WORKERS***

**EFEKTIVITAS LATIHAN CORE STABILITY DALAM MENINGKATKAN  
KESEIMBANGAN DAN POSTUR TUBUH PADA PEKERJA KANTORAN**

**Rezki Amalia Nurshal<sup>1)</sup>, Marlina<sup>2)</sup>, Faiz Ilham<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Universitas Awal Bros

e-mail : [dr.kikinurshal@yahoo.com](mailto:dr.kikinurshal@yahoo.com)

**ABSTRACT**

*Office workers often experience balance and posture issues due to prolonged sitting habits. Core stability exercises are one of the methods that can be used to improve balance and correct posture. This study aims to analyze the effectiveness of core stability exercises in enhancing balance and posture among office workers. The research method used was an experimental design with a pre-test and post-test approach in the intervention group. The study sample consisted of office workers experiencing balance and posture issues. The intervention involved core stability exercises conducted over a specific period. Balance was measured using the Berg Balance Scale (BBS), while posture was assessed through postural observation methods. The study results showed a significant improvement in balance and posture after the core stability exercise intervention ( $p < 0.05$ ). This indicates that core stability exercises are effective in improving balance and posture in office workers. Therefore, this exercise can be recommended as a strategy to reduce the risk of musculoskeletal disorders caused by static work patterns.*

**Keywords :** Core Stability, Balance, Posture, Office Workers, Effectiveness.

**ABSTRAK**

Pekerja kantoran sering mengalami masalah keseimbangan dan postur tubuh akibat kebiasaan duduk dalam waktu yang lama. Latihan core stability merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan keseimbangan dan memperbaiki postur tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan core stability dalam meningkatkan keseimbangan dan postur tubuh pada pekerja kantoran. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok intervensi. Sampel penelitian terdiri dari pekerja kantoran yang memiliki masalah keseimbangan dan postur tubuh. Intervensi berupa latihan core stability diberikan selama periode tertentu. Pengukuran keseimbangan dilakukan menggunakan Berg Balance Scale (BBS), sedangkan postur tubuh dinilai menggunakan metode observasi postural. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keseimbangan dan perbaikan postur tubuh setelah diberikan intervensi latihan core stability ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa latihan core stability efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan memperbaiki postur tubuh pada pekerja kantoran. Oleh karena itu, latihan ini dapat direkomendasikan sebagai strategi untuk mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal akibat pola kerja yang statis.

**Kata Kunci :** Core Stability, Keseimbangan, Postur Tubuh, Pekerja Kantoran, Efektivitas.