



Panduan Pengguna Fitbit SpO2

Versi R

129-0602-01

22 september 2021

Daftar Isi

Daftar Isi	3
Glosarium	4
Maksud Penggunaan	5
Deskripsi Produk	6
Ekspektasi	7
Peringatan dan Tindakan Pencegahan Umum	8
Petunjuk Pengoperasian	9
Menambahkan pelacakan SpO2 ke perangkat Fitbit Anda.....	9
Seri Ionic, Sense, dan Versa.....	9
Charge 4 dan Charge 5	10
Melihat kadar SpO2 istirahat rata-rata terbaru di perangkat Anda	10
Seri Ionic, Sense, dan Versa.....	10
Charge 4 dan Charge 5	10
Melacak tren SpO2 Anda di aplikasi Fitbit	11
Menghapus pelacakan SpO2 dari perangkat Fitbit Anda	12
Seri Ionic, Sense, dan Versa.....	12
Charge 4 dan Charge 5	12
Pemecahan masalah	13
Informasi Tambahan	14
Apa itu SpO2?.....	14
Bagaimana cara mengukur SpO2?	14
Apa yang harus saya ketahui tentang nilai SpO2?	14
Mengapa saya menerima nilai SpO2 yang rendah?.....	14
Ketentuan Layanan	16
Informasi Bantuan Pengguna	17

Glosarium

B

Saturasi oksigen darah (SpO₂)

Kadar saturasi oksigen darah Anda adalah persentase darah yang tersaturasi dengan, atau mengandung oksigen.

Maksud Penggunaan

Fitur Fitbit SpO2 (“Fitbit SpO2”) adalah produk kesehatan umum perangkat lunak mandiri. Fitur ini dimaksudkan untuk menampilkan kepada pengguna rata-rata saturasi oksigen darah mereka yang diukur selama periode tidur terakhir mereka. Informasi ini ditampilkan kepada pengguna di perangkat Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan mereka atau di perangkat seluler mereka yang terhubung.

Fitbit SpO2 dimaksudkan untuk penggunaan bebas (OTC) untuk keperluan kesehatan umum. Tidak dimaksudkan untuk pemantauan nilai SpO2 secara waktu nyata atau-terus menerus. Fitbit SpO2 tidak dimaksudkan untuk keperluan medis, juga tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit atau kondisi apa pun.

Deskripsi Produk

Fitbit SpO2 adalah produk perangkat lunak mandiri kesehatan umum yang menggunakan data dari perangkat Fitbit tingkat konsumen yang memiliki sensor photoplethysmography (PPG). PPG menggunakan LED merah dan inframerah untuk menyinari kulit. Cahaya yang dipantulkan diukur dan memberikan data PPG. Sensor ini biasanya digunakan untuk keperluan kesehatan umum, seperti pengukuran detak jantung, pelacakan tidur, dan fitur kesehatan umum lainnya yang ditemukan di jam pintar kebugaran. Perangkat lunak Fitbit SpO2 adalah produk perangkat lunak mandiri yang menggunakan data yang dihasilkan dari sensor PPG untuk memperkirakan konsentrasi oksigen darah selama periode tidur.

Fitbit SpO2 menggunakan sensor di perangkat seri Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, dan Fitbit Versa untuk memperkirakan rata-rata dan kisaran SpO2 Anda saat tidur. Instal tampilan jam atau aplikasi SpO2 dan pakai perangkat yang kompatibel untuk tidur. Setelah bangun dan menyinkronkan perangkat, data SpO2 Anda ditampilkan di perangkat. Anda juga dapat melihat tren SpO2 pada ubin Metrik Kesehatan di aplikasi Fitbit di ponsel. 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. Untuk informasi selengkapnya, lihat help.fitbit.com.

Ekspektasi

Fitbit SpO2 menampilkan persentase SpO2 yang terdeteksi selama tidur sebagai rata-rata. Tampilan jam tertentu yang tersedia pada seri Ionic, Sense, dan Versa juga dapat menampilkan kisaran SpO2 Anda. Nilai Fitbit SpO2 dapat berkisar dari 80% - 100%. Fitbit SpO2 tidak mengukur atau menampilkan nilai SpO2 yang lebih rendah dari 80%. Setiap pengukuran yang lebih rendah dari 80% akan ditampilkan sebagai "<80%".

