



fitbit®

Artikel bantuan Fitbit SpO2

Versi P

129-0603-01

Bagaimana cara melacak saturasi oksigen darah (SpO2) dengan perangkat Fitbit saya?

Perangkat Fitbit menggunakan sensor untuk memperkirakan saturasi oksigen darah (SpO2) saat Anda tidur.

Fitur Fitbit SpO2 dimaksudkan untuk keperluan kesehatan umum saja dan tidak boleh digunakan atau diandalkan untuk keperluan medis apa pun. Konsultasikan dengan profesional perawatan kesehatan Anda tentang pertanyaan atau masalah kesehatan apa pun yang mungkin Anda miliki.

Apa itu SpO2?

Saturasi oksigen darah (SpO2) Anda adalah persentase darah yang tersaturasi dengan, atau mengandung oksigen. Kadar oksigen dalam darah Anda cenderung relatif konstan, bahkan selama latihan dan tidur.


Bagaimana cara melihat pembacaan SpO2 saya?

Menambahkan SpO2 ke perangkat Fitbit Anda

Seri Ionic, Sense, dan Versa

Untuk mengumpulkan data SpO2, instal tampilan jam SpO2 (tersedia di seri Ionic, Sense, dan Versa) atau aplikasi SpO2 (tersedia di Sense dan Versa 3).



Untuk menginstal tampilan jam SpO2:

1. Dengan perangkat Fitbit di dekat Anda, di aplikasi Fitbit, ketuk tab Hari Ini  > foto profil Anda > gambar perangkat Anda.
2. Ketuk **Tampilan Jam**.
3. Cari kategori tampilan jam **SpO2**. Anda mungkin harus mengusap ke atas untuk menemukannya. Ketuk **Lihat Semua** untuk melihat daftar lengkap tampilan jam yang tersedia.
4. Ketuk tampilan jam yang ingin Anda instal > **Instal** > **Instal**.

Tampilan jam SpO2 saat ini hanya tersedia di negara tertentu. Jika Anda tidak melihatnya di Galeri Tampilan Jam, fitur ini tidak tersedia di wilayah Anda. Untuk informasi selengkapnya tentang ketersediaan Fitbit SpO2, lihat [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Jika Anda mengalami masalah saat menambahkan tampilan jam SpO2 ke perangkat Fitbit, pastikan Anda memperbarui jam agar menjalankan Fitbit OS versi terbaru. Untuk petunjuknya, lihat [Bagaimana cara memperbarui perangkat Fitbit saya?](#)

Untuk menginstal aplikasi SpO2 (khusus Sense dan Versa 3):

1. Dengan perangkat Fitbit di dekat Anda, di aplikasi Fitbit, ketuk tab Hari Ini  > foto profil Anda > gambar perangkat Anda.
2. Ketuk **Aplikasi**.
3. Ketuk ikon kaca pembesar  dan cari "Pelacak SpO2".
4. Di hasilnya, ketuk **Pelacak SpO2** > Instal > **Instal**.


Aplikasi SpO2 tidak muncul sebagai aplikasi di jam Anda; tetapi, berjalan di latar belakang untuk melacak data SpO2 Anda. Lihat hasil Anda di aplikasi Fitbit.

Perhatikan bahwa jam Anda harus menjalankan Fitbit OS 5.1 atau yang lebih baru untuk menginstal aplikasi SpO2. Untuk informasi selengkapnya tentang memperbarui jam Anda, lihat [Bagaimana cara memperbarui perangkat Fitbit saya?](#)

Charge 4 dan Charge 5

Setelah memperbarui pelacak Anda ke versi terbaru, Fitbit SpO2 otomatis ditambahkan untuk pengguna di negara tertentu. Untuk informasi selengkapnya tentang memperbarui pelacak, lihat [Bagaimana cara memperbarui perangkat Fitbit saya?](#) Untuk informasi selengkapnya tentang ketersediaan di Fitbit SpO2, lihat [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Jika Anda telah menghapus fitur SpO2 dari perangkat, instal ulang di aplikasi Fitbit di ponsel Anda:

1. Dengan perangkat Fitbit di dekat Anda, di aplikasi Fitbit, ketuk tab Hari Ini  > foto profil Anda > gambar perangkat Anda.
2. Ketuk **Aplikasi**.
3. Dalam daftar aplikasi, ketuk **SpO2** > **Instal** > **Instal**.

