**UAS TEKNIK PENULISAN KARYA ILMIAH**

**“Pengaruh Tubuh Saat Bermain Game Terlalu Lama”**

****

**Disusun Oleh :**

**Muhammad Naufal Halim**

**09030581721007**

**Dosen Pembimbing :**

**Deris Stiawan, M.T., Ph.D.**

**PROGRAM STUDI TEKNIK KOMPUTER**

**JURUSAN SISTEM KOMPUTER**

**FAKULTAS ILMU KOMPUTER**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PEMBAHASAN**

Pengamatan ini didedikasikan untuk para gamers yang biasa bermain lebih dari 5 jam sehari dimana penulis sebagai objek pengamatan, dan pengamatan dilakukan 10jam/hari selama 3hari dalam sebulan. Pengamatan ini dilakukan setiap awal minggu dan seluruh pengamatan dilakukan di rumah. Perangkat permainan yang digunakan adalah handphone android dan berikut permainan yang dimainkan :

1. Yu-Gi Oh Duel Links
2. Mobile Legend
3. Call Of Duty Mobile
4. PUBG
5. **Minggu Pertama**

Pada minggu pertama pengamatan, di 6 jam pertama pengamatan yaitu dari pukul 7 pagi hingga 12 siang,berikut hal yang penulis rasakan :

1. tubuh akan merasakan pegal lantaran duduk dalam posisi yang lama
2. kaki akan merasakan kesemutan
3. selain itu pada saat melihat keluar rumah mata akan terasa seperti melihat sesuatu yang sangat terang, terutama saat melihat kearah langit.

Lalu dilanjutkan 4 jam berikutnya yaitu pukul 1 siang hingga 5 sore tanpa makan siang, berikut hal yang dirasakan :

1. tubuh akan terasa letih lantaran tidak makan
2. mata akan terasa berat dan sesekali seperti gatal
3. lalu di bagian pundak terasa sakit
4. jari-jari yang dipakai bermain game pun terasa pegal.

Berikut kondisi tubuh yang dirasakan oleh penulis di minggu pertama :

1. **Minggu Kedua**

Lalu pada minggu kedua pengamatan dan mekanisme pengamatan hampir sama dengan pengamatan pertama, di 6 jam pertama pengamatan yaitu dari pukul 7 pagi hingga 12 siang, Hasilnya hampir sama dengan pengamatan pertama, hanya saja mata terasa seperti ditekan dan sedikit berkunang-kunang. Lalu dilanjutkan 4 jam berikutnya setelah makan siang yaitu pukul 1 siang hingga 5 sore, hasil yang dirasakan mirip dengan 6 jam pertama, hanya saja:

1. tubuh terasa sangat pegal
2. leher terasa sakit
3. dan jari terasa sakit

Berikut kondisi tubuh yang dirasakan oleh penulis di minggu kedua :

1. **Minggu Ketiga**

Dilanjutkan pada minggu ketiga dengan mekanisme yang sama, pada 6 jam pertama tubuh merasakan hal yang sama seperti minggu pertama, hanya saja :

1. Tubuh terasa letih
2. Mata mulai berkunang-kunang
3. Pelipis terasa seperti ditekan

Lalu pada 4 jam selanjutnya, hal yang dirasakan hampir sama namun bagian dalam bola mata terasa sakit

Berikut kondisi tubuh yang dirasakan oleh penulis di minggu ketiga :

**KESIMPULAN**

Berikut perbandingan kondisi tubuh selama pengamatan 3 minggu (1 hari seminggu) :

Bermain game terlalu lama nyatanya tidak baik untuk kesehatan tubuh manusia, lantaran terdapat beberapa bagian tubuh yang diporsir terlalu banyak seperti mata dan jari, selain dari itu bagian lainnya tidak digerakkan, sehingga mengakibatkan badan letih, lesu, pegal-pegal, mata sakit, mata berkunang-kunang, kaki kesemutan dan lainnya