



# fitbit

by Google

## Panduan Pengguna SpO2 Fitbit

Versi AD

129-0602-01  
10 September 2024

# Daftar Isi

---

Glosarium

Penggunaan yang Dimaksudkan

Deskripsi Produk

Ekspektasi

Peringatan dan Tindakan Pencegahan Umum

Petunjuk Pengoperasian

- Menambahkan pemantauan SpO2 ke perangkat Fitbit Anda

- Melihat rata-rata kadar SpO2 saat istirahat terbaru di perangkat Anda

- Memantau tren SpO2 Anda di aplikasi Fitbit

- Menghapus pemantauan SpO2 dari perangkat Fitbit Anda

Pemecahan masalah

Informasi Tambahan

- Aplikasi SpO2

- Bagaimana cara mengukur SpO2?

- Apa yang harus saya ketahui tentang nilai SpO2?

- Mengapa saya menerima nilai SpO2 yang rendah?

Persyaratan Layanan

Informasi Bantuan Pengguna

# Glosarium

---

## P

---

### **Perangkat Fitbit**

Untuk SpO2 Fitbit, perangkat Fitbit mencakup jam pintar Fitbit, pelacak Fitbit, dan produk afiliasi Fitbit yang dipakai di pergelangan tangan seperti seri Google Pixel Watch.

## S

---

### **Saturasi oksigen (SpO2) darah**

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

### **Seri Google Pixel Watch**

Istilah kolektif yang merujuk pada Google Pixel Watch, Google Pixel Watch 2, dan Google Pixel Watch 3.

## Penggunaan yang Dimaksudkan

---

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

Fitur SpO2 Fitbit dimaksudkan untuk penggunaan bebas (OTC) untuk keperluan kesehatan umum. Fitur ini tidak dimaksudkan untuk pemantauan nilai SpO2 secara real-time atau terus-menerus. Fitur SpO2 Fitbit tidak dimaksudkan untuk keperluan medis, maupun diagnosis, pengobatan, penyembuhan, atau pencegahan penyakit atau kondisi apa pun.

## Deskripsi Produk

---

Fitur SpO2 Fitbit adalah produk kesehatan umum yang berupa software mandiri dan menggunakan data dari perangkat Fitbit tingkat konsumen yang memiliki sensor fotopletismografi (PPG). PPG menggunakan LED merah dan inframerah untuk menyinari kulit. Cahaya yang dipantulkan diukur dan memberikan data PPG. Sensor ini biasa digunakan untuk keperluan kesehatan umum, seperti pengukuran detak jantung, pemantauan pola tidur, dan fitur kesehatan umum lainnya yang ditemukan di jam pintar kebugaran. Software SpO2 Fitbit adalah produk software mandiri yang menggunakan data yang dihasilkan dari sensor PPG untuk memperkirakan konsentrasi oksigen dalam darah selama periode tidur.

Fitur SpO2 Fitbit menggunakan sensor di Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Charge 6, Fitbit Inspire 3, Fitbit Luxe, seri Fitbit Sense, seri Fitbit Versa, dan seri Google Pixel Watch untuk memperkirakan rata-rata dan rentang SpO2 saat Anda tidur. Instal tampilan jam atau aplikasi SpO2 dan pakai perangkat yang kompatibel saat tidur. Setelah Anda bangun dan menyinkronkan perangkat, data SpO2 Anda akan ditampilkan di perangkat. Anda juga dapat melihat tren SpO2 di kotak Metrik Kesehatan dalam aplikasi Fitbit di ponsel Anda. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat [Bagaimana cara memantau saturasi oksigen \(SpO2\) darah dengan perangkat Fitbit saya?](#)

## Ekspektasi

---

Fitur SpO2 Fitbit menampilkan persentase SpO2 Anda yang terdeteksi selama tidur sebagai rata-rata. Tampilan jam tertentu yang tersedia di Inspire 3, seri Sense, dan seri Versa juga dapat menampilkan rentang SpO2 Anda. Nilai SpO2 Fitbit dapat berkisar dari 80% - 100%. Fitur SpO2 Fitbit tidak mengukur atau menampilkan nilai SpO2 yang lebih rendah dari 80%. Setiap pengukuran yang lebih rendah dari 80% akan ditampilkan sebagai “<80%”.