Melihat kadar SpO2 terbaru di perangkat Anda


Seri Ionic, Sense, dan Versa

Lihat data SpO2 malam Anda di tampilan jam SpO2:

1. Pakai perangkat Fitbit Anda ke tempat tidur, dan sinkronkan di pagi hari.
2. Periksa tampilan jam untuk melihat kadar SpO2 rata-rata dan kisaran nilai yang terdeteksi.

Mungkin butuh waktu sekitar satu jam agar nilai SpO2 Anda muncul di tampilan jam setelah menyinkronkan perangkat. Tampilan jam menampilkan data untuk sesi tidur terakhir Anda. Jika sesi tidur Anda dibagi menjadi 2 catatan terpisah atau Anda tidur siang yang lama, tampilan jam akan diperbarui untuk menampilkan data sesi tidur terbaru setelah perangkat Anda disinkronkan dengan aplikasi Fitbit.

Di Sensa dan Versa 3, Anda juga dapat menemukan data SpO2 di aplikasi Hari Ini:

1. Buka aplikasi Hari Ini  di jam Anda.
2. Usap ke atas untuk menemukan ubin Saturasi Oksigen. Anda akan melihat kadar SpO2 istirahat rata-rata terbaru.
3. Ketuk ubin Saturasi Oksigen untuk melihat kisaran SpO2 dan grafik 7 hari Anda.

Charge 4 dan Charge 5

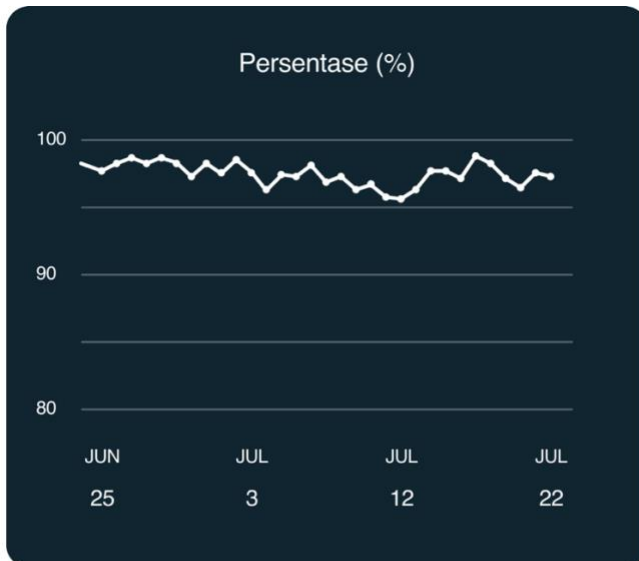
1. Pakai perangkat Fitbit Anda ke tempat tidur. Pakai perangkat Anda dengan kencang sehingga bagian belakang perangkat bersentuhan dengan kulit Anda.
2. Di pagi hari, usap ke atas dari tampilan jam. Lihat kadar SpO2 istirahat rata-rata Anda di ubin SpO2.

Mungkin butuh waktu sekitar satu jam agar nilai SpO2 Anda muncul setelah Anda bangun. Ubin SpO2 menampilkan data untuk sesi tidur terbaru Anda. Jika sesi tidur Anda dibagi menjadi 2 catatan terpisah atau Anda tidur siang yang lama, ubin akan diperbarui agar menampilkan data untuk sesi tidur terbaru.

Melacak tren SpO2 Anda di aplikasi Fitbit

Lihat tren SpO2 Anda pada ubin Metrik Kesehatan di aplikasi Fitbit di ponsel Anda. Ubin Metrik kesehatan tersedia untuk Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2, dan Fitbit Versa 3. Untuk melihat data historis, upgrade ke Fitbit Premium. Untuk perangkat lainnya, langganan Fitbit Premium diperlukan untuk melihat data metrik kesehatan.

1. Pakai perangkat Anda minimal sehari penuh, termasuk saat tidur di malam hari.
2. Di pagi hari, buka aplikasi Fitbit dan ketuk ubin **Metrik Kesehatan**.
3. Usap ke atas untuk menemukan ubin **Saturasi Oksigen (SpO2)**.



Grafik ini menunjukkan SpO2 rata-rata per malam Anda. Perhatikan bahwa perangkat Fitbit tidak mengukur level SpO2 <80%. Dalam grafik, setiap pengukuran <80% ditampilkan sebagai "<80" pada garis 80%.

Perhatikan bahwa untuk Ionic, Versa, Versa Lite Edition, dan Versa 2, data SpO2 hanya dikumpulkan saat Anda menggunakan tampilan jam SpO2. Untuk daftar tampilan jam SpO2 yang kompatibel, lihat [Menginstal tampilan jam](#). Untuk Sense dan Versa 3, Anda dapat menginstal tampilan jam SpO2 atau aplikasi SpO2 untuk mengumpulkan data SpO2. Pengguna Charge 4 dan Charge 5 harus menginstal aplikasi SpO2.

Bagaimana cara perangkat Fitbit mengukur kadar SpO2 saya?

Perangkat Fitbit mengukur kadar SpO2 saat Anda tidur menggunakan sensor merah dan inframerah di bagian belakang perangkat. Sensor ini memancarkan sinar merah dan inframerah ke kulit dan pembuluh darah Anda, serta menggunakan cahaya yang dipantulkan kembali untuk memperkirakan berapa banyak oksigen dalam darah Anda:

- Darah yang kaya oksigen memantulkan lebih banyak cahaya merah daripada cahaya inframerah.
- Darah yang kekurangan oksigen memantulkan lebih banyak cahaya inframerah daripada cahaya merah.

Perhatikan bahwa Anda mungkin melihat sensor merah dan inframerah terus berkedip selama 30 menit setelah Anda bangun.

Apa yang harus saya ketahui tentang nilai SpO2?

Nilai SpO2 bervariasi secara alami, dan SpO2 malam hari biasanya lebih rendah daripada SpO2 siang hari karena faktanya bahwa kecepatan pernapasan Anda biasanya lebih lambat selama tidur. Secara umum, nilai SpO2 selama tidur biasanya di atas 90%. Nilai SpO2 yang disajikan merupakan perkiraan, dan secara umum dapat dipengaruhi oleh aktivitas, ketinggian, dan kesehatan Anda secara keseluruhan.

Mengapa saya menerima nilai SpO2 yang rendah?

Anda mungkin melihat nilai SpO2 yang tampaknya lebih rendah dari yang diharapkan. Ini bisa disebabkan oleh:

- Posisi dan gerakan lengan Anda
- Posisi dan kesesuaian perangkat Fitbit Anda
- Aliran darah terbatas ke permukaan kulit
- Perbedaan struktur tubuh anatomi juga bisa memengaruhi keakuratan sensor perangkat Fitbit Anda.

Beberapa faktor dapat memengaruhi kemampuan tubuh Anda untuk mempertahankan kadar oksigen darah. Ini termasuk, tapi tidak terbatas pada, yang berikut:

- Harus ada cukup oksigen di udara yang Anda hirup.
- Paru-paru Anda harus dapat menghirup udara yang mengandung oksigen dan menghembuskan karbon dioksida.
- Aliran darah Anda harus dapat membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Masalah dengan salah satu faktor ini dapat memengaruhi nilai SpO2 Anda. Misalnya, di dataran tinggi udara kurang padat dan oleh karena itu mengandung lebih sedikit oksigen. Jika Anda mengalami nilai

SpO2 yang rendah saat berada di dataran tinggi, Anda mungkin ingin mempertimbangkan turun ke ketinggian yang lebih rendah.

Masalah kesehatan tertentu juga dapat memengaruhi kemampuan tubuh untuk mengambil oksigen. Faktor-faktor ini dapat semakin parah dalam keadaan yang lebih ekstrim seperti selama latihan intensif.

Anda tidak boleh menggunakan atau mengandalkan pembacaan SpO2 di perangkat Fitbit untuk keperluan medis apa pun. Jika Anda memiliki masalah tentang kesehatan, Anda harus berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan.

Mengapa saya tidak menerima data SpO2?

Jika Anda melihat pesan “SpO2 tidak diinstal” di tampilan jam Anda, instal aplikasi Pelacak SpO2. Untuk petunjuknya, lihat [Menambahkan SpO2 ke perangkat Fitbit Anda](#).

Jika Anda melihat garis putus-putus pada tampilan jam atau ubin SpO2, pesan bahwa data SpO2 tidak dapat dibaca, atau data hilang di ubin Metrik Kesehatan di aplikasi Fitbit pada ponsel Anda, ingatlah yang berikut:

- Perangkat Anda tidak mengukur nilai SpO2 secara retroaktif. Saat mulai menggunakan Fitbit SpO2, Anda akan melihat garis putus-putus hingga sesi tidur berikutnya.
- Anda harus mendapatkan tidur yang berkualitas minimal 3 jam. Data hanya dikumpulkan saat Anda diam. Jika Anda banyak bergerak selama tidur atau sesi tidur terlalu pendek, perangkat Anda mungkin tidak mendapatkan data SpO2.
- Isi daya perangkat Fitbit untuk memastikan perangkat dapat mengumpulkan data sepanjang sesi tidur Anda. Perhatikan bahwa Anda mungkin harus mengisi daya perangkat Fitbit lebih sering saat menggunakan tampilan jam atau aplikasi SpO2.
- Anda harus menyinkronkan perangkat Fitbit dengan aplikasi Fitbit sebelum jam menampilkan data SpO2. Perhatikan bahwa mungkin butuh waktu sekitar satu jam agar nilai SpO2 Anda muncul setelah menyinkronkan perangkat. Untuk pemecahan masalah sinkronisasi, lihat [Mengapa perangkat Fitbit saya tidak dapat disinkronkan?](#)
- Menonaktifkan izin tampilan jam atau aplikasi SpO2 dapat menyebabkan fitur ini berhenti berfungsi. Untuk petunjuk tentang menyesuaikan izin, lihat [Bagaimana cara menginstal dan mengelola aplikasi di perangkat Fitbit saya?](#)
- Perangkat Fitbit Anda harus dapat melacak data SpO2 secara konsisten:
 - Pakai perangkat Anda sedikit lebih tinggi di pergelangan tangan.
 - Pastikan perangkat Anda bersentuhan dengan kulit.
 - Perangkat Anda harus nyaman tetapi jangan terlalu kencang.
 - Kulit bertato dapat memengaruhi keakuratan sensor merah dan inframerah pada perangkat Fitbit Anda.


Apakah menggunakan tampilan jam atau aplikasi SpO2 memengaruhi masa pakai baterai perangkat Fitbit saya?

Anda mungkin harus mengisi daya perangkat Fitbit lebih sering saat mengumpulkan data SpO2.

Bagaimana cara menghapus pelacakan SpO2 dari perangkat Fitbit saya?

Seri Ionic, Sense, dan Versa

Untuk menghapus pelacakan SpO2, ubah tampilan jam Anda ke tampilan jam yang tidak dicantumkan dalam kategori tampilan jam SpO2:


1. Dengan perangkat di dekat Anda, di aplikasi Fitbit, ketuk tab Hari Ini  > foto profil Anda > gambar perangkat Anda.
2. Ketuk **Tampilan Jam**.
3. Telusuri tampilan jam yang tersedia. Ketuk tampilan jam yang Anda inginkan > **Instal** > **Instal**.

Sense dan Versa 3

Jika Anda menginstal aplikasi SpO2, copot instalasinya:

1. Dengan perangkat di dekat Anda, di aplikasi Fitbit, ketuk tab Hari Ini  > foto profil Anda > gambar perangkat Anda.
2. Ketuk **Aplikasi** > tab perangkat > **Pelacak SpO2** > **Copot instalasi** > **Copot instalasi**.

Charge 4 dan Charge 5

1. Dengan perangkat di dekat Anda, di aplikasi Fitbit, ketuk tab Hari Ini  > foto profil Anda > gambar perangkat Anda.
2. Ketuk **Aplikasi** > tab perangkat > **SpO2** > **Copot instalasi** > **Copot instalasi**.

Apa perbedaan antara perkiraan variasi oksigen dan SpO2?

Perkiraan variasi oksigen (EOV) adalah perkiraan perubahan kadar saturasi oksigen darah Anda. Untuk petunjuknya, lihat [Bagaimana cara melacak perkiraan variasi oksigen saya di aplikasi Fitbit?](#) Fitur EOV dirancang untuk melihat kejadian tertentu sepanjang malam saat kadar saturasi oksigen darah Anda bervariasi, yang dapat mengindikasikan gangguan pernapasan.

Fitbit SpO2 memperkirakan kadar dan kisaran saturasi oksigen darah rata-rata Anda saat tidur. Tampilan jam ini dirancang untuk melihat potensi perubahan pada kebugaran dan kesehatan Anda.