

# fitbit charge 6



Panduan Pengguna  
Versi 1.1

# Daftar Isi

---

Memulai	5
Isi kemasan	5
Mengisi daya pelacak	5
Menyiapkan	6
Melihat data Anda di aplikasi Fitbit	7
Mengakses Fitbit Premium	8
Memakai Charge 6	9
Penempatan untuk latihan vs. pemakaian sepanjang hari	9
Mengencangkan tali	10
Kecenderungan penggunaan tangan	11
Tips pemakaian dan perawatan	11
Mengganti tali	11
Melepaskan tali	12
Memasang tali	12
Dasar-dasar	14
Mengoperasikan Charge 6	14
Navigasi dasar	14
Setelan cepat	15
Pintasan tombol	16
Menyesuaikan setelan	16
Layar	17
Mode senyap	17
Setelan lainnya	17
Memeriksa level baterai	18
Menyiapkan penguncian perangkat	18
Menyesuaikan layar always-on	19
Menonaktifkan layar	20
Tampilan Jam dan Aplikasi	21
Mengubah tampilan jam	21
Membuka aplikasi	21
Temukan Ponsel	21
Notifikasi dari ponsel	23
Menyiapkan notifikasi	23

Melihat notifikasi masuk	23
Mengelola notifikasi	24
Menonaktifkan notifikasi	24
Menjawab atau menolak panggilan telepon	25
Membalas pesan (ponsel Android)	25
Pengaturan waktu	26
Menyetel alarm	26
Menutup atau menunda alarm	26
Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch	26
Aktivitas dan Kesehatan	28
Melihat statistik	28
Melacak sasaran aktivitas harian	28
Memilih sasaran	28
Melacak aktivitas per jam	29
Melacak tidur	29
Menetapkan sasaran tidur	29
Mendapatkan analisis perilaku tidur jangka panjang	30
Mempelajari kebiasaan tidur	30
Mengelola stres	30
Menggunakan aplikasi Pemindaian EDA	30
Memeriksa skor pengelolaan stres	31
Metrik kesehatan lanjutan	31
Latihan dan Kesehatan Jantung	33
Melacak latihan secara otomatis	33
Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan	33
Menyesuaikan setelan latihan Anda	35
Memeriksa ringkasan latihan fisik Anda	36
Memeriksa detak jantung Anda	36
Zona detak jantung khusus	37
Mendapatkan Menit Zona Aktif	37
Menerima notifikasi detak jantung	38
Melihat detak jantung Anda di peralatan dan aplikasi	39
Memeriksa skor kesiapan harian Anda	40
Melihat skor kebugaran kardio Anda	40
Membagikan aktivitas Anda	40

Pembayaran Nirsentuh	41
Menggunakan kartu debit dan kredit	41
Menyiapkan pembayaran nirsentuh	41
Melakukan pembelian	41
Mengubah kartu default Anda	42
Membayar transportasi umum	43
Gaya hidup	44
Mengontrol musik dengan kontrol YouTube Music	44
Google Maps	44
Mengupdate, Memulai ulang, dan Menghapus	46
Mengupdate Charge 6	46
Memulai Ulang Charge 6	46
Menghapus Charge 6	47
Pemecahan masalah	48
Sinyal detak jantung hilang	48
Sinyal GPS hilang	48
Masalah lainnya	49
Spesifikasi dan Info Umum	50
Sensor dan Komponen	50
Bahan	50
Teknologi nirkabel	50
Respons haptik	50
Baterai	50
Memori	50
Layar	51
Ukuran tali	51
Kondisi lingkungan	51
Pelajari lebih lanjut	51
Garansi dan kebijakan pengembalian	51
Pemberitahuan Keamanan dan Regulasi	51

# Memulai

---

Tingkatkan rutinitas Anda dengan Fitbit Charge 6\*, satu-satunya pelacak kebugaran premium yang dilengkapi Google. Menjalankan aktivitas harian dan rutinitas jadi mudah dengan alat kebugaran yang membantu Anda tetap termotivasi dan mencapai sasaran.

Luangkan waktu untuk meninjau informasi keselamatan lengkap kami di [support.google.com](https://support.google.com). Charge 6 tidak dimaksudkan untuk memberikan data medis atau ilmiah.

\*Fitbit Charge 6 dapat digunakan dengan sebagian besar ponsel yang menjalankan Android 9.0 atau yang lebih baru atau iOS 15 atau yang lebih baru, serta memerlukan Akun Google, aplikasi seluler Fitbit, dan akses internet. Beberapa fitur memerlukan aplikasi seluler Fitbit dan/atau langganan berbayar. Lihat [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) untuk informasi selengkapnya.

