

ABSTRAK

Pertumbuhan penggunaan gim digital yang semakin masif mendorong meningkatnya durasi aktivitas duduk pada berbagai kelompok usia, terutama pelajar dan dewasa muda. Namun, banyak pengguna gim belum memiliki kesadaran ergonomi, khususnya terkait postur duduk yang tepat dan pengaturan jeda saat bermain dalam durasi panjang, sehingga berisiko menimbulkan keluhan pada tulang punggung seperti nyeri punggung bawah, ketegangan leher, dan gangguan postur. Di sisi lain, media edukasi ergonomi yang dikemas secara menarik, interaktif, dan dekat dengan kebiasaan gamer masih tergolong terbatas, sehingga pesan pencegahan yang sebenarnya penting sering kali kurang diperhatikan dan jarang diterapkan dalam aktivitas bermain sehari-hari. Padahal, jika dibiarkan terus-menerus, kebiasaan duduk yang salah saat bermain gim dapat berdampak pada kenyamanan, konsentrasi, produktivitas, serta kesehatan tubuh dalam jangka panjang, bahkan dapat memengaruhi kualitas aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan merancang UI/UX gim edukasi ergonomi duduk yang persuasif, mudah dipahami, menyenangkan, dan relevan dengan kebiasaan target pengguna agar mampu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga postur duduk serta mengatur durasi bermain. Melalui pendekatan visual dan interaktif, perancangan ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan bermain yang lebih sehat, nyaman, aman, dan mendukung kesehatan tulang punggung pengguna secara berkelanjutan, sekaligus meningkatkan pemahaman pengguna mengenai pentingnya ergonomi dalam aktivitas digital sehari-hari.

Kata Kunci: *UI/UX, Ergonomi Duduk, Kesehatan Tulang Punggung, Pengguna Gim Digital*