

fitbit charge 6



Panduan Pengguna
Versi 1.0

Daftar Isi

Daftar Isi	3
Memulai	6
Apa yang ada di dalam kotak.....	6
Mengisi daya pelacak Anda	7
Siapkan	8
Melihat data Anda di aplikasi Fitbit.....	8
Membuka Fitbit Premium	9
Memakai Charge 6	10
Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari.....	10
Mengencangkan tali.....	11
Kecenderungan penggunaan tangan	12
Tips pemakaian dan perawatan	12
Mengganti tali	13
Melepaskan tali	13
Memasang tali	14
Dasar-Dasar	15
Menavigasi Charge 6	15
Navigasi dasar	15
Pengaturan cepat	16
Pintasan tombol	18
Menyesuaikan pengaturan	18
Tampilan.....	18
Mode senyap.....	18
Pengaturan lainnya.....	19
Memeriksa level baterai.....	20
Menyiapkan penguncian perangkat	21
Menyesuaikan layar selalu aktif	21
Menonaktifkan layar	22
Tampilan Jam dan Aplikasi	23
Mengubah tampilan jam.....	23
Membuka aplikasi	23
Find Phone	24

Notifikasi dari ponsel Anda.....	25
Menyiapkan notifikasi.....	25
Melihat notifikasi masuk.....	25
Mengelola notifikasi	26
Menonaktifkan notifikasi	26
Menjawab atau menolak panggilan telepon	27
Membalas pesan (ponsel Android).....	27
Pengaturan waktu.....	29
Atur alarm.....	29
Menghentikan atau menunda alarm	29
Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch.....	30
Aktivitas dan Kesehatan	31
Melihat statistik Anda.....	31
Melacak sasaran aktivitas harian	31
Memilih sasaran	32
Melacak aktivitas setiap jam Anda.....	32
Melacak tidur Anda.....	32
Menetapkan sasaran tidur	33
Dapatkan wawasan tentang perilaku tidur jangka panjang Anda....	33
Mempelajari tentang kebiasaan tidur Anda.....	33
Mengelola stres	33
Menggunakan aplikasi EDA Scan	33
Melihat skor pengelolaan stres Anda.....	34
Metrik kesehatan lanjutan.....	35
Latihan dan Kesehatan Jantung	36
Melacak latihan Anda secara otomatis.....	36
Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan	36
Menyesuaikan pengaturan latihan.....	39
Memeriksa ringkasan latihan fisik	39
Memeriksa detak jantung Anda	40
Zona detak jantung khusus.....	41
Mendapatkan Menit Zona Aktif	41
Menerima notifikasi detak jantung	42
Lihat detak jantung Anda pada peralatan dan aplikasi.....	43
Memeriksa skor kesiapan harian Anda.....	43
Melihat skor kebugaran kardio Anda	44
Membagikan aktivitas Anda	44

Pembayaran Tanpa Kontak.....	45
Menggunakan kartu kredit dan debit	45
Menyiapkan pembayaran tanpa kontak.....	45
Melakukan pembelian.....	45
Mengganti kartu default Anda.....	47
Membayar untuk transit.....	47
Gaya hidup.....	48
Kontrol musik dengan kontrol YouTube Music.....	48
Google Maps.....	49
Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus	50
Memperbarui Charge 6.....	50
Memulai Ulang Charge 6.....	50
Menghapus Charge 6	51
Pemecahan masalah.....	52
Sinyal detak jantung hilang.....	52
Sinyal GPS hilang	52
Masalah lain.....	53
Info dan Spesifikasi Umum.....	54
Sensor dan Komponen	54
Bahan	54
Teknologi nirkabel.....	54
Masukan sentuhan.....	54
Baterai.....	54
Memori	55
Tampilan.....	55
Ukuran tali	55
Kondisi lingkungan.....	55
Pelajari selengkapnya	55
Kebijakan pengembalian dan garansi.....	56
Pemberitahuan Regulasi dan Keamanan.....	56

Memulai

Tingkatkan rutinitas Anda dengan Fitbit Charge 6*, satu-satunya pelacak kebugaran premium dengan Google bawaan. Dengan alat kebugaran yang dibutuhkan untuk tetap termotivasi dan mencapai sasaran, menjalankan hari dan rutinitas Anda tidak pernah semudah ini.

Luangkan waktu untuk meninjau informasi keamanan lengkap kami di support.google.com. Charge 6 tidak dimaksudkan untuk memberikan data medis atau ilmiah.

*Fitbit Charge 6 berfungsi dengan sebagian besar ponsel yang menjalankan Android 9.0 atau yang lebih baru atau iOS 15 atau yang lebih baru dan memerlukan Akun Google, aplikasi seluler Fitbit, dan akses internet. Beberapa fitur memerlukan aplikasi seluler Fitbit dan/atau langganan berbayar. Lihat fitbit.com/devices untuk informasi selengkapnya.

Apa yang ada di dalam kotak

Kotak Charge 6 Anda berisi:



Pelacak dengan tali kecil
(warna dan bahannya
bervariasi)



Kabel pengisian daya



Tali besar tambahan

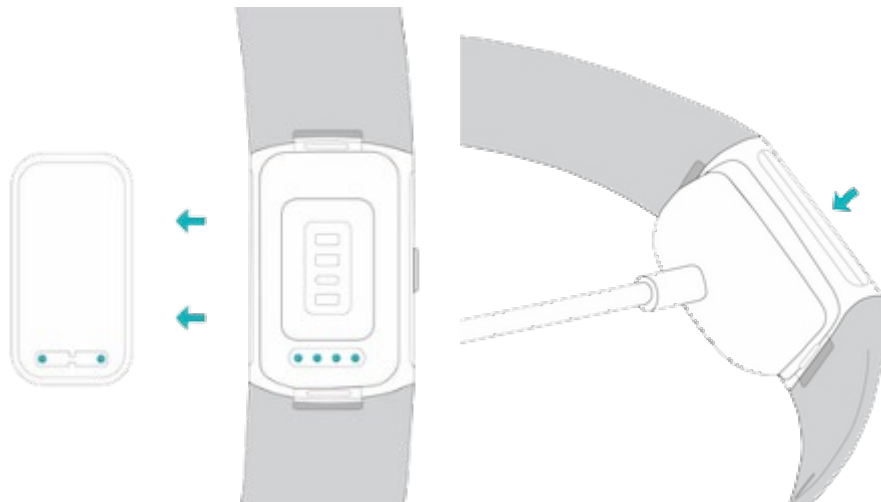
Tali yang dapat dilepas pada Charge 6 dilengkapi dengan berbagai warna dan bahan, yang dijual terpisah.

Mengisi daya pelacak Anda

Charge 6 yang terisi penuh memiliki masa pakai baterai hingga 7 hari. Masa pakai baterai dan siklus pengisian daya bervariasi sesuai penggunaan dan faktor lainnya; hasil yang sesungguhnya akan bervariasi.

Untuk mengisi daya Charge 6:

1. Colokkan kabel pengisian daya ke port USB di komputer Anda, pengisi daya dinding USB bersertifikat UL, atau perangkat pengisian daya energi rendah lainnya.
2. Pegang ujung lain kabel pengisian daya di dekat port di bagian belakang pelacak hingga terpasang secara magnetis. Pastikan pin pada kabel pengisian daya sejajar dengan port di bagian belakang pelacak Anda.



Mengisi daya hingga penuh butuh waktu sekitar 1-2 jam. Saat Charge 6 diisi daya, ketuk layar dua kali atau tekan tombol untuk mengaktifkannya dan periksa level baterai. Usap ke kanan pada layar baterai untuk menggunakan Charge 6. Pelacak yang terisi penuh menampilkan ikon baterai yang menyala.



Siapkan

Siapkan Charge 6 dengan aplikasi Fitbit untuk iPhone dan iPad atau ponsel Android. Aplikasi Fitbit kompatibel dengan sebagian besar ponsel yang populer. Lihat fitbit.com/devices untuk memeriksa apakah ponsel Anda kompatibel.



Untuk memulai:

1. Unduh aplikasi Fitbit:
 - [Apple App Store](#) untuk iPhone
 - [Google Play Store](#) untuk ponsel Android
2. Instal aplikasi, dan buka.
3. Ketuk **Masuk dengan Google** dan ikuti petunjuk di layar untuk menyiapkan perangkat Anda.

Setelah selesai dengan pengaturan, baca seluruh panduan untuk mempelajari selengkapnya tentang pelacak baru Anda lalu jelajahi aplikasi Fitbit.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat data Anda di aplikasi Fitbit

Buka aplikasi Fitbit di ponsel Anda untuk melihat metrik kesehatan, data aktivitas dan tidur, pilih sesi latihan fisik atau perhatian penuh, dan masih banyak lagi.

Membuka Fitbit Premium

Fitbit Premium adalah sumber daya yang dipersonalisasi di aplikasi Fitbit yang membantu Anda tetap aktif, tidur dengan baik, dan mengelola stres. Langganan Premium menyertakan program yang disesuaikan dengan sasaran kesehatan dan kebugaran Anda, wawasan yang dipersonalisasi, ratusan latihan fisik dari merek-merek kebugaran, meditasi yang dipandu, dan lain-lain.

Pelanggan dapat menukarkan langganan uji coba Fitbit Premium di aplikasi Fitbit. ¹

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

¹ Khusus pengguna Fitbit Premium baru dan yang kembali. Harus mengaktifkan keanggotaan dalam waktu 60 hari setelah aktivasi perangkat (memerlukan metode pembayaran yang valid). Diperpanjang secara otomatis dengan harga \$9,99/bln* setelah uji coba berakhir. Batalkan sebelumnya untuk menghindari biaya berulang. Konten dan fitur dapat berubah, dan tidak tersedia di semua wilayah. Keanggotaan ini tidak dapat dihadiahkan. Lihat [di sini](#) untuk detail selengkapnya. S&K berlaku.