## Isi kemasan

Di dalam kemasan Charge 6 Anda berisi:



Pelacak dengan tali jam kecil  
(warna dan bahan bervariasi)



Kabel pengisi daya



Tali jam besar tambahan

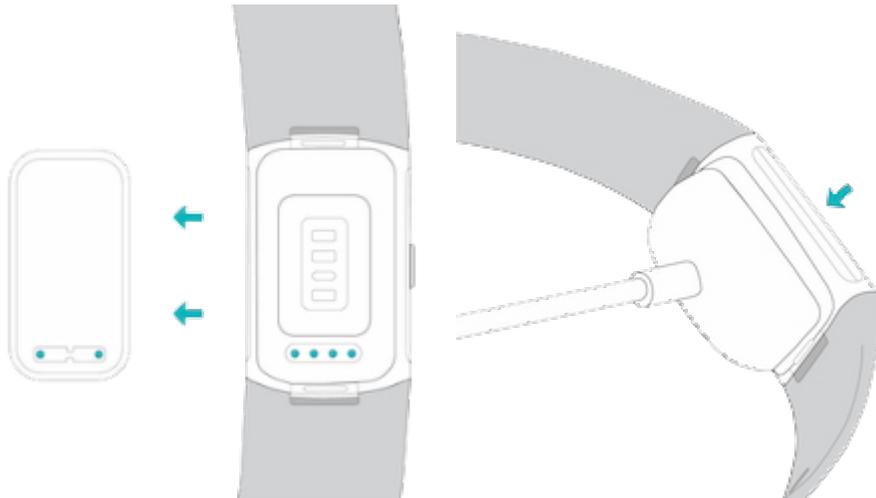
Tali jam yang dapat dilepas pada Charge 6 hadir dalam berbagai warna dan bahan, serta dijual terpisah.

## Mengisi daya pelacak

Charge 6 dengan daya yang terisi penuh memiliki daya tahan baterai hingga 7 hari. Daya tahan baterai dan siklus pengisian daya bervariasi sesuai penggunaan dan faktor lainnya; hasil yang sebenarnya dapat bervariasi.

Untuk mengisi daya Charge 6:

1. Colokkan kabel pengisi 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 pengisi daya di dekat port di bagian belakang pelacak hingga terpasang secara magnetis. Pastikan pin pada kabel pengisi daya sejajar dengan port di bagian belakang pelacak Anda.



Mengisi daya hingga penuh memerlukan waktu sekitar 1–2 jam. Saat Charge 6 mengisi daya, ketuk dua kali layar atau tekan tombol untuk mengaktifkannya dan memeriksa level baterai. Geser ke kanan pada layar baterai untuk menggunakan Charge 6. Pelacak yang terisi daya penuh akan menampilkan ikon baterai yang menyala.



## Menyiapkan

Siapkan Charge 6 dengan aplikasi Fitbit untuk iPhone dan iPad atau ponsel Android. Aplikasi Fitbit kompatibel dengan sebagian besar ponsel populer. Lihat [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) untuk memastikan apakah ponsel Anda kompatibel.



Untuk memulai:

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

Setelah selesai menyiapkan, baca seluruh panduan untuk mempelajari lebih lanjut pelacak baru Anda, lalu jelajahi aplikasi Fitbit.

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

## Melihat data Anda di aplikasi Fitbit

Buka aplikasi Fitbit di ponsel untuk melihat metrik kesehatan, aktivitas, dan data tidur; memilih latihan fisik atau sesi perhatian penuh; dan lainnya.

# Mengakses Fitbit Premium

---

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

Pelanggan dapat menukarkan langganan uji coba Fitbit Premium di aplikasi Fitbit. <sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> Khusus pengguna Fitbit Premium lama dan baru. Harus mengaktifkan keanggotaan dalam 60 hari sejak aktivasi perangkat (memerlukan metode pembayaran yang valid). Diperpanjang otomatis dengan harga \$9,99/bln\* setelah uji coba berakhir. Batalkan sebelum uji coba berakhir untuk menghindari biaya berulang. Konten dan fitur dapat berubah, serta hanya tersedia di wilayah tertentu. Keanggotaan ini tidak dapat dialihkan kepada pihak lain. Lihat [di sini](#) untuk mengetahui detail selengkapnya. Persyaratan dan Ketentuan berlaku.

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

# Memakai Charge 6

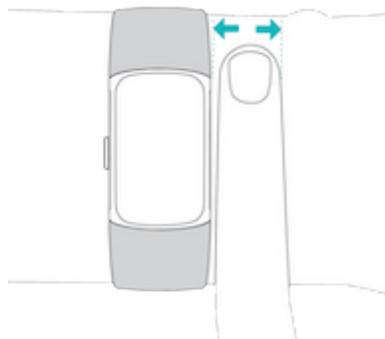
---

Pakai Charge 6 pada pergelangan tangan. Jika Anda perlu memasang tali dengan ukuran yang berbeda, atau jika Anda membeli tali lain, lihat petunjuk di [Mengganti tali](#).

## Penempatan untuk latihan vs. pemakaian sepanjang hari

