PROFIL KEBUGARAN MAHASISWA FIK UNY & UM SELAMA PANDEMI COVID-19 DIHUBUNGKAN DENGAN LAMA WAKTU DI DEPAN LAYAR (STUDI KOMPARASI UNY & UM)

Oleh: Sumaryanti, Sumaryanto, Abdul Halim Bin Mokhtar, Sigit Nugroho, Ahmad Nasrulloh, Rizki Mulyawan, Muhamad Nanang Solikhin, Danny Eka Wahyu Saputra

ABSTRAK

Mahasiswa mengalami peralihan proses pembelajaran yang tadinya tatap muka menjadi online. Pembelajaran online menyebabkan kebiasaan mahasiswa menjadi berubah dan peningkatan waktu di depan layar akibat penggunaan media teknologi selama pembelajaran menjadi cenderung meningkat. Hal ini berhubungan dengan perilaku menetap yang ternyata juga memberikan resiko negatif terhadap tubuh. Untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, langkah preventif yang dapat dilakukan adalah dengan mengetahui bagaimana korelasi waktu di depan layar dengan kondisi kebugaran saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk kondisi kebugaran mahasiswa dikorelasikan dengan waktu di depan layar selama masa pandemi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional analitikal yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian dilakukan secara acak (*random sampling*), diperoleh sebanyak 47 orang mahasiswa pascasarjana yang ada di UNY. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan waktu di depan layar. Teknik analisis data meliputi uji deskriptif kuantitatif dan korelasi. Hasil penelitian ini adalah sebanyak 8.69% memiliki aktivitas fisik sedang dan 91.30% berada dalam kategori aktivitas fisik tinggi. Subjek dengan kategori aktivitas fisik sedang, memiliki perbandingan 47:52, sedangkan tingkat aktivitas fisik tinggi, perbandingan waktu aktivitas dan istirahat adalah 83% dan 16%, gap antara keduanya sangat terlihat. Untuk screen time, data menunjukkan bahwa 95% sudah lebih dari lima tahun mengenal atau menggunakan atau sangat bergantung pada penggunaan internet. 20 orang menggunakan internet lebih dari 8 jam, 15 orang memanfaatkan selama 3-5 jam, 10 orang berada di depan layar 5-8 jam sehari dan hanya satu orang yang memanfaatkan kurang dari dua jam dalam sehari. Mayoritas menggunakan kombinasi laptop dan smartphone (6.52%), Desktop PC (15.22%), smartphone (6.52%) dan laptop (2.17%). Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($0.885 > 0.05$) antara kebiasaan beraktivitas fisik dengan waktu di depan layar. Aktivitas fisik dan waktu di depan layar pada mahasiswa pascasarjana masuk dalam kategori tinggi. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan diantara keduanya.

Kata Kunci: *kebugaran, depan layar, perilaku menetap.*