* Tarif perpanjangan regional Inggris adalah £7,99/bln.

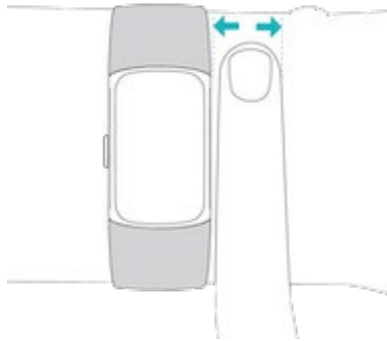
Memakai Charge 6

Pakai Charge 6 di pergelangan tangan. Jika perlu memasang tali dengan ukuran lain, atau jika Anda membeli tali lain, lihat petunjuk dalam ["Mengganti tali"](#) di halaman 13.

Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari

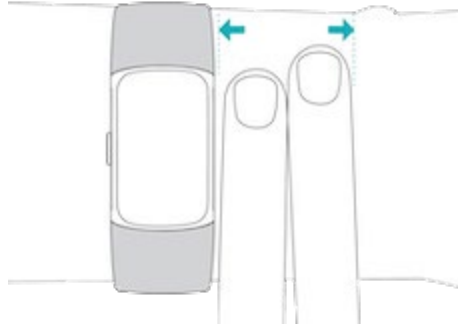
Saat tidak melakukan latihan, pakai Charge 6 lebih longgar satu jari di atas tulang pergelangan tangan Anda.

Secara umum, selalu penting mengistirahatkan pergelangan tangan Anda secara teratur dengan melepaskan pelacak sekitar satu jam setelah pemakaian dalam waktu lama. Kami sarankan untuk melepas pelacak saat Anda mandi. Meskipun Anda bisa mandi sambil memakai pelacak, tidak melakukannya akan mengurangi potensi paparan terhadap sabun, sampo, dan kondisioner, yang dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang pada perangkat Anda dan dapat menyebabkan iritasi kulit.



Untuk pelacakan detak jantung yang optimal saat latihan:

- Selama latihan fisik, bereksperimenlah dengan memakai pelacak sedikit lebih tinggi di pergelangan tangan Anda agar lebih pas. Banyak latihan, seperti naik sepeda atau angkat beban, menyebabkan Anda sering menekuk pergelangan tangan, yang dapat mengganggu sinyal detak jantung jika posisi pelacak lebih rendah di pergelangan tangan Anda.



- Pakai pelacak di atas pergelangan tangan, dan pastikan bagian belakang pelacak bersentuhan dengan kulit Anda.
- Pertimbangkan mengencangkan tali sebelum latihan fisik dan melonggarkannya setelah Anda selesai. Tali harus pas tetapi jangan terlalu kencang (tali yang kencang akan menghalangi aliran darah, berpotensi memengaruhi sinyal detak jantung).

Mengencangkan tali

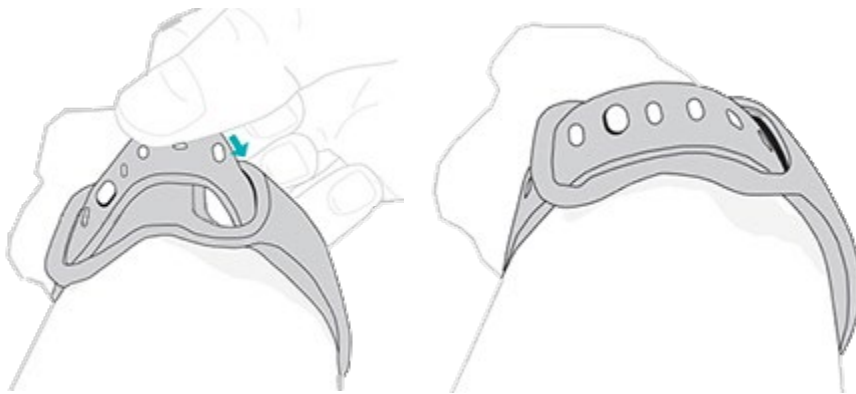
1. Lingkarkan Charge 6 di pergelangan tangan Anda.
2. Dorong bagian bawah tali melalui lingkaran pertama di bagian atas tali.



3. Kencangkan talinya hingga pas, dan tekan penjepitnya melewati salah satu lubang pada tali.



4. Geser ujung tali yang longgar melewati lubang kedua hingga rata di pergelangan tangan Anda. Pastikan talinya tidak terlalu kencang. Pakai tali cukup longgar sehingga bisa bergerak maju dan mundur di pergelangan tangan Anda.



Kecenderungan penggunaan tangan

Untuk akurasi yang lebih baik, Anda harus menentukan apakah akan memakai Charge 6 di tangan yang dominan atau yang tidak dominan. Tangan yang dominan adalah tangan yang Anda gunakan untuk menulis dan makan. Untuk memulai, pengaturan Pergelangan Tangan diatur ke yang tidak dominan. Jika Anda memakai Charge 6 di tangan yang dominan, ganti pengaturan Pergelangan Tangan di aplikasi Fitbit:

Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > Charge 6 > **Pergelangan tangan** > **Dominan**.

Tips pemakaian dan perawatan

- Bersihkan tali dan pergelangan tangan Anda secara teratur dengan pembersih bebas sabun.
- Jika setelah aktivitas pelacak Anda basah, lepaskan dan keringkan sepenuhnya.
- Kadang-kadang lepaskan pelacak.

Untuk informasi selengkapnya, kunjungi [halaman Pemakaian & Perawatan Fitbit](#).

Mengganti tali

Charge 6 dilengkapi dengan tali kecil yang terpasang dan tambahan tali bawah yang besar di dalam kotak. Baik tali atas dan bawah dapat ditukar dengan tali jam aksesori, yang dijual terpisah di [fitbit.com](#). Untuk ukuran tali, lihat "[Ukuran tali](#)" di halaman [.tali jam aksesori](#)⁵⁵

Tali Fitbit Charge 5 kompatibel dengan Fitbit Charge 6.

Melepaskan tali

1. Balikkan Charge 6 dan temukan pengait talinya.



2. Untuk melepas pengait, gunakan kuku Anda untuk menekan tombol datar ke arah tali.

3. Tarik tali secara perlahan dari pelacak untuk melepaskannya.



4. Ulangi di sisi lain.

Memasang tali

Untuk memasang tali, tekan ke bagian ujung pelacak hingga Anda mendengar bunyi klik dan tali sudah terpasang pada tempatnya. Tali dengan lingkaran dan penjepit dipasang di bagian atas pelacak.



Dasar-Dasar

Pelajari cara mengelola pengaturan, menavigasi layar, dan memeriksa level baterai.

Menavigasi Charge 6

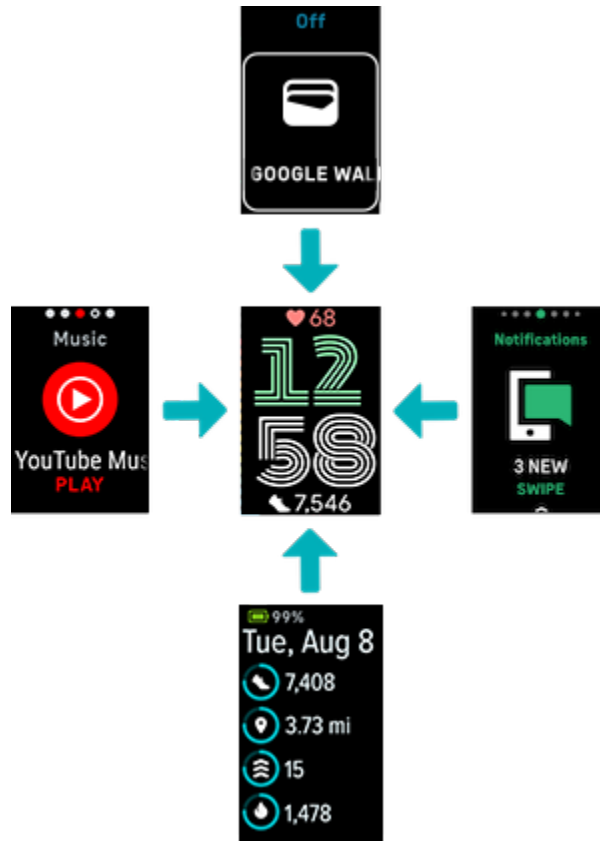
Charge 6 memiliki layar sentuh AMOLED berwarna dan 1 tombol.

Navigasi Charge 6 dengan mengetuk layar, mengusap dari sisi ke sisi dan dari atas ke bawah, atau menekan tombol. Untuk menghemat baterai, layar pelacak dinonaktifkan saat tidak digunakan, kecuali Anda mengaktifkan pengaturan layar selalu aktif. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Menyesuaikan layar selalu aktif](#)" di halaman 21.

Navigasi dasar


Layar beranda adalah jam.



- Ketuk layar dua kali dengan kuat, tekan tombol, atau putar pergelangan tangan Anda untuk mengaktifkan Charge 6.
- Usap ke bawah dari bagian atas layar untuk mengakses pengaturan cepat, aplikasi Pembayaran, aplikasi Find Phone, dan aplikasi Pengaturan. Saat berada dalam pengaturan cepat, usap ke kanan atau tekan tombol untuk kembali ke layar jam.
- Usap ke atas untuk melihat statistik harian. Untuk kembali ke layar jam, usap ke kanan atau tekan tombol.
- Usap ke kiri dan ke kanan untuk melihat aplikasi di pelacak Anda.
- Usap ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya. Tekan tombol untuk kembali ke layar jam. Untuk hasil terbaik, letakkan ibu jari dan jari telunjuk Anda di kedua sisi pelacak dan pijit untuk menekan tombol.