Data SpO2 Fitbit dimaksudkan untuk penggunaan kesehatan umum guna membantu Anda mendukung dan mempertahankan gaya hidup yang sehat. Data SpO2 Fitbit tidak dimaksudkan untuk keperluan medis, maupun diagnosis, pengobatan, penyembuhan, atau pencegahan penyakit atau kondisi apa pun. Data yang diberikan oleh fitur SpO2 Fitbit dimaksudkan sebagai perkiraan yang mendekati kadar saturasi oksigen dalam darah Anda, tetapi mungkin tidak benar-benar akurat. Anda tidak boleh menggunakan atau mengandalkan fitur SpO2 Fitbit untuk keperluan medis apa pun.

## Peringatan dan Tindakan Pencegahan Umum

---

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

**JANGAN** menafsirkan atau mengambil tindakan klinis hanya berdasarkan produk ini, tanpa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan yang berkualifikasi. Data SpO2 Fitbit tidak dimaksudkan untuk keperluan medis, maupun diagnosis, pengobatan, penyembuhan, atau pencegahan penyakit atau kondisi apa pun.

## Petunjuk Pengoperasian

---

### Menambahkan pemantauan SpO2 ke perangkat Fitbit Anda

---

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

---

**Catatan:** Pemantauan SpO2 otomatis ditambahkan di seri Google Pixel Watch. Anda tidak perlu menginstal tampilan jam atau aplikasi. Update ke firmware terbaru jika Anda tidak melihat fitur tersebut di jam pintar Anda. Untuk mengetahui petunjuk tentang cara mengupdate, lihat [Menginstal dan mengupdate aplikasi di Google Pixel Watch](#).

Fitur SpO2 Fitbit hanya tersedia di wilayah tertentu. Untuk mengetahui informasi selengkapnya terkait ketersediaan, lihat [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

### Tampilan jam SpO2 (khusus Inspire 3, seri Sense, dan seri Versa)

Untuk menginstal tampilan jam SpO2:

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > perangkat Anda.
2. Ketuk **Galeri** > tab **Jam**.
3. Cari "SpO2".

4. Ketuk tampilan jam yang ingin Anda instal > **Instal**. Ikuti petunjuk di layar untuk memberikan izin yang diperlukan dan menginstal tampilan jam.

Tampilan jam SpO2 hanya tersedia di negara tertentu untuk saat ini. Jika Anda tidak melihatnya di Galeri, fitur ini tidak tersedia di wilayah Anda.

Jika Anda mengalami masalah saat menambahkan tampilan jam SpO2 ke perangkat Fitbit Anda:

- Pastikan Anda mengupdate perangkat Fitbit untuk menjalankan Fitbit OS versi terbaru. Untuk melihat update terbaru perangkat, lihat [Apa yang berubah dalam update terbaru perangkat Fitbit?](#) Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat [Bagaimana cara mengupdate perangkat Fitbit saya?](#)
- Pastikan Anda mengupdate aplikasi Fitbit di ponsel Anda ke versi 3.29 atau yang lebih baru. Untuk melihat update terbaru aplikasi Fitbit, lihat [Apa yang berubah pada rilis terbaru aplikasi Fitbit?](#) Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat [Bagaimana cara menggunakan aplikasi Fitbit?](#)

## Aplikasi SpO2 (khusus Charge 4, Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, seri Sense, Versa 3, dan Versa 4)

Pada perangkat Fitbit tertentu, aplikasi SpO2 otomatis ditambahkan untuk pengguna di negara tertentu. Jika tidak diinstal:

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > perangkat Anda.
2. Ketuk **Galeri**.
3. Cari "SpO2".
4. Pada hasil, ketuk **SpO2** atau **SpO2 Tracker** > **Instal**.

Aplikasi SpO2 tidak muncul sebagai aplikasi di jam pintar Anda; tetapi berjalan di latar belakang untuk memantau data SpO2 Anda.

## Melihat rata-rata kadar SpO2 saat istirahat terbaru di perangkat Anda

### Tampilan jam SpO2 (khusus Inspire 3, seri Sense, dan seri Versa)

1. Pakai perangkat Fitbit Anda saat tidur, dan sinkronkan di pagi hari.
2. Periksa tampilan jam untuk melihat rata-rata kadar SpO2 saat istirahat dan rentang nilai yang terdeteksi. Perhatikan 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 terbaru Anda. Jika sesi tidur Anda dibagi menjadi 2 catatan terpisah atau Anda tidur siang

lama, tampilan jam akan diperbarui untuk menampilkan data sesi tidur terbaru setelah perangkat Anda disinkronkan dengan aplikasi Fitbit.