Data Fitbit SpO2 dimaksudkan untuk penggunaan kesehatan umum guna membantu Anda mendukung dan mempertahankan gaya hidup yang sehat. Data Fitbit SpO2 tidak dimaksudkan untuk keperluan medis, dan juga tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit atau kondisi apa pun. Data yang diberikan oleh Fitbit SpO2 dimaksudkan sebagai perkiraan yang mendekati kadar saturasi oksigen darah Anda, tetapi mungkin tidak benar-benar akurat. Anda tidak boleh menggunakan atau mengandalkan Fitbit SpO2 untuk keperluan medis apa pun.

Peringatan dan Tindakan Pencegahan Umum

JANGAN menggunakan produk ini sebagai pengganti pengobatan yang diresepkan oleh dokter Anda seperti terapi oksigen di rumah, mesin CPAP, atau nebulizer.

JANGAN menafsirkan atau mengambil tindakan medis apa pun hanya berdasarkan produk ini tanpa berkonsultasi dengan profesional perawatan kesehatan yang berkualifikasi. Data Fitbit SpO2 tidak dimaksudkan untuk keperluan medis dan juga tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit atau kondisi apa pun.

Petunjuk Pengoperasian


Menambahkan pelacakan SpO2 ke perangkat Fitbit Anda

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

Untuk mengumpulkan data SpO2, instal tampilan jam SpO2 (tersedia pada seri Ionic, Sense, dan Versa) atau aplikasi SpO2 (tersedia di Charge 4, Charge 5, Sense, dan Versa 3). Untuk informasi selengkapnya tentang ketersediaan Fitbit SpO2, lihat [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Seri Ionic, Sense, dan Versa



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 hanya tersedia di negara tertentu untuk saat ini. Jika Anda tidak melihatnya di Galeri Tampilan Jam, fitur ini tidak tersedia di wilayah Anda.

Jika Anda mengalami masalah saat menambahkan tampilan jam SpO2 ke perangkat Fitbit, pastikan Anda telah memperbarui jam agar dapat menjalankan Fitbit OS versi terbaru. Untuk melihat pembaruan perangkat terbaru, lihat help.fitbit.com. Untuk informasi selengkapnya, lihat help.fitbit.com.

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**.

Perhatikan bahwa Anda tidak akan melihat aplikasi ini di jam; aplikasi ini melacak data SpO2 di latar belakang sehingga Anda dapat melihat hasil Anda di aplikasi Fitbit tanpa menggunakan tampilan jam SpO2.

Charge 4 dan Charge 5

Aplikasi Fitbit SpO2 otomatis diinstal di perangkat Anda.

Jika Anda telah menghapus aplikasi 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 istirahat rata-rata terbaru di perangkat Anda

Seri Ionic, Sense, dan Versa

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

Mungkin butuh waktu sekitar satu jam agar nilai SpO2 Anda muncul 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

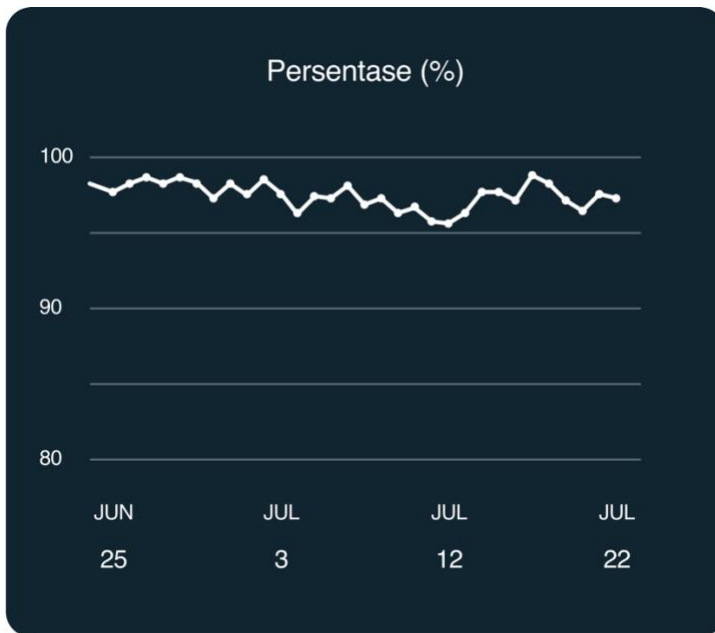
1. Pakai perangkat Fitbit Anda ke tempat tidur, dan sinkronkan di pagi hari.
2. Di pagi hari, usap ke atas dari tampilan jam. Lihat kadar SpO2 istirahat rata-rata Anda di ubin SpO2.

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. 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. Pengguna Sense dan Versa 3 dapat menginstal tampilan jam SpO2 atau aplikasi SpO2 untuk mengumpulkan data SpO2. Pengguna Charge 4 dan Charge 5 harus menginstal aplikasi SpO2.


Menghapus pelacakan SpO2 dari perangkat Fitbit Anda

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**.

Pengguna Sense dan Versa 3 juga harus mencopot instalasi aplikasi SpO2:

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

Pemecahan masalah

Jika Anda melihat pesan “SpO2 belum diinstal” di tampilan jam Anda, instal aplikasi Pelacak SpO2. Untuk petunjuknya, lihat "[Petunjuk Pengoperasian](#)" di halaman 9.

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 mengumpulkan data SpO2 yang memadai.
- 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 help.fitbit.com.
- Menonaktifkan izin aplikasi atau tampilan jam SpO2 dapat menyebabkan fitur ini berhenti berfungsi. Untuk petunjuk tentang menyesuaikan izin, lihat help.fitbit.com.
- 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.

Informasi Tambahan

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 mengukur SpO2?

Perangkat Fitbit melacak 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?

Saat menggunakan Fitbit SpO2, 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 Fitbit SpO₂ untuk keperluan medis apa pun. Jika Anda memiliki masalah tentang kesehatan, konsultasikan dengan penyedia layanan kesehatan.

Ketentuan Layanan

Fitbit merancang produk dan alat yang membantu Anda mencapai sasaran kesehatan dan kebugaran serta memberdayakan dan menginspirasi Anda untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan lebih aktif. Ketentuan Layanan ini (“Ketentuan”) berlaku untuk akses Anda dan penggunaan Anda atas Layanan Fitbit. “Layanan Fitbit” mencakup perangkat kami termasuk firmware, aplikasi, perangkat lunak, situs web, API, produk, dan layanan terkait.

Ketentuan ini merupakan perjanjian antara Anda dan Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A. Jika Ketentuan ini menyebutkan “Fitbit,” “kami,” “kita,” atau “milik kami,” itu merujuk pada pihak yang ada dalam perjanjian Anda, yang menyediakan Layanan Fitbit untuk Anda.

Anda harus menyetujui Ketentuan ini untuk membuat akun Fitbit dan untuk mengakses atau menggunakan Layanan Fitbit. Jika Anda tidak memiliki akun, Anda menyetujui Ketentuan ini dengan menggunakan bagian apa pun dari Layanan Fitbit. Jika Anda tidak menyetujui ketentuan ini, jangan membuat akun atau menggunakan Layanan Fitbit.

Informasi tambahan terkait dengan Ketentuan ini dapat diperoleh dengan mengunjungi [Ketentuan Layanan Fitbit](#).

Informasi Bantuan Pengguna



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

www.fitbit.com

Simbol Peralatan



Baca Petunjuk Penggunaan



Produsen

Untuk dukungan pelanggan, kunjungi help.fitbit.com.

©2021 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 lengkap merek dagang Fitbit dapat ditemukan di [Daftar Merek Dagang Fitbit](#). Merek dagang pihak ketiga yang disebutkan adalah properti pemiliknya masing-masing.