Pengaturan cepat

Untuk cara tercepat mengakses pengaturan tertentu, usap ke bawah dari tampilan jam. Ketuk pengaturan untuk menyesuaikannya. Saat Anda menonaktifkan pengaturan, ikon muncul redup dengan garis yang melaluinya.

Aplikasi Pengaturan	Ketuk aplikasi Pengaturan  untuk membukanya. Untuk informasi selengkapnya, lihat "Menyesuaikan pengaturan" di halaman 18.
Penguncian air	Aktifkan pengaturan penguncian air saat Anda berada di air, misalnya saat mandi atau berenang, untuk mencegah agar layar tidak aktif. Saat penguncian air aktif, layar Anda terkunci, dan ikon penguncian air muncul di bagian bawah. Notifikasi dan alarm masih muncul di pelacak, tetapi Anda harus membuka kunci layar untuk berinteraksi dengan notifikasi dan alarm.


	<p>Untuk mengaktifkan penguncian air, usap ke bawah dari layar jam > ketuk Penguncian Air > ketuk layar dua kali dengan kuat. Untuk menonaktifkan penguncian air, ketuk dua kali dengan kuat bagian tengah layar dengan jari Anda. Jika Anda tidak melihat "Tidak terkunci" muncul di layar, coba ketuk lebih keras. Anda bisa menonaktifkan fitur ini menggunakan akselerometer di perangkat, yang membutuhkan lebih banyak tenaga untuk mengaktifkannya.</p> <p>Ingatlah bahwa penguncian air diaktifkan secara otomatis saat Anda mulai berenang di aplikasi Latihan.</p>
Find Phone	<p>Ketuk untuk membuka aplikasi Find Phone . Untuk informasi selengkapnya, lihat "Find Phone" di halaman 24.</p>
HR di peralatan	<p>Aktifkan HR di peralatan untuk menghubungkan Charge 6 ke peralatan latihan yang kompatibel dan lihat detak jantung waktu nyata langsung di layar. Untuk informasi selengkapnya, lihat "Melihat detak jantung Anda pada peralatan dan aplikasi" di halaman 43.</p>
Mode tidur	<p>Saat pengaturan mode tidur aktif:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notifikasi, perayaan sasaran, dan pengingat dibisukan suaranya. • Kecerahan layar diatur ke redup. • Layar tetap gelap saat Anda memutar pergelangan tangan. Untuk mengaktifkan Charge 6, ketuk layar dua kali dengan kuat. • Ikon mode tidur  menyala di pengaturan cepat. <p>Mode tidur dinonaktifkan secara otomatis saat Anda mengatur jadwal tidur. Untuk informasi selengkapnya, lihat "Menyesuaikan pengaturan" di halaman 18</p> <p>Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
Mode DND	<p>Saat pengaturan jangan ganggu aktif:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notifikasi, perayaan sasaran, dan pengingat dibisukan suaranya.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ikon jangan ganggu  menyala di pengaturan cepat. <p>Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
Dompot Google	Lakukan pembayaran tanpa kontak dari pergelangan tangan Anda. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Pembayaran Tanpa Kontak " di halaman 45 .

Pintasan tombol

Tekan dua kali tombol untuk membuka pembayaran tanpa kontak.

Menyesuaikan pengaturan



Kelola pengaturan dasar di aplikasi Pengaturan . Usap ke bawah dari layar jam dan ketuk aplikasi Pengaturan untuk membukanya. Ketuk pengaturan untuk menyesuainya. Usap untuk melihat daftar lengkap pengaturan.

Tampilan

Kecerahan	Ubah kecerahan layar.
Bangunkan layar	Ubah apakah layar akan aktif saat Anda memutar pergelangan tangan.
Waktu layar habis	Sesuaikan jumlah waktu sebelum layar dinonaktifkan atau beralih ke tampilan jam layar selalu aktif.
Layar selalu aktif	Aktifkan atau nonaktifkan layar selalu aktif. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menyesuaikan layar selalu aktif " di halaman 21 .

Mode senyap

Jangan ganggu	Nonaktifkan semua notifikasi.
---------------	-------------------------------

Mode tidur	<p>Sesuaikan pengaturan mode tidur, termasuk mengatur jadwal agar mode diaktifkan dan dinonaktifkan secara otomatis.</p> <p>Untuk mengatur jadwal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buka aplikasi Pengaturan  dan ketuk Mode senyap > Mode Tidur > Jadwal > Interval. 2. Ketuk waktu mulai atau berakhir untuk menyesuaikan kapan mode diaktifkan dan dinonaktifkan. Usap ke atas atau ke bawah untuk mengubah waktu, dan ketuk waktu untuk memilihnya. Mode tidur otomatis dinonaktifkan saat Anda menjadwalkan, meskipun Anda mengaktifkannya secara manual.
Fokus latihan	<p>Nonaktifkan notifikasi saat menggunakan aplikasi Latihan .</p>

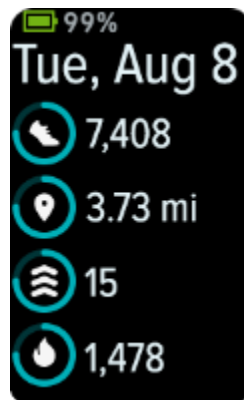
Pengaturan lainnya

Detak jantung	Aktifkan atau nonaktifkan pelacakan detak jantung.
Notifikasi AZM	Aktifkan atau nonaktifkan notifikasi zona jantung yang Anda terima selama aktivitas sehari-hari. Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait .
Penguncian Tombol	Cegah tombol pada pelacak Anda agar tidak aktif saat layar mati. Untuk mengaktifkan Penguncian Tombol, ketuk pengaturan > Aktifkan .
Getaran	Sesuaikan kekuatan getaran pelacak Anda.
GPS	Pilih mode GPS. Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait .
PENGATURAN PERBESAR	Aktifkan Perbesar untuk memperbesar ketika Anda mengetuk layar tiga kali. Pilih antara pembesaran 2x dan 3x. Untuk memperkecil lagi, ketuk layar sekali.

Info Perangkat	<p>Lihat informasi peraturan dan tanggal aktivasi pelacak, yang merupakan hari dimulainya garansi pelacak Anda. Tanggal aktivasi adalah hari saat Anda menyiapkan perangkat.</p> <p>Ketuk Info Perangkat > Info Sistem untuk melihat tanggal aktivasi.</p> <p>Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait.</p>
Memulai ulang perangkat	<p>Ketuk Mulai ulang perangkat > Mulai ulang untuk memulai ulang pelacak Anda.</p>

Memeriksa level baterai

Dari tampilan jam, usap ke atas. Level baterai berada di bagian atas layar.



Jika baterai pelacak Anda lemah (20% atau lebih rendah), peringatan akan muncul dan indikator baterai berubah menjadi oranye. Jika baterai pelacak Anda hampir habis (8% atau lebih rendah), peringatan kedua akan muncul dan indikator baterai berkedip.

Jika baterai lemah:

- Jika Anda melacak latihan dengan GPS, pelacakan GPS akan dinonaktifkan
- Layar selalu aktif dinonaktifkan
- Anda tidak dapat menggunakan balasan cepat
- Anda tidak akan menerima notifikasi dari ponsel

Menyiapkan penguncian perangkat

Saat menyiapkan pembayaran tanpa kontak, Anda diminta menyiapkan kode PIN 4 digit pribadi.



Kelola kode PIN Anda di aplikasi Fitbit:

Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > Charge 6 > **Penguncian Perangkat**.


Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menyesuaikan layar selalu aktif

Aktifkan layar selalu aktif untuk menampilkan waktu di pelacak, meskipun saat Anda tidak berinteraksi dengan layar.



Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan layar selalu aktif:

1. Usap ke bawah dari tampilan jam untuk mengakses pengaturan cepat.
2. Ketuk **aplikasi Pengaturan**  > **Pengaturan layar** > **Layar selalu aktif**.

3. Ketuk **Layar selalu aktif** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan pengaturan. Untuk mengatur layar agar otomatis nonaktif selama jam tertentu, ketuk **Jam nonaktif**. Ingatlah bahwa jika Anda telah mengatur jadwal tidur di pengaturan mode tidur, jam nonaktif tidak dapat disesuaikan.

Mengaktifkan fitur ini akan memengaruhi masa pakai baterai pelacak Anda. Saat layar selalu aktif diaktifkan, Charge 6 memerlukan pengisian daya yang lebih sering.

Layar selalu aktif otomatis dinonaktifkan saat baterai pelacak Anda hampir habis.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menonaktifkan layar

Untuk menonaktifkan layar pelacak saat tidak digunakan, tutup sebentar tampilan pelacak dengan tangan berlawanan, tekan tombol pada tampilan jam, atau putar pergelangan tangan menjauh dari tubuh Anda.

Ingatlah bahwa jika Anda mengaktifkan pengaturan layar selalu aktif, layar tidak akan dinonaktifkan.

Tampilan Jam dan Aplikasi

Pelajari cara mengubah tampilan jam dan mengakses aplikasi di Charge 6.

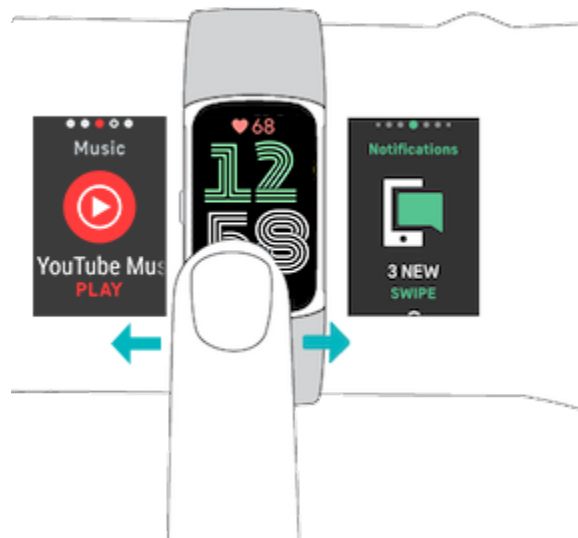
Mengubah tampilan jam

Galeri Fitbit menawarkan berbagai tampilan jam untuk mempersonalisasi pelacak Anda.

