

## ABSTRAK

Pegawai sebagian besar bekerja dengan posisi duduk selama berjam-jam setiap harinya membutuhkan kontraksi otot-otot postural yaitu otot *trunk* yang merupakan otot yang menjaga postural tubuh agar tetap stabil saat melakukan aktivitas. Kebiasaan duduk saat bekerja dengan posisi yang tidak ergonomis dalam jangka waktu lama akan menimbulkan terjadinya penurunan fleksibilitas pada *trunk*. Latihan fleksibilitas diperlukan untuk menjaga otot-otot postural tetap stabil. Yoga Surya Namaskara merupakan salah satu jenis yoga yang dapat meningkatkan fleksibilitas *trunk* dengan mengkombinasikan latihan pernafasan dan gerakan peregangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas yoga Surya Namaskara dalam meningkatkan fleksibilitas *trunk* pada Pegawai Universitas Dhyana Pura. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-eksperimental design* dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pre-test* dan *post-test design*. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* dengan kriteria inklusi, eksklusi, dan drop out. Jumlah sampel penelitian ini adalah 6 orang dan fleksibilitas *trunk* diukur dengan metode *sit and reach test* menggunakan alat ukur meja *sit and reach*. Uji normalitas yang digunakan *Shapiro-wilk test* diperoleh hasil *pre-test* dengan nilai sig. = 0,409 dan *post-test* dengan nilai sig. = 0,228 ( $p > 0,05$ ), maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu uji *paired sampel t-test* yang menunjukkan hasil  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan dari hasil penelitian bahwa Yoga Suryamaskara efektif dalam meningkatkan Fleksibilitas *Trunk* pada Pegawai Universitas Dhyana Pura.

**Kata Kunci:** Yoga, Surya Namaskara, Fleksibilitas *Trunk*

## ABSTRACT

*Employees mostly work in a sitting position for hours every day, requiring contraction of postural muscles, namely the trunk muscles, which are the muscles that keep the body postural stable during activities. The habit of sitting while working in an unergonomic position for a long time will lead to a decrease in trunk flexibility. Flexibility training is needed to keep the postural muscles stable. Surya Namaskar Yoga is a type of yoga that combines breathing exercises and stretching movements to improve trunk flexibility. The purpose of this study was to determine whether Surya Namaskar Yoga is effective in improving trunk flexibility among Dhyana Pura University employees. The method used in this research is a pre-experimental design, with the research design used being a one-group pre-test and post-test design. This study is employed by the total sampling method, which included inclusion, exclusion, and dropout criteria. The number of samples in this study was 6 people, and trunk flexibility was measured by the sit and reach test method using the sit and reach table measuring instrument. Normality test used Shapiro-Wilk test obtained pre-test results with a sig value. = 0.409 and post-test results with a sig value. = 0.228 ( $p > 0.05$ ), then from these results it shows that the data is normally distributed. The analysis used to test the hypothesis is the paired sample t-test, which shows the results of  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). So, according to the study's results, Surya Namaskar Yoga is effective in increasing trunk flexibility in Dhyana Pura University employees.*

*Keywords: Yoga, Surya Namaskar, trunk flexibility*