## Aplikasi SpO2 (khusus Charge 4, Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, seri Sense, Versa 3, dan Versa 4)

1. Lihat statistik harian Anda:
  - Seri Sense, Versa 3, dan Versa 4–Buka aplikasi Hari Ini  di jam pintar Anda.
  - Charge 4, Charge 5, Inspire 3, dan Luxe–Geser ke atas dari tampilan jam.
2. Geser ke atas untuk menemukan kotak Saturasi Oksigen atau SpO2. Anda akan melihat rata-rata kadar SpO2 saat istirahat.
3. Di Sense dan Versa 3, ketuk kotak Saturasi Oksigen untuk melihat rentang SpO2 dan grafik 7 hari Anda.

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

## Aplikasi Fitbit Hari Ini (khusus seri Google Pixel Watch)

1. Buka aplikasi Fitbit Hari Ini  di jam pintar Anda.
2. Geser ke atas untuk menemukan kotak Saturasi Oksigen. Anda akan melihat rata-rata kadar SpO2 istirahat terbaru.
3. Ketuk kotak Saturasi Oksigen untuk melihat grafik 7 hari dan rentang SpO2 Anda.

## Memantau tren SpO2 Anda di aplikasi Fitbit

Lihat tren SpO2 Anda pada kotak Metrik Kesehatan di aplikasi Fitbit.

1. Pakai perangkat Anda minimal sehari penuh, termasuk saat tidur di malam hari.
2. Di pagi hari, buka aplikasi Fitbit dan ketuk kotak **Metrik Kesehatan**.
3. Ketuk **Saturasi Oksigen**.

Perhatikan bahwa untuk Versa, Versa Lite Edition, dan Versa 2, data SpO2 hanya dikumpulkan saat Anda menggunakan tampilan jam SpO2. Pengguna Inspire 3, seri Sense, Versa 3, dan Versa 4 dapat menginstal tampilan jam SpO2 atau aplikasi SpO2 untuk mengumpulkan data SpO2. Pengguna Charge 4, Charge 5, Charge 6, dan Luxe harus menginstal aplikasi SpO2. Data SpO2 otomatis dipantau di seri Google Pixel Watch. Anda tidak perlu menginstal tampilan jam atau aplikasi.

## Menghapus pemantauan SpO2 dari perangkat Fitbit Anda

Untuk menghapus pemantauan SpO2 dari perangkat, Anda harus menghapus tampilan jam SpO2 dan aplikasi SpO2. Salah satu atau keduanya mungkin terinstal, bergantung pada perangkat Fitbit Anda. Perhatikan bahwa pemantauan SpO2 otomatis ditambahkan di seri Google Pixel Watch. Fitur ini tidak menggunakan tampilan jam atau aplikasi dan tidak dapat dihapus.

## Tampilan jam SpO2

Untuk menghapus pemantauan SpO2, ubah tampilan jam Anda ke tampilan jam yang tidak tercantum dalam kategori tampilan jam SpO2:

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > perangkat Anda.
2. Ketuk **Galeri** > tab **Jam**.
3. Telusuri tampilan jam yang tersedia. Ketuk tampilan jam yang Anda inginkan > **Instal**. Ikuti petunjuk di layar untuk menginstal tampilan jam baru.

## Aplikasi SpO2

1. Dari tab Hari Ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > perangkat Anda.
2. Ketuk **Galeri** > **SpO2** atau **SpO2 Tracker** > **Uninstal** > **Uninstal**.

## Pemecahan masalah

---

Jika Anda melihat pesan “SpO2 tidak terinstal” di tampilan jam Anda, instal aplikasi SpO2. Untuk mengetahui petunjuknya, lihat [Petunjuk Pengoperasian](#).

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

- Perangkat Anda tidak mengukur nilai SpO2 dengan berlaku surut. Saat mulai menggunakan fitur SpO2 Fitbit, Anda akan melihat garis putus-putus hingga sesi tidur berikutnya berakhir.
- 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 Anda dengan aplikasi Fitbit sebelum jam menampilkan data SpO2 Anda. Perhatikan bahwa mungkin perlu waktu sekitar satu jam hingga nilai SpO2 muncul setelah Anda menyinkronkan perangkat. Untuk mengetahui pemecahan masalah sinkronisasi, lihat [Mengapa perangkat Fitbit saya tidak dapat disinkronkan?](#)

- Menonaktifkan izin tampilan jam atau aplikasi SpO2 dapat menyebabkan fitur tersebut berhenti berfungsi. Untuk mengetahui petunjuk tentang penyesuaian izin, lihat [Bagaimana cara menginstal dan mengelola aplikasi di perangkat Fitbit saya?](#)
- Perangkat Fitbit Anda harus dapat memantau 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 akurasi sensor merah dan inframerah pada perangkat Fitbit Anda.

Untuk pengguna seri Google Pixel Watch, jika Anda tidak melihat kotak SpO2 atau tidak ada data pada kotak tersebut, pastikan aplikasi Fitbit dan Layanan Kesehatan sudah diupdate. Untuk mengetahui petunjuk cara mengupdate aplikasi, lihat [Cara mengupdate Play Store dan aplikasi di Android](#).

## Informasi Tambahan

---

### Aplikasi SpO2

Saturasi oksigen (SpO2) darah 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 memantau 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, laju 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 SpO2 Fitbit, Anda mungkin melihat nilai SpO2 yang tampaknya lebih rendah dari yang diharapkan. Hal ini dapat disebabkan oleh:

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

Beberapa faktor dapat memengaruhi kemampuan tubuh Anda untuk mempertahankan kadar oksigen dalam darah. Faktor-faktor ini termasuk, tetapi 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 mengembuskan 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 sehingga hanya mengandung sedikit oksigen. Jika Anda mendapatkan nilai SpO2 yang rendah saat berada di dataran tinggi, sebaiknya Anda turun ke tempat yang lebih rendah.

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

Anda tidak boleh menggunakan atau mengandalkan fitur SpO2 Fitbit untuk keperluan medis apa pun. Jika Anda memiliki masalah terkait kesehatan, konsultasikan dengan penyedia layanan kesehatan.

## Persyaratan Layanan

---

Fitbit merancang produk dan alat yang membantu Anda mencapai sasaran kesehatan dan kebugaran, serta memberdayakan dan menginspirasi Anda agar hidup lebih sehat dan aktif. Persyaratan Layanan (“Persyaratan”) berlaku pada akses dan penggunaan Layanan Fitbit oleh Anda. “Layanan Fitbit” mencakup perangkat kami, termasuk firmware, aplikasi, software, situs yang ada di <https://www.fitbit.com>, API, produk, dan layanan terkait.

Jika Anda menggunakan perangkat dan layanan Fitbit dengan Akun Google, maka Anda harus tunduk pada [Persyaratan Layanan Google](#) dan [Persyaratan Layanan Tambahan Fitbit](#). Jika Anda tinggal di Wilayah Ekonomi Eropa, Inggris Raya, atau

Swiss, Persyaratan ini merupakan perjanjian antara Anda dan Google Ireland Limited Gordon House, Barrow Street Dublin 4, Ireland. Jika Anda tinggal di wilayah lain, Persyaratan ini merupakan perjanjian antara Anda dan Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, California 94043 U.S.A.

Jika Anda menggunakan perangkat dan layanan Fitbit dengan Akun Fitbit, maka Anda harus tunduk pada [Persyaratan Layanan Fitbit](#). Persyaratan ini merupakan perjanjian antara Anda dan Fitbit LLC, 215 Fremont Street, San Francisco, CA 94105 U.S.A. Jika Persyaratan ini menyebutkan “Google”, “Fitbit”, atau “kami”, semuanya merujuk ke pihak yang ada dalam perjanjian Anda, yang menyediakan Layanan Fitbit untuk Anda.

Anda harus menyetujui Persyaratan ini agar dapat membuat akun Fitbit dan mengakses atau menggunakan Layanan Fitbit. Jika Anda tidak memiliki akun, Anda menyetujui Persyaratan ini dengan menggunakan bagian apa pun dari Layanan Fitbit. Jika Anda tidak menyetujui persyaratan ini, jangan membuat akun atau menggunakan Layanan Fitbit.

Informasi tambahan terkait Persyaratan ini dapat dibaca dengan membuka [Persyaratan Layanan Google](#) atau [Persyaratan Layanan Fitbit](#).

## Informasi Bantuan Pengguna

---



Fitbit LLC  
215 Fremont St.  
San Francisco, CA 94105  
[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

### Simbol Peralatan



Baca Petunjuk Penggunaan



Produsen

Untuk mendapatkan dukungan pelanggan, buka [support.google.com/fitbit](http://support.google.com/fitbit).

