

# Studi Komparasi: Profil Kebugaran Jasmani, Tekanan Darah, Screen Time Dan Prestasi Akademik Antara Mahasiswa Indonesia Dan Malaysia

Oleh: Yudik Prasetyo, Wawan S. Suherman, Rizki Mulyawan, Krisnanda Dwi Apriyanto, Guntur, Abdul Alim

## ABSTRAK

Seiring menurunnya angka pertumbuhan penderita Covid-19, pola interaksi dan kehidupan masyarakat mulai berubah perlahan, begitupun kegiatan di bidang pendidikan pada satu semester terakhir. Khusus untuk mahasiswa olahraga, kondisi ini jelas menguntungkan, sehingga ada kemungkinan terjadi perubahan perilaku untuk mulai menjadi aktif kembali. Di lain pihak, kondisi ini tetap perlu mendapatkan perhatian karena mahasiswa khususnya masih terlena dengan kondisi pandemi yang serba hidup praktis dan tingkat gaya hidup sedentary yang masih melekat. **Tujuan:** Perlu adanya investigasi dan membandingkan kondisi (1) kebugaran jasmani, (2) presentase lemak, (3) tekanan darah, (4) screen time, dan (5) prestasi akademik mahasiswa yang ada di Indonesia dan Malaysia di masa mulai berakhirnya pandemi. **Metode:** Metode penelitian menggunakan metode observasional analitikal. Subjek penelitian adalah mahasiswa olahraga di Malaysia dan Yogyakarta. Subjek merupakan mahasiswa aktif baik di Indonesia dan Malaysia berjumlah sekitar 50 partisipan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan tes Bleep, tekanan darah diambil dengan Tensimeter Digital Omron, Screen time melalui kuesioner dan Prestasi Akademik diambil pada semester terakhir. Teknik menganalisis data dengan ANOVA. **Hasil:** Terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada kemampuan push up ( $0.000 < 0.01$ ), tekanan darah sistolik ( $0.032 < 0.05$ ), tekanan darah diastolik ( $0.011 < 0.050$ ), nilai VO<sub>2</sub>Max ( $0.011 < 0.05$ ), lama waktu menggunakan internet dalam sehari ( $0.025 < 0.05$ ), perbedaan lama waktu di depan layar saat weekday ( $0.006 < 0.05$ ) dan sangat signifikan saat weekend ( $0.003 < 0.01$ ). Namun tidak terdapat perbedaan signifikan terhadap komparasi indeks prestasi kumulatif (IPK). **Kesimpulan:** Kemampuan daya tahan lengan dan kardiovaskular berbeda signifikan, diikuti dengan tekanan darah. Kebiasaan screen time pun meningkat saat weekday dan weekend. Namun, tidak ada keterkaitannya sama sekali dengan prestasi akademik mahasiswa. Perlu ada perubahan perilaku untuk menekan waktu lama di depan layar menjadi peningkatan komponen kebugaran secara keseluruhan.

Kata Kunci: *Mahasiswa olahraga, kebugaran jasmani, tekanan darah, screen-time, prestasi akademik.*