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > Charge 6.
2. Ketuk tab **Galeri** > **Jam**.
3. Telusuri tampilan jam yang tersedia. Ketuk tampilan jam untuk melihat tampilan mendetail.
4. Ketuk **Instal** untuk menambahkan tampilan jam ke Charge 6.

Membuka aplikasi

Dari tampilan jam, usap ke kiri dan ke kanan untuk melihat aplikasi yang diinstal di pelacak Anda. Usap ke atas atau ketuk aplikasi untuk membukanya. Usap ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya, atau tekan tombol untuk kembali ke layar jam.



Find Phone

Gunakan aplikasi Find Phone  untuk menemukan ponsel Anda.

Persyaratan:

- Pelacak Anda harus tersambung (“dipasangkan”) ke ponsel yang ingin ditemukan.
- Bluetooth ponsel Anda harus aktif dan berada dalam radius 30 kaki (10 m) dari perangkat Fitbit Anda.
- Aplikasi Fitbit harus berjalan di latar belakang di ponsel Anda.
- Ponsel Anda harus diaktifkan.

Untuk menemukan ponsel Anda:

1. Usap ke bawah dari tampilan jam untuk mengakses pengaturan cepat.
2. Buka aplikasi Find Phone di pelacak Anda.
3. Ketuk **Find Phone**. Ponsel Anda berdering keras.
4. Bila ponsel Anda sudah ditemukan, ketuk **Batal** untuk mengakhiri nada dering.

Notifikasi dari ponsel Anda

Charge 6 dapat menampilkan notifikasi panggilan, teks, kalender, dan aplikasi dari ponsel agar Anda tetap mendapatkan informasi terbaru. Simpan pelacak Anda dalam radius 30 kaki dari ponsel untuk menerima notifikasi.

Menyiapkan notifikasi

Periksa apakah Bluetooth di ponsel Anda sudah aktif dan ponsel dapat menerima notifikasi (biasanya di bagian Pengaturan > Notifikasi). Lalu siapkan notifikasi:

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > Charge 6.
2. Ketuk **Notifikasi**.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk memasang pelacak jika Anda belum melakukannya. Notifikasi panggilan, teks, dan kalender diaktifkan secara otomatis.
4. Untuk mengaktifkan notifikasi dari aplikasi yang diinstal di ponsel Anda, termasuk Fitbit dan WhatsApp, ketuk **Notifikasi Aplikasi** dan aktifkan notifikasi yang ingin Anda lihat.


Harap diingat, Charge 6 akan menampilkan notifikasi dari semua kalender yang disinkronkan di aplikasi Kalender di iPhone. Sedangkan di ponsel Android, Charge 6 akan menampilkan notifikasi kalender dari aplikasi kalender yang Anda pilih selama penyiapan.

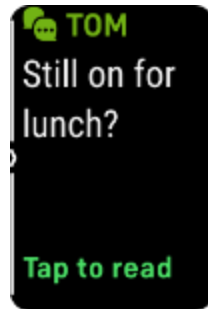
Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat notifikasi masuk

Notifikasi menyebabkan pelacak bergetar. Ketuk notifikasi untuk memperluas pesan.


Jika tidak membaca notifikasi saat masuk, Anda dapat memeriksanya nanti di aplikasi

Notifikasi . Usap ke kanan atau ke kiri ke aplikasi Notifikasi, lalu usap ke atas untuk membukanya.



Mengelola notifikasi

Charge 6 dapat menyimpan hingga 10 notifikasi, setelah itu yang paling lama akan digantikan oleh notifikasi yang baru Anda terima.

Kelola notifikasi di aplikasi Notifikasi :

- Usap ke atas untuk menggulir notifikasi Anda, dan ketuk notifikasi untuk memperluasnya.
- Untuk menghapus notifikasi, ketuk untuk memperluasnya, lalu usap ke bawah dan ketuk **Hapus**.
- Untuk menghapus semua notifikasi sekaligus, usap ke atas hingga Anda mencapai akhir notifikasi dan ketuk **Hapus Semua**.
- Untuk keluar dari layar notifikasi, tekan tombol atau usap ke kanan.

Menonaktifkan notifikasi

Nonaktifkan notifikasi tertentu di aplikasi Fitbit, atau nonaktifkan semua notifikasi di pengaturan cepat di Charge 6. Jika semua notifikasi sudah dinonaktifkan, pelacak Anda tidak akan bergetar dan layar tidak akan aktif saat ponsel menerima notifikasi.

Untuk menonaktifkan notifikasi tertentu:

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit di ponsel, ketuk ikon di kiri atas > Charge 6 > **Notifikasi**.
2. Nonaktifkan notifikasi yang tidak ingin Anda terima lagi di pelacak.

Untuk menonaktifkan semua notifikasi:

1. Dari tampilan jam, usap ke bawah untuk mengakses pengaturan cepat.
2. Aktifkan **Mode DND**. Semua notifikasi dan pengingat dinonaktifkan.



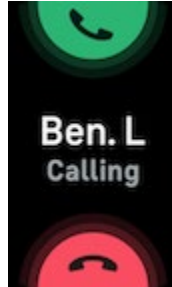
Ingatlah bahwa jika Anda menggunakan pengaturan jangan ganggu di ponsel, Anda tidak akan menerima notifikasi di pelacak hingga Anda menonaktifkan pengaturan ini.

Menjawab atau menolak panggilan telepon

Jika dipasangkan ke ponsel iPhone atau Android, Charge 6 memungkinkan Anda menerima atau menolak panggilan telepon.

Untuk menerima panggilan, ketuk ikon ponsel berwarna hijau di layar pelacak Anda. Ingatlah bahwa Anda tidak dapat berbicara dengan pelacak—menerima panggilan telepon, menjawab panggilan telepon di ponsel terdekat. Untuk menolak panggilan, ketuk ikon ponsel berwarna merah untuk mengirimkan pesan suara ke penelepon.

Nama penelepon akan muncul jika orang tersebut ada dalam daftar kontak Anda; jika tidak, Anda akan melihat nomor telepon.





Membalas pesan (ponsel Android)

Secara langsung membalas pesan teks dan notifikasi dari aplikasi tertentu di pelacak Anda dengan balasan cepat yang telah diatur sebelumnya. Tetap dekatkan ponsel Anda dengan aplikasi Fitbit yang berjalan di latar belakang untuk membalas pesan dari pelacak Anda.

Untuk membalas pesan:

1. Buka notifikasi yang ingin Anda balas.

2. Pilih cara membalas pesan:


- Ketuk ikon teks  untuk membalas pesan dari daftar balasan cepat.
- Ketuk ikon emoji  untuk membalas pesan dengan emoji.

Untuk informasi selengkapnya, termasuk cara menyesuaikan balasan cepat, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Pengaturan waktu

Alarm bergetar untuk membangunkan atau mengingatkan Anda pada waktu yang telah diatur. Siapkan hingga 8 alarm yang berbunyi sekali atau beberapa hari dalam seminggu. Anda juga dapat mengatur waktu acara dengan stopwatch atau penghitung waktu mundur.


Atur alarm

Atur alarm satu kali atau berulang dengan aplikasi Alarm . Ketika alarm berbunyi, pelacak Anda akan bergetar.

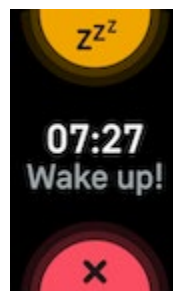
Saat mengatur alarm, aktifkan Bangun Pintar untuk memungkinkan pelacak menemukan waktu terbaik untuk membangunkan Anda mulai 30 menit sebelum waktu alarm yang Anda tetapkan. Ini menghindari alarm membangunkan Anda saat tidur nyenyak sehingga kemungkinan Anda akan bangun dengan perasaan segar. Jika Bangun Pintar tidak dapat menemukan waktu terbaik untuk membangunkan Anda, alarm akan memberi tahu Anda pada waktu yang ditetapkan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).


Menghentikan atau menunda alarm

Ketika alarm berbunyi, pelacak Anda akan bergetar. Untuk menghentikan alarm, usap ke atas dari bagian bawah layar dan ketuk ikon hentikan . Untuk menunda alarm selama 9 menit, usap ke bawah dari bagian atas layar atau tekan tombol.

Tunda alarm sesering yang Anda inginkan. Charge 6 secara otomatis masuk dalam mode tunda jika Anda mengabaikan alarm lebih dari 1 menit.



Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch

Atur waktu acara dengan stopwatch atau atur penghitung waktu mundur dengan aplikasi Timer  di pelacak. Anda dapat menjalankan stopwatch dan penghitung waktu mundur pada saat bersamaan.

Jika layar selalu aktif diaktifkan, layar akan terus menampilkan stopwatch dan penghitung waktu mundur hingga berakhir atau Anda keluar dari aplikasi.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Aktivitas dan Kesehatan

Charge 6 terus melacak berbagai statistik setiap kali Anda memakainya, termasuk aktivitas per jam, detak jantung, dan tidur. Data otomatis disinkronkan dengan aplikasi Fitbit sepanjang hari.

Melihat statistik Anda

Usap ke atas dari tampilan jam untuk melihat statistik harian, termasuk:

Statistik bagian tengah tubuh	Langkah yang dilakukan hari ini, jarak yang ditempuh, Menit Zona Aktif, dan kalori yang terbakar.
Latihan	Jumlah hari di mana Anda memenuhi sasaran latihan minggu ini
Detak jantung	Detak jantung saat ini dan detak jantung saat istirahat
Aktivitas per jam	Jumlah jam hari ini Anda memenuhi sasaran aktivitas per jam Anda
Kesehatan menstruasi	Informasi tentang tahapan siklus menstruasi terbaru Anda, jika ada
Saturasi Oksigen (SpO2)	Rata-rata SpO2 istirahat terakhir Anda
Kesiapan (khusus Premium)	Skor kesiapan harian Anda
Tidur	Durasi tidur dan skor tidur

Jika Anda menetapkan sasaran di aplikasi Fitbit, sebuah cincin menunjukkan kemajuan Anda terhadap sasaran itu.

Temukan riwayat lengkap Anda dan informasi lainnya yang dideteksi oleh pelacak di aplikasi Fitbit di ponsel Anda.

Melacak sasaran aktivitas harian

Charge 6 melacak kemajuan Anda terhadap sasaran aktivitas harian yang Anda pilih. Ketika Anda mencapai sasaran, pelacak akan bergetar dan menampilkan perayaan.

Memilih sasaran

Tetapkan sasaran untuk membantu memulai perjalanan kesehatan dan kebugaran Anda. Untuk memulai, sasaran Anda adalah melakukan 10.000 langkah per hari. Pilih untuk mengubah jumlah langkah, atau pilih sasaran aktivitas berbeda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Lacak kemajuan terhadap sasaran Anda dengan Charge 6. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Melihat statistik Anda](#)" di halaman 31.

Melacak aktivitas setiap jam Anda

Charge 6 membantu Anda tetap aktif sepanjang hari dengan tetap melacak ketika Anda diam dan mengingatkan untuk bergerak.

Pengingat mendorong Anda untuk berjalan minimal 250 langkah setiap jam. Anda akan merasakan getaran dan melihat pengingat di layar 10 menit sebelum jamnya jika Anda belum berjalan 250 langkah. Saat Anda mencapai sasaran 250 langkah setelah menerima pengingat, maka Anda akan merasakan getaran kedua dan melihat pesan ucapan selamat.



Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melacak tidur Anda

Pakai Charge 6 ke tempat tidur agar otomatis melacak statistik dasar tentang tidur Anda, termasuk waktu tidur, tahapan tidur (waktu yang dihabiskan dalam REM, tidur ringan, dan tidur nyenyak), serta skor tidur (kualitas tidur Anda).

Charge 6 juga melacak perkiraan variasi oksigen sepanjang malam untuk membantu Anda menemukan potensi gangguan pernapasan, serta suhu kulit untuk melihat bagaimana variasinya dari garis dasar pribadi Anda dan kadar SpO2, yang memperkirakan jumlah oksigen dalam darah Anda.

Untuk melihat statistik tidur Anda, sinkronkan pelacak ketika bangun dan periksa aplikasi Fitbit, atau usap ke atas dari tampilan jam di pelacak Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menetapkan sasaran tidur

Untuk memulai, Anda memiliki sasaran tidur 8 jam per malam. Sesuaikan sasaran ini untuk memenuhi kebutuhan Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Dapatkan wawasan tentang perilaku tidur jangka panjang Anda

Dengan langganan Premium, pahami dan ambil langkah-langkah untuk membantu meningkatkan kebiasaan tidur Anda dengan profil tidur bulanan. Setiap bulan, pakai perangkat Fitbit Anda untuk tidur minimal selama 14 hari dalam sebulan. Pada tanggal 1 setiap bulan, periksa aplikasi Fitbit untuk menerima rincian tidur dengan 10 metrik bulanan, bersama dengan hewan tidur yang mencerminkan tren jangka panjang dalam perilaku tidur Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mempelajari tentang kebiasaan tidur Anda


Dengan berlangganan Fitbit Premium, lihat lebih detail tentang skor tidur Anda dan bagaimana perbandingan Anda dengan rekan, yang dapat membantu membangun rutinitas tidur yang lebih baik dan bangun dengan perasaan segar.


Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

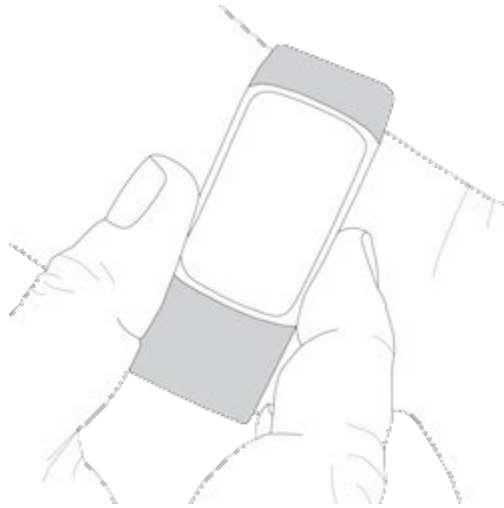
Mengelola stres

Lacak dan kelola stres Anda dengan fitur perhatian.

Menggunakan aplikasi EDA Scan

Aplikasi Pemindaian EDA  di Charge 6 mendeteksi aktivitas elektrodermal yang dapat menunjukkan tanggapan tubuh Anda terhadap stres. Karena level keringat Anda dikontrol oleh sistem saraf simpatik, perubahan ini dapat menunjukkan tren bermakna tentang bagaimana tubuh Anda menanggapi stres.

1. Di pelacak Anda, usap ke kiri atau ke kanan ke aplikasi EDA Scan  dan ketuk untuk membukanya.
2. Untuk memulai pemindaian dengan durasi yang sama seperti pemindaian sebelumnya, ketuk ikon putar. Untuk mengubah durasi waktu pemindaian, usap ke atas dan ketuk **Edit durasi** > ketuk jumlah menit yang diinginkan.
3. Pegang dengan pelan bagian samping pelacak dengan ibu jari dan jari telunjuk Anda.
4. Tetap diam dan pertahankan jari Anda di atas pelacak hingga pemindaian selesai.
5. Jika Anda melepaskan tangan, pemindaian akan dijeda. Untuk melanjutkan, letakkan kembali jari Anda di bagian samping pelacak. Untuk mengakhiri sesi, ketuk **Akhiri sesi**.
6. Bila pemindaian sudah selesai, ketuk suasana hati untuk menggambarkan bagaimana perasaan Anda, atau ketuk **Lewati**.
7. Usap ke atas untuk melihat ringkasan pemindaian Anda, termasuk jumlah tanggapan EDA, detak jantung pada saat awal dan akhir sesi, dan refleksi jika Anda mencatat refleksi.
8. Ketuk **Selesai** untuk menutup layar ringkasan.
9. Untuk melihat detail selengkapnya tentang sesi Anda, buka aplikasi Fitbit di ponsel. Dari tab Hari Ini, ketuk kotak Perhatian Penuh > **Perjalanan Anda**.



Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat skor pengelolaan stres Anda

Berdasarkan data detak jantung, latihan, dan tidur Anda, skor manajemen stres membantu melihat apakah tubuh Anda menunjukkan tanda-tanda stres setiap hari. Rentang skor mulai dari 1 hingga 100, dengan angka yang lebih tinggi berarti tubuh

Anda menunjukkan lebih sedikit tanda-tanda stres fisik. Untuk melihat skor pengelolaan stres harian, pakai pelacak untuk tidur, dan buka aplikasi Fitbit di ponsel keesokan harinya. Dari tab Hari Ini, ketuk kotak Pengelolaan Stres.

Catat perasaan Anda sepanjang hari untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana pikiran dan tubuh Anda menanggapi stres. Dengan langganan Fitbit Premium, lihat detail tentang perincian skor Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Metrik kesehatan lanjutan

Kenali tubuh Anda dengan lebih baik menggunakan metrik kesehatan di aplikasi Fitbit. Fitur ini membantu Anda melihat metrik utama yang dilacak oleh perangkat Fitbit Anda dari waktu ke waktu agar Anda dapat melihat tren dan menilai apa yang berubah.


Metrik meliputi:

- Saturasi oksigen (SpO2)
- Variasi suhu kulit
- Variabilitas detak jantung
- Detak jantung istirahat
- Tingkat pernapasan

Catatan: Fitur ini tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis atau mengobati kondisi medis apa pun dan tidak boleh diandalkan untuk keperluan medis apa pun. Dimaksudkan untuk memberikan informasi yang dapat membantu Anda mengelola kesehatan. Jika Anda memiliki masalah tentang kesehatan, bicarakan dengan penyedia layanan kesehatan. Jika Anda yakin mengalami keadaan darurat medis, hubungi layanan darurat.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Latihan dan Kesehatan Jantung

Otomatis melacak latihan atau melacak aktivitas dengan aplikasi Latihan  untuk melihat statistik waktu nyata dan ringkasan pasca-latihan fisik.


Lihat aplikasi Fitbit untuk membagikan aktivitas Anda kepada teman dan keluarga, lihat bagaimana level kebugaran Anda secara keseluruhan dibandingkan dengan rekan Anda, dan banyak lagi.

Selama latihan fisik, Anda dapat mengontrol musik yang diputar di ponsel menggunakan kontrol YouTube Music di pelacak. Perlu diperhatikan bahwa kontrol YouTube Music memerlukan ponsel yang kompatibel dalam jangkauan Bluetooth dan langganan YouTube Music Premium berbayar.

1. Buka aplikasi YouTube Music di ponsel Anda.
2. Buka aplikasi Latihan di Charge 6 dan mulai latihan fisik. Untuk mengakses kontrol musik saat latihan, usap ke bawah.
3. Untuk kembali ke latihan fisik, usap ke atas atau tekan tombol.


Untuk informasi selengkapnya tentang kontrol YouTube Music, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melacak latihan Anda secara otomatis

Charge 6 secara otomatis mengenali dan mencatat berbagai aktivitas dengan gerakan tinggi dengan durasi minimal 15 menit. Lihat statistik dasar tentang aktivitas Anda di aplikasi Fitbit di ponsel. Dari tab Hari Ini, ketuk kotak Latihan. Untuk mengelola aktivitas mana yang dilacak secara otomatis, ketuk ikon roda gigi  di atas. Ketuk aktivitas yang ingin Anda sesuaikan > **Kenali otomatis**.


Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan


Lacak latihan tertentu dengan aplikasi Latihan  di Charge 6 untuk melihat statistik waktu nyata, termasuk data detak jantung, kalori yang terbakar, waktu yang berlalu, dan ringkasan pasca latihan fisik di pergelangan tangan Anda. Untuk statistik latihan

fisik lengkap, dan peta intensitas latihan fisik jika Anda menggunakan GPS, ketuk kotak Latihan di aplikasi Fitbit.

Untuk informasi selengkapnya tentang pelacakan latihan dengan GPS, lihat [artikel bantuan terkait](#).

GPS Dinamis di Charge 6 memungkinkan pelacak untuk mengatur jenis GPS di awal latihan. Charge 6 mencoba untuk terhubung ke sensor GPS di ponsel untuk menghemat masa pakai baterai. Jika ponsel tidak dekat atau bergerak, Charge 6 akan menggunakan GPS bawaan. Kelola pengaturan GPS Anda di aplikasi Pengaturan . Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

GPS Ponsel tersedia untuk semua ponsel yang didukung dengan sensor GPS. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).


1. Aktifkan Bluetooth dan GPS di ponsel Anda.
2. Pastikan Charge 6 dipasangkan dengan ponsel Anda.
3. Pastikan aplikasi Fitbit memiliki izin untuk menggunakan GPS atau layanan lokasi.
4. Pastikan mode GPS di Charge 6 diatur ke **Dinamis** atau **Ponsel** (buka aplikasi Pengaturan  > **GPS** > **Mode GPS**).
5. Bawa ponsel Anda saat latihan.

Aktifkan deteksi berjalan, berlari, atau bersepeda untuk memulai aplikasi Latihan secara otomatis saat pelacak mengenali aktivitas berjalan, berlari, dan bersepeda. Untuk mengaktifkan pengaturan ini:

1. Buka aplikasi Latihan.
2. Ketuk opsi berjalan, berlari, atau bersepeda.
3. Usap ke atas dan aktifkan **Deteksi Berjalan**, **Deteksi Berlari**, atau **Deteksi Bersepeda**. Di waktu berikutnya pelacak mendeteksi jenis latihan fisik ini, aplikasi Latihan akan terbuka secara otomatis.

Perhatikan bahwa jika Anda membiarkan pengaturan ini tidak aktif, statistik dasar tentang berjalan, berlari, dan bersepeda masih dicatat di aplikasi Fitbit.

Untuk memulai latihan secara manual:

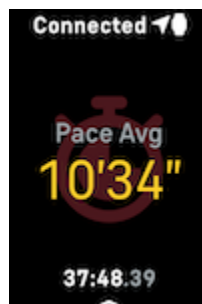
1. Di Charge 6, usap ke kiri atau ke kanan ke aplikasi Latihan , lalu usap ke atas untuk menemukan latihan. Latihan yang terakhir kali digunakan muncul di bagian atas. Ketuk **Lainnya** untuk menemukan daftar lengkap latihan.

2. Ketuk latihan untuk memilihnya. Jika latihan menggunakan GPS, Anda dapat menunggu sinyal untuk tersambung, atau memulai latihan dan GPS akan tersambung saat sinyal tersedia. Ingatlah bahwa GPS butuh waktu beberapa menit untuk tersambung.
3. Ketuk ikon putar ▶ untuk memulai latihan, atau usap ke atas untuk memilih sasaran latihan atau menyesuaikan pengaturan. Untuk informasi selengkapnya tentang pengaturan, lihat "[Menyesuaikan pengaturan latihan Anda](#)" di halaman 39.
4. Ketuk bagian tengah layar untuk menelusuri statistik waktu nyata Anda. Untuk menjeda latihan fisik, usap ke atas dan ketuk **Jeda** ⏸.
5. Bila sudah selesai melakukan latihan fisik, usap ke atas dan ketuk **Jeda** ⏸ > **Selesai** ✕. Ringkasan latihan fisik Anda akan ditampilkan.
6. Usap ke atas dan ketuk **Selesai** untuk menutup layar ringkasan.

Catatan:

- Jika Anda menetapkan sasaran latihan, pelacak akan memberi tahu ketika Anda sudah setengah jalan menuju sasaran dan ketika Anda mencapai sasaran.
- Jika latihan menggunakan GPS, "GPS menghubungkan..." akan muncul di bagian atas layar. Charge 6 tersambung ketika muncul tulisan di layar "GPS tersambung".
- Gunakan GPS terhubung dengan ponsel terdekat untuk aktivitas dengan durasi yang lebih lama, seperti golf atau gerak jalan, untuk memastikan latihan fisik lengkap Anda direkam dengan GPS.
- Untuk hasil terbaik, pastikan baterai pelacak di atas 80% sebelum Anda melacak latihan dengan durasi lebih dari 2 jam menggunakan GPS bawaan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).





Penggunaan GPS bawaan berdampak pada masa pakai baterai pelacak. Jika Anda menggunakan pelacakan GPS secara rutin, Charge 6 memerlukan pengisian daya yang lebih sering.

Menyesuaikan pengaturan latihan

Sesuaikan pengaturan untuk setiap jenis latihan di pelacak Anda. Pengaturan termasuk:

Layar Selalu aktif	Tetap aktifkan layar selama latihan
Berhenti otomatis	Secara otomatis menjeda berlari, berjalan, atau bersepeda saat Anda berhenti bergerak
GPS	Melacak rute Anda menggunakan GPS
Notifikasi Zona Jantung	Terima notifikasi saat Anda mencapai target zona detak jantung selama latihan fisik. Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait
Atur Interval	Sesuaikan interval gerakan dan istirahat yang digunakan selama pelatihan interval
Panjang Kolam	Atur panjang kolam Anda
Deteksi Berlari/Berjalan/Bersepeda	Secara otomatis membuka aplikasi latihan saat pelacak mendeteksi aktivitas berlari, berjalan, atau bersepeda.
Atur Putaran	Terima notifikasi saat Anda mencapai tonggak pencapaian tertentu selama latihan fisik
Unit	Ubah unit pengukuran yang Anda gunakan untuk panjang kolam

Pengaturan berbeda-beda berdasarkan latihan. Untuk menyesuaikan pengaturan untuk setiap jenis latihan di pelacak Anda:

1. Usap ke aplikasi Latihan , lalu usap ke atas untuk menemukan latihan.
2. Ketuk latihan untuk memilihnya.
3. Usap ke atas untuk menelusuri pengaturan latihan. Ketuk pengaturan untuk menyesuaikannya.
4. Bila sudah selesai, usap ke bawah hingga Anda melihat ikon putar .

Memeriksa ringkasan latihan fisik

Setelah menyelesaikan latihan fisik, Charge 6 akan menampilkan ringkasan statistik Anda.


Periksa kotak Latihan di aplikasi Fitbit untuk melihat statistik tambahan dan peta intensitas latihan fisik jika Anda menggunakan GPS.

Memeriksa detak jantung Anda

Charge 6 mempersonalisasi zona detak jantung menggunakan cadangan detak jantung Anda, yang merupakan perbedaan antara detak jantung maksimum dan detak jantung saat istirahat. Untuk membantu menargetkan intensitas pelatihan pilihan Anda, periksa detak jantung dan zona detak jantung di pelacak Anda selama latihan. Charge 6 memberi tahu ketika Anda memasuki zona detak jantung.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Ikon	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
 The image shows a smartwatch screen with a black background. At the top, it says 'Connecti' with a signal strength icon. In the center, a large yellow heart contains the number '78'. Below the heart, it says 'Heart Rate' in white. At the bottom, it shows a timer '00:00.01'.	Di Bawah Zona	Di bawah 40% dari cadangan detak jantung Anda	Di bawah zona pembakaran lemak, jantung Anda berdetak lebih lambat.
 The image shows a smartwatch screen with a black background. At the top, it says 'Connecti' with a signal strength icon. In the center, a large yellow heart contains the number '121'. Below the heart, it says 'Heart Rate' in white. At the bottom, it shows a timer '00:00.01'.	Zona Pembakaran Lemak	Antara 40% dan 59% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona pembakaran lemak, kemungkinan Anda melakukan aktivitas sedang seperti jalan cepat. Detak jantung dan pernapasan Anda mungkin meningkat, tapi Anda masih dapat melakukan percakapan.
 The image shows a smartwatch screen with a black background. At the top, it says 'Connecti' with a signal strength icon. In the center, a large yellow heart contains the number '132'. Below the heart, it says 'Heart Rate' in white. At the bottom, it shows a timer '00:00.01'.	Zona Kardio	Antara 60% dan 84% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona kardio, kemungkinan Anda melakukan aktivitas berat seperti berlari atau sepeda statis.

Ikon	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
	Zona Puncak	Lebih dari 85% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona puncak, kemungkinan Anda melakukan aktivitas singkat dan intens yang meningkatkan kinerja dan kecepatan, seperti berlari cepat atau latihan interval intensitas tinggi.

Zona detak jantung khusus

Alih-alih menggunakan zona detak jantung ini, Anda dapat membuat zona khusus di aplikasi Fitbit untuk menargetkan rentang detak jantung tertentu.


Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mendapatkan Menit Zona Aktif

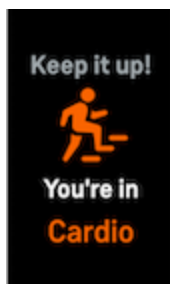
Dapatkan Menit Zona Aktif untuk waktu yang dihabiskan dalam pembakaran lemak, kardio, atau zona detak jantung puncak. Untuk membantu memaksimalkan waktu Anda, Anda mendapatkan 2 Menit Zona Aktif untuk setiap menit Anda berada di zona kardio atau puncak.

1 menit di zona pembakaran lemak = 1 Menit Zona Aktif
1 menit di zona kardio atau puncak = 2 Menit Zona Aktif

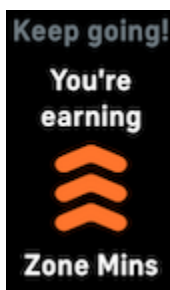
Ada 2 cara Charge 6 memberi tahu Anda tentang Menit Zona Aktif:

- Beberapa saat setelah Anda memasuki zona detak jantung berbeda selama latihan menggunakan aplikasi Latihan , sehingga Anda tahu seberapa keras Anda bekerja. Frekuensi pelacak Anda bergetar menunjukkan zona tempat Anda berada:

1 getaran = zona pembakaran lemak
2 getaran = zona kardio
3 getaran = zona puncak



- 7 menit setelah Anda memasuki zona detak jantung sepanjang hari (misalnya, saat jalan cepat).

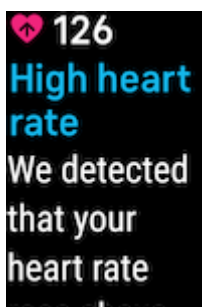


Untuk memulai, sasaran mingguan Anda ditetapkan ke 150 Menit Zona Aktif. Anda akan menerima notifikasi saat mencapai sasaran.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menerima notifikasi detak jantung

Tetap dapatkan informasi saat Charge 6 mendeteksi bahwa detak jantung Anda di luar ambang batas tinggi atau rendah, ketika Anda tampak tidak aktif minimal selama 10 menit.



Untuk menonaktifkan fitur ini atau menyesuaikan ambang batas:

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit di ponsel, ketuk ikon di kiri atas > Charge 6.

2. Ketuk **Detak jantung tinggi & rendah**.
3. Aktifkan atau nonaktifkan **Notifikasi detak jantung tinggi** atau **Notifikasi detak jantung rendah**, atau ketuk **Khusus** untuk menyesuaikan ambang batas.

Lihat notifikasi detak jantung sebelumnya, catat kemungkinan gejala dan penyebabnya, atau hapus notifikasi di aplikasi Fitbit. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Lihat detak jantung Anda pada peralatan dan aplikasi

Hubungkan Charge 6 ke mesin dan aplikasi latihan yang kompatibel dan lihat detak jantung waktu nyata Anda langsung di layar. Fitur ini kompatibel dengan mesin dan aplikasi latihan yang mendukung Profil Detak Jantung Bluetooth, seperti model terbaru iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2, dan Strava. Namun, tidak semua perangkat dan aplikasi yang kompatibel dengan Bluetooth berperilaku serupa.

1. Usap ke bawah dari tampilan jam dan ketuk **HR pada peralatan**.
2. Ikuti instruksi pada mesin latihan fisik Anda untuk menghubungkan monitor detak jantung Bluetooth.
3. Saat Charge 6 terhubung, sebuah layar muncul di pelacak, meminta untuk membagikan detak jantung Anda. Ketuk **Bagikan**.
4. Ketuk **Mulai** di pelacak untuk memulai latihan Anda.

Akhiri latihan pada Charge 6 untuk berhenti membagikan detak jantung Anda.



Untuk informasi selengkapnya tentang kompatibilitas peralatan dan pemecahan masalah, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memeriksa skor kesiapan harian Anda

Pahami apa yang terbaik untuk tubuh Anda dengan skor kesiapan harian, tersedia dengan langganan Fitbit Premium. Rentang skor Anda mulai dari 1 hingga 100, berdasarkan aktivitas, tidur, dan variabilitas detak jantung Anda. Skor tinggi berarti

Anda siap untuk latihan, sementara skor rendah menyarankan Anda harus fokus pada pemulihan.

Saat memeriksa skor, Anda juga melihat perincian tentang apa yang memengaruhi skor Anda, sasaran aktivitas yang dipersonalisasi untuk hari itu, dan sesi latihan fisik atau pemulihan yang direkomendasikan.

Pakai pelacak selama sehari penuh (minimal 14 jam), termasuk saat tidur di malam hari, lalu usap ke atas dari tampilan jam untuk menemukan skor kesiapan dalam statistik harian Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat skor kebugaran kardio Anda

Lihat kebugaran kardiovaskular Anda secara keseluruhan di aplikasi Fitbit. Lihat skor kebugaran kardio dan level kebugaran kardio Anda, yang menunjukkan bagaimana kinerja Anda dibandingkan dengan rekan Anda.

Di aplikasi Fitbit, ketuk kotak Detak jantung dan usap ke kiri pada grafik detak jantung Anda untuk melihat statistik kebugaran kardio terperinci.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Membagikan aktivitas Anda

Setelah Anda menyelesaikan latihan fisik, buka aplikasi Fitbit untuk membagikan statistik Anda kepada teman dan keluarga.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Pembayaran Tanpa Kontak

Charge 6 berisi chip NFC bawaan, chip ini memungkinkan Anda menggunakan kartu kredit dan debit pada pelacak.

Menggunakan kartu kredit dan debit

Siapkan Google Wallet di aplikasi Fitbit, dan gunakan pelacak untuk melakukan pembelian di toko yang menerima pembayaran tanpa kontak.

Kami selalu menambahkan lokasi dan penerbit kartu baru ke daftar mitra kami. Untuk melihat apakah kartu pembayaran Anda berfungsi dengan perangkat Fitbit, lihat fitbit.com.

Menyiapkan pembayaran tanpa kontak


Untuk menggunakan pembayaran tanpa kontak, tambahkan minimal 1 kartu kredit atau debit dari bank yang berpartisipasi ke aplikasi Fitbit. Aplikasi Fitbit adalah tempat Anda menambah dan menghapus kartu pembayaran, menetapkan kartu default untuk pelacak, mengedit metode pembayaran, dan meninjau pembelian terbaru.

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > Charge 6.
2. Ketuk kotak **Google Wallet**.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk menambahkan kartu pembayaran. Dalam beberapa kasus, bank Anda mungkin memerlukan verifikasi tambahan. Jika Anda menambahkan kartu untuk pertama kalinya, Anda mungkin akan diminta menetapkan kode PIN 4 digit untuk pelacak Anda. Perhatikan bahwa Anda juga memerlukan perlindungan kode sandi yang diaktifkan untuk ponsel Anda.
4. Setelah Anda menambahkan kartu, ikuti petunjuk di layar untuk mengaktifkan notifikasi untuk ponsel Anda (jika Anda belum melakukannya) untuk menyelesaikan pengaturan.

Melakukan pembelian

Lakukan pembelian menggunakan perangkat Fitbit di toko mana pun yang menerima pembayaran tanpa kontak. Untuk menentukan apakah toko menerima pembayaran tanpa kontak, cari simbolnya di bawah terminal pembayaran:



1. Usap ke bawah dari tampilan jam dan ketuk **Google Wallet** .
2. Jika diminta, masukkan kode PIN pelacak 4 digit Anda. Kartu default Anda muncul di layar.



3. Untuk membayar dengan kartu default Anda, pegang pergelangan tangan Anda di dekat terminal pembayaran. Untuk membayar dengan kartu lain, usap untuk menemukan kartu yang ingin digunakan, dan pegang pergelangan tangan Anda di dekat terminal pembayaran.



Ketika pembayaran berhasil, pelacak Anda bergetar dan Anda melihat konfirmasi di layar.

Jika terminal pembayaran tidak mengenali perangkat Fitbit Anda, pastikan tampilan pelacak berada di dekat pembaca dan kasir tahu Anda menggunakan pembayaran tanpa kontak.

Untuk keamanan tambahan, Anda harus memakai Charge 6 di pergelangan tangan untuk menggunakan pembayaran tanpa kontak.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mengganti kartu default Anda

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > Charge 6.
2. Ketuk kotak **Google Wallet**.
3. Ketuk kartu yang ingin Anda tetapkan sebagai opsi default.
4. Ketuk **Jadikan default untuk ketuk untuk membayar**.

Membayar untuk transit

Gunakan pembayaran tanpa kontak untuk mengetuk dan menonaktifkan pembaca transit yang menerima pembayaran kartu kredit atau debit tanpa kontak. Untuk membayar dengan pelacak, ikuti langkah-langkah yang tercantum di "[Menggunakan kartu kredit dan debit](#)" di halaman 45.

Bayar dengan kartu yang sama pada pelacak Fitbit Anda saat Anda mengetuk pembaca transit di awal dan akhir perjalanan Anda. Pastikan perangkat Anda terisi daya sebelum memulai perjalanan.

Gaya hidup

Gunakan aplikasi untuk tetap terhubung dengan hal yang paling Anda minati.

Kontrol musik dengan kontrol YouTube Music

Gunakan kontrol YouTube Music di Charge 6 untuk mengontrol YouTube Music di ponsel. Navigasi di antara daftar putar, lewati atau putar ulang lagu, dan sesuaikan volume dari pelacak Anda. Perlu diperhatikan bahwa kontrol YouTube Music memerlukan ponsel yang kompatibel dalam jangkauan Bluetooth dan langganan YouTube Music Premium. Untuk informasi selengkapnya tentang YouTube Music, lihat support.google.com.

1. Buka aplikasi YouTube Music di ponsel Anda. Ingatlah bahwa aplikasi Fitbit harus berjalan di latar belakang.
2. Usap ke aplikasi kontrol YouTube Music di pelacak Anda dan ketuk untuk membukanya.
 - Di layar utama, lihat lagu dan artis saat ini. Ketuk untuk menjeda atau memutar lagu saat ini.
 - Usap ke bawah untuk menelusuri musik yang tersedia, termasuk daftar putar, lagu, dan album terbaru Anda. Ketuk pilihan untuk beralih ke pilihan tersebut.
 - Usap ke kiri untuk mengakses kontrol untuk melompat ke lagu berikutnya, memulai ulang lagu saat ini, atau kembali ke lagu sebelumnya.
 - Usap lagi ke kiri untuk mengakses kontrol volume.

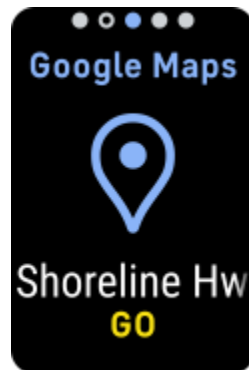


Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Google Maps

Dapatkan petunjuk arah belokan demi belokan di pergelangan tangan Anda dengan aplikasi Google Maps di pelacak.

1. Buka aplikasi Google Maps di ponsel, cari lokasi yang ingin Anda tuju, pilih moda transportasi, pilih rute, dan ketuk **Mulai** untuk memulai navigasi. Untuk petunjuk lebih detail tentang cara menggunakan aplikasi Google Maps di ponsel, lihat support.google.com. Ingatlah bahwa aplikasi Fitbit harus berjalan di latar belakang.
2. Usap ke aplikasi Google Maps di pelacak dan ketuk untuk membukanya.
3. Selama navigasi, usap ke atas dan ketuk tombol jeda untuk menjeda navigasi. Ketuk tombol putar untuk melanjutkan navigasi atau tombol selesai untuk mengakhiri navigasi.
4. Saat mencapai tujuan menggunakan navigasi bersepeda atau berjalan kaki, jam akan menampilkan ringkasan aktivitas Anda. Ketuk **Selesai** untuk menutup aplikasi Google Maps.



Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus

Beberapa langkah pemecahan masalah mungkin mengharuskan Anda untuk memulai ulang pelacak, meskipun menghapusnya akan berguna jika Anda ingin memberikan Charge 6 kepada orang lain. Perbarui pelacak untuk menerima firmware terbaru.

Memperbarui Charge 6

Perbarui pelacak Anda untuk mendapatkan penyempurnaan fitur dan pembaruan produk terbaru.



Saat pembaruan tersedia, notifikasi muncul di aplikasi Fitbit. Setelah Anda memulai pembaruan, ikuti bilah kemajuan di Charge 6 dan di aplikasi Fitbit hingga pembaruan selesai. Simpan pelacak dan ponsel Anda berdekatan satu sama lain selama pembaruan.

Untuk memperbarui Charge 6, baterai pelacak harus terisi minimal 20% . Memperbarui Charge 6 mungkin membutuhkan baterai. Kami sarankan untuk mencolokkan pelacak ke pengisi daya sebelum memulai pembaruan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memulai Ulang Charge 6

Jika tidak dapat menyinkronkan Charge 6 atau Anda mengalami masalah dalam melacak statistik atau menerima notifikasi, mulai ulang pelacak dari pergelangan tangan Anda:

1. Usap ke bawah dari layar jam untuk menemukan aplikasi Pengaturan .
2. Buka aplikasi Pengaturan  > **Mulai Ulang Perangkat** > **Mulai Ulang**.

Jika Charge 6 tidak responsif:

1. Hubungkan perangkat Anda ke kabel pengisian daya.
2. Tekan tombol yang terletak di ujung datar pengisi daya 3 kali dalam waktu 8 detik, jeda setiap tekanan selama sekitar 1 detik.
3. Tunggu 10 detik atau hingga logo Fitbit muncul.



Catatan: Jika perangkat tidak dimulai ulang, tunggu 15 detik dan coba lagi.



Memulai ulang pelacak tidak menghapus data apa pun.

Menghapus Charge 6

Jika Anda ingin memberikan Charge 6 kepada orang lain atau ingin mengembalikannya, pertama-tama hapus data pribadi Anda:

1. Usap ke bawah dari layar jam untuk menemukan aplikasi Pengaturan .
2. Buka aplikasi Pengaturan  > **Info Perangkat** > **Hapus Data Pengguna**.
3. Usap ke atas, lalu tekan **Tahan 3 Detik** selama 3 detik dan lepaskan.
4. Saat melihat logo Fitbit dan Charge 6 bergetar, data Anda telah dihapus.


Pemecahan masalah

Jika Charge 6 tidak berfungsi dengan benar, lihat langkah pemecahan masalah kami di bawah ini.

Sinyal detak jantung hilang

Charge 6 terus melacak detak jantung Anda saat latihan dan sepanjang hari. Jika sensor detak jantung pada pelacak mengalami kesulitan mendeteksi sinyal, garis putus-putus akan muncul.




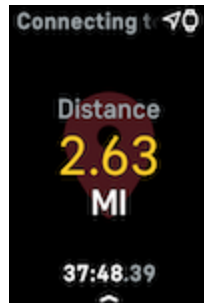
Jika pelacak tidak mendeteksi sinyal detak jantung, pastikan pelacakan detak jantung sudah diaktifkan terlebih dahulu di aplikasi Pengaturan  di pelacak. Selanjutnya, pastikan Anda memakai pelacak dengan benar, baik dengan menggerakannya lebih tinggi atau lebih rendah di pergelangan tangan atau dengan mengencangkan atau melonggarkan talinya. Charge 6 harus bersentuhan dengan kulit. Setelah menahan agar lengan tetap diam dan lurus sebentar, Anda akan melihat detak jantung Anda lagi.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Sinyal GPS hilang

Faktor lingkungan, termasuk gedung tinggi, hutan lebat, bukit terjal, dan tutupan awan tebal, dapat mengganggu kemampuan pelacak untuk terhubung dengan satelit GPS. Jika pelacak mencari sinyal GPS selama latihan, Anda akan melihat **GPS**

menghubungkan  muncul di bagian atas layar. Jika Charge 6 tidak dapat terhubung ke satelit GPS, pelacak berhenti mencoba menghubungkan sampai waktu berikutnya Anda memulai latihan GPS.



Untuk hasil terbaik, tunggu Charge 6 menemukan sinyal sebelum memulai latihan fisik.

Masalah lain

Jika mengalami salah satu dari masalah berikut ini, mulai ulang pelacak Anda:

- Tidak akan disinkronkan
- Tidak akan menanggapi ketukan, usapan, atau tekanan tombol
- Tidak akan melacak langkah atau data lainnya
- Tidak akan menampilkan notifikasi

Untuk petunjuknya, lihat "[Memulai ulang Charge 6](#)" di halaman 50.

Info dan Spesifikasi Umum

Sensor dan Komponen

Fitbit Charge 6 terdiri dari sensor dan motor berikut:

- Pelacak detak jantung optik
- Sensor listrik multiguna yang kompatibel dengan aplikasi ECG dan aplikasi EDA Scan
- Sensor merah dan inframerah untuk pemantauan saturasi oksigen (SpO2)
- Akselerometer 3-sumbu, yang melacak pola gerakan
- Sensor cahaya sekitar
- Penerima GPS bawaan + GLONASS + Galileo, yang melacak lokasi Anda selama latihan fisik
- Motor getaran

Bahan

Dudukan pada Charge 6 terbuat dari aluminium yang dianodisasi dan besi tahan karat standar bedah. Tali yang disertakan bersama Charge 6 terbuat dari silikon yang tahan lama dan fleksibel, mirip dengan tali yang digunakan di berbagai jam untuk berolahraga. Meskipun baja tahan karat dan aluminium yang dianodisasi bisa mengandung jejak nikel, yang dapat menyebabkan reaksi alergi pada beberapa orang yang sensitif dengan nikel, jumlah nikel di seluruh produk Fitbit telah memenuhi Pedoman Nikel yang ketat dari Uni Eropa.

Teknologi nirkabel

Charge 6 berisi pengirim dan penerima sinyal radio Bluetooth 5.0 dan chip NFC.

Masukan sentuhan

Charge 6 berisi motor getaran untuk alarm, sasaran, notifikasi, pengingat, dan aplikasi.

Baterai

Charge 6 berisi baterai polimer litium yang dapat diisi ulang.

Memori

Charge 6 menyimpan data Anda, termasuk statistik harian, informasi tidur, dan riwayat latihan selama 7 hari. Lihat data historis Anda di aplikasi Fitbit.

Tampilan

Charge 6 memiliki layar AMOLED berwarna.

Ukuran tali

Tali kecil	Sesuai dengan pergelangan tangan dengan lingkaran antara 5,5 - 7,1 inci (140 mm - 180 mm)
Tali besar	Sesuai dengan pergelangan tangan dengan lingkaran antara 7,1 - 8,7 inci (180 mm - 220 mm)

Kondisi lingkungan

Suhu pengoperasian	14 ° hingga 113 °F (-10 ° hingga 45 °C)
Suhu pengisian daya	32 ° hingga 104 °F (0 ° hingga 40 °C)
Suhu penyimpanan	-4° hingga 113° F (-20° hingga 45° C)
Tahan air	Tahan air hingga 50 meter
Ketinggian pengoperasian maksimal	16.404 kaki (5.000 m)

Pelajari selengkapnya

Untuk mempelajari selengkapnya tentang pelacak, cara melacak kemajuan Anda di aplikasi Fitbit, dan bagaimana membangun kebiasaan hidup sehat dengan Fitbit Premium, buka help.fitbit.com.

Kebijakan pengembalian dan garansi

Temukan informasi garansi dan kebijakan pengembalian kami di [Pusat Garansi Perangkat Keras Google](#).

Pemberitahuan Regulasi dan Keamanan

Kunjungi support.google.com untuk informasi keamanan dan peraturan kami secara lengkap.

©2023 Fitbit LLC. Hak cipta dilindungi undang-undang. Fitbit dan logo Fitbit adalah merek dagang atau merek dagang terdaftar dari Fitbit di AS dan negara lainnya. Daftar merek dagang Fitbit yang lebih lengkap dapat ditemukan di [Daftar Merek Dagang Fitbit](#). Merek dagang pihak ketiga yang disebutkan adalah properti pemiliknya masing-masing.