

# Apa itu aplikasi ECG Fitbit?

Aplikasi ECG Fitbit dibuat dari aplikasi ECG Fitbit di produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan dan Penilaian Ritme Jantung, yang merupakan bagian dari aplikasi Fitbit di ponsel atau tablet Anda.

Aplikasi ECG Fitbit digunakan untuk membuat dan merekam ECG saat Anda melakukan pembacaan selama 30 detik pada produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan. Aplikasi ECG Fitbit menganalisis rekaman dan menyajikan hasilnya pada produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan, dan juga memungkinkan Anda untuk melihat hasilnya pada ponsel atau tablet Anda.

Anda dapat menemukan data aplikasi ECG Fitbit di ubin Penilaian Ritme Jantung di bagian Penilaian & Laporan Kesehatan di aplikasi Fitbit. Ubin ini juga digunakan untuk orientasi, menampilkan hasil sebelumnya, dan mengekspor laporan PDF.

## Apa itu fibrilasi atrium (AFib)?

Fibrilasi atrium (AFib) adalah jenis ritme jantung yang tidak teratur, yang disebabkan saat bilik atas jantung berdetak di luar ritme. Biasanya, bilik atas dan bawah jantung bekerja sama. Dengan AFib, bilik atas berkontraksi tidak beraturan dan cepat. Akibatnya, bilik bawah berkontraksi lebih cepat dari biasanya. Urutan ini dapat menyebabkan ritme jantung tidak teratur. Pelajari selengkapnya dari [CDC](https://www.cdc.gov) atau dengan mengunjungi situs web European Society of Cardiology [<https://www.escardio.org/>].

## Apa yang dideteksi oleh aplikasi ECG Fitbit?

Sensor listrik pada produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan mendeteksi ritme jantung Anda. Saat Anda menggunakan aplikasi ECG Fitbit, data ritme jantung Anda dianalisis untuk melihat tanda-tanda AFib. Hanya dokter yang dapat mendiagnosis AFib, tetapi hasil penilaian dapat memberi tahu Anda jika ritme jantung Anda memiliki tanda-tanda kondisi tersebut.

Dengan AFib, jantung Anda mungkin tidak selalu berdetak tidak teratur, sehingga sulit untuk dideteksi sekalipun di ruang praktik dokter. Meskipun penilaian ini tidak dapat mendiagnosis AFib, Anda dapat menggunakannya langsung dari pergelangan tangan Anda. Hasil Anda dapat membantu melakukan percakapan yang lebih baik dengan dokter.

## Bagaimana cara kerja aplikasi ECG Fitbit?

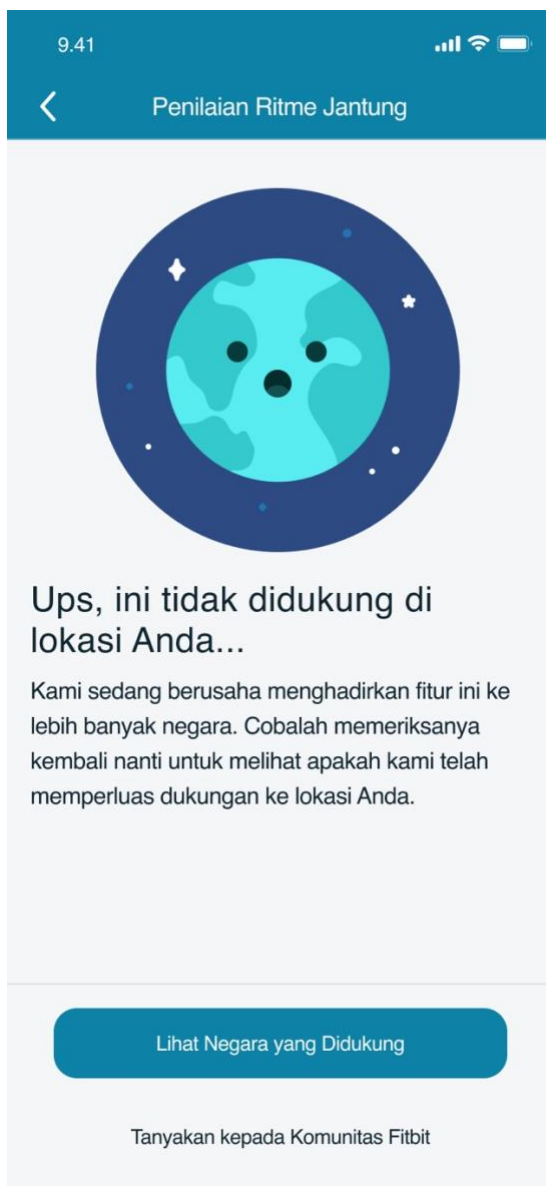
Produk Fitbit tertentu yang dipakai di pergelangan tangan memiliki sensor listrik di bagian belakang produk dan di bingkai logam di sekeliling tampilan. Saat sensor ini bersentuhan dengan kulit Anda dan aplikasi ECG Fitbit terbuka, sensor dan aplikasi ini merekam sinyal listrik dari jantung Anda. Aplikasi ECG Fitbit mirip dengan ECG Lead I karena dapat digunakan untuk membedakan antara AFib dan ritme sinus normal. Namun, tidak dapat mendeteksi semua kondisi jantung. Di ruang praktik dokter, ECG 12 sadapan biasanya digunakan, yang memberikan informasi listrik tentang jantung dari 12 sudut berbeda.

## Di mana saya dapat menemukan aplikasi ECG Fitbit?

Anda dapat menemukan aplikasi ECG Fitbit pada produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan dengan mengusap layar ke kiri. Penilaian Ritme Jantung dapat ditemukan di bagian Penilaian & Laporan Kesehatan pada aplikasi Fitbit di ponsel atau tablet Anda.

Jika Anda belum menginstal aplikasi ECG Fitbit, lihat [Bagaimana cara menginstal aplikasi ECG Fitbit?](#)

Ingatlah bahwa aplikasi ECG Fitbit saat ini hanya tersedia di lokasi tertentu. Jika Anda tidak berada di lokasi yang didukung, Anda akan melihat pesan di bawah ini:



Negara tambahan akan ditambahkan setelah izin regulasi diperoleh.


Lihat [fitbit.com/ecg](https://fitbit.com/ecg) untuk detail tambahan.

## Bagaimana cara menginstal aplikasi ECG Fitbit?

Jika aplikasi ECG Fitbit belum diinstal pada produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan, unduh dari Galeri Aplikasi Fitbit. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Bagaimana cara menginstal dan mengelola aplikasi di jam Fitbit saya?](#)

## Bagaimana cara menggunakan aplikasi ECG Fitbit?

Sebelum melakukan pembacaan pertama Anda, tinjau pengantar Penilaian Ritme Jantung:

1. Buka aplikasi Fitbit di ponsel atau tablet Anda, dan masuk ke akun Fitbit jika Anda belum melakukannya.
2. Dari tab Temukan  di aplikasi Fitbit, ketuk **Penilaian & Laporan Kesehatan > Penilaian Ritme Jantung** dan ikuti petunjuknya. Setelah Anda menyelesaikan pengantar Penilaian Ritme Jantung, Anda dapat melakukan pembacaan ECG.

Untuk melakukan pembacaan ECG:

1. Pakai produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan dengan pas, tetapi dengan ruang yang cukup nyaman. Sebaiknya selebar jari di atas tulang pergelangan tangan Anda. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Bagaimana cara memakai perangkat Fitbit saya?](#)
2. Duduk dan buka aplikasi ECG pada produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan.
3. Ikuti petunjuk pada produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan untuk memulai penilaian.
4. Letakkan jari telunjuk dan ibu jari Anda di sudut logam produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan seperti yang ditunjukkan di layar. Lalu tahan sudut itu sampai hitungan mundur selesai.
5. Saat hasil Anda muncul, usap ke atas untuk melihat laporan lengkap.

## Apa artinya hasil aplikasi ECG Fitbit saya?

Setelah menyelesaikan Penilaian Ritme Jantung, Anda akan melihat salah satu hasil berikut:

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| Ritme sinus normal | Ritme jantung Anda tampak normal. |
|--------------------|-----------------------------------|

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | Ketuk <b>Pelajari selengkapnya</b> untuk informasi lebih lanjut atau ketuk <b>Selesai</b> untuk keluar dari penilaian.   |
| Fibrilasi atrium | Ritme jantung Anda menunjukkan tanda-tanda AFib.<br>Anda harus menghubungi dokter. Ketuk <b>Pelajari selengkapnya</b> untuk informasi selengkapnya, atau ketuk <b>Selesai</b> untuk keluar dari penilaian.   |
| Tidak meyakinkan | Aplikasi ECG Fitbit tidak bisa mendapatkan pembacaan yang bagus karena detak jantung Anda terlalu rendah, terlalu tinggi, atau tidak ada sinyal yang cukup baik. Ketuk <b>Ulangi</b> untuk mencoba lagi, atau ketuk <b>Selesai</b> untuk keluar dari penilaian. Untuk informasi selengkapnya tentang mengapa Anda bisa menerima hasil ini, lihat <a href="#">Mengapa saya mendapatkan hasil yang tidak meyakinkan?</a> |

## Mengapa saya menerima hasil yang tidak meyakinkan?

Ada 3 jenis hasil yang tidak meyakinkan yang mungkin Anda terima setelah mengikuti penilaian:

### Tidak meyakinkan: Detak jantung tinggi

Jika detak jantung Anda di atas 120bpm, aplikasi ECG Fitbit tidak dapat mengakses ritme Anda. Detak jantung bisa tinggi karena berbagai alasan seperti:

- Latihan terbaru
- Stres
- Gugup
- Alkohol
- Dehidrasi
- Infeksi
- AFib, atau aritmia lainnya

Pelajari selengkapnya dari [American Heart Association](#) atau dengan mengunjungi situs web European Society of Cardiology [<https://www.escardio.org/>].

### Tidak meyakinkan: Detak jantung rendah

Jika detak jantung Anda di bawah 50 bpm, aplikasi ECG Fitbit tidak dapat menilai ritme jantung Anda. Detak jantung bisa rendah karena berbagai alasan seperti:

- Minum obat-obatan tertentu seperti beta-blockers atau calcium channel blockers
- Melakukan olahraga kebugaran aerobik yang luar biasa
- Aritmia lainnya

Pelajari selengkapnya dari [American Heart Association](#) atau dengan mengunjungi situs web European Society of Cardiology [<https://www.escardio.org/>].

## Tidak meyakinkan: Tidak mendapatkan pembacaan yang bagus

Ada banyak kemungkinan alasan mendapatkan hasil yang tidak meyakinkan, tetapi penyebab umumnya adalah:

- Terlalu banyak bergerak selama penilaian
- Tidak meletakkan tangan di atas meja
- Aritmia lainnya

Jika aplikasi ECG Fitbit tidak bisa mendapatkan pembacaan yang bagus, coba tips pemecahan masalah berikut:

- Pastikan Anda duduk dan santai.
- Letakkan lengan Anda di atas meja saat melakukan penilaian dan hindari bergerak.
- Periksa apakah produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan ada di pergelangan tangan yang Anda pilih saat memulai penilaian.
- Tahan jari telunjuk dan ibu jari Anda tetap ada di sudut logam produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan selama penilaian.
- Periksa kesesuaian produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan. Harus terasa aman dan nyaman, tidak terlalu longgar atau terlalu ketat. Pakai selebar jari di atas tulang pergelangan tangan Anda. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Bagaimana cara memakai perangkat Fitbit saya?](#)
- Jauhkan dari elektronik lain untuk mencegah gangguan.
- Pastikan produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan dan pergelangan tangan Anda bersih dan kering. Air atau keringat dapat mengganggu pembacaan. Jika Anda baru saja mencuci tangan, pergi berenang, mandi, atau berkeringat, bersihkan dan keringkan produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan. Lihat [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare) untuk petunjuk pemakaian dan perawatan.

Ikuti kembali penilaian untuk mencoba lagi. Jika Anda mendapatkan hasil yang tidak meyakinkan berulang kali, atau merasa tidak enak badan, bicarakan dengan penyedia layanan kesehatan Anda.


## Mengapa timer hitung mundur diulang kembali selama pembacaan ECG Fitbit saya?

Jika Anda melepaskan jari dari sudut produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan atau terlalu banyak bergerak selama pembacaan ECG, timer hitung mundur akan diulang kembali.

## Bagaimana cara menyimpan hasil ECG Fitbit saya atau melihatnya lagi nanti?


Saat Anda membuka aplikasi Fitbit, hasil Anda akan ditransfer dari produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan ke aplikasi Fitbit, dan dapat dilihat di ponsel atau tablet Anda. Untuk melihat hasil Anda di lain waktu, seperti saat membuat janji temu dengan penyedia layanan kesehatan Anda:



1. Dari tab Temukan  di aplikasi Fitbit, ketuk **Penilaian & Laporan Kesehatan > Penilaian Ritme Jantung**.
2. Ketuk **Lihat Hasil** untuk melihat daftar semua hasil Anda sebelumnya. Hasilnya ditampilkan dengan tanggal dan waktu pengambilan pada produk Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan yang kompatibel. Ini mencerminkan waktu pada produk yang dipakai di pergelangan tangan dan bukan waktu menyinkronkan hasil Anda. Ini juga tidak memperhitungkan perjalanan lintas zona waktu.
3. Ketuk salah satu hasil sebelumnya untuk melihat detailnya. Dalam setiap hasil, ketuk **Ekspor PDF untuk dokter Anda** untuk mengunduh laporan. Anda akan menerima notifikasi ketika laporan sudah siap. Kami merekomendasikan menggunakan versi terbaru Adobe Acrobat Reader untuk membuka laporan.

## Bagaimana cara menghapus hasil saya?



1. Dari tab Temukan  di aplikasi Fitbit, ketuk **Penilaian & Laporan Kesehatan > Penilaian Ritme Jantung**.
2. Ketuk **Lihat Hasil** untuk melihat daftar semua hasil Anda sebelumnya.
3. Ketuk hasil yang ingin Anda hapus.

## Seberapa akurat aplikasi ECG Fitbit?

Aplikasi ECG Fitbit sudah diuji dalam studi klinis terhadap 440 orang. Selama studi ini, setiap orang menyelesaikan perekaman ECG 12 Sadapan selama 30 detik sambil menggunakan aplikasi ECG Fitbit secara bersamaan. Algoritme perangkat lunak aplikasi ECG Fitbit mampu mengidentifikasi dengan benar orang dengan AFib 98,7% dan mengidentifikasi dengan benar orang dengan ritme sinus normal 100%.

## Apakah produk Fitbit saya yang dipakai di pergelangan tangan mendukung aplikasi ECG Fitbit?

Aplikasi ECG Fitbit saat ini tersedia di Fitbit Sense. Perangkat Anda harus menjalankan Fitbit OS 5.0 atau yang lebih baru. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Bagaimana cara memperbarui perangkat Fitbit saya?](#)

Untuk mengakses Penilaian Ritme Jantung, instal aplikasi Fitbit di ponsel atau tablet Anda. Untuk memverifikasi bahwa ponsel atau tablet Anda kompatibel dengan aplikasi Fitbit, lihat [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).

## Mengapa saya tidak melihat hasil ECG saya di aplikasi Fitbit?

Sinkronkan Sense untuk melihat hasil ECG Anda di aplikasi Fitbit. Jika mengalami masalah saat menyinkronkan perangkat Fitbit Anda, lihat [Mengapa perangkat Fitbit saya tidak disinkronkan?](#)

## Dapatkan saya mengekspor laporan hasil ECG Fitbit saya?

Untuk petunjuk tentang cara mengekspor hasil individu, lihat [Bagaimana cara menyimpan hasil saya atau melihatnya lagi nanti?](#)

Dengan langganan Fitbit Premium, ekspor ringkasan hasil 30 hari atau 12 bulan Anda di Laporan Kesehatan. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Apa yang harus saya ketahui tentang Fitbit Premium?](#)

## Apa perbedaan Fitbit Heart Study dan aplikasi ECG Fitbit?

Fitbit Heart Study adalah studi klinis yang dirancang untuk mengevaluasi algoritme investigasi Fitbit guna mendeteksi ritme jantung yang tidak teratur di antara pengguna Fitbit dengan perangkat Fitbit yang kompatibel. Studi ini dilakukan agar Fitbit dapat menentukan keakuratan algoritme dan berpotensi diterapkan pada instansi pemerintah untuk mendapatkan persetujuan agar produk algoritme tersedia untuk masyarakat umum.

Aplikasi ECG Fitbit memungkinkan Anda melakukan pembacaan ECG menggunakan Sense. Setelah menyelesaikan pembacaan selama 30 detik, Anda menerima hasilnya. Anda dapat menggunakan hasil ini untuk berdiskusi dengan ahli kesehatan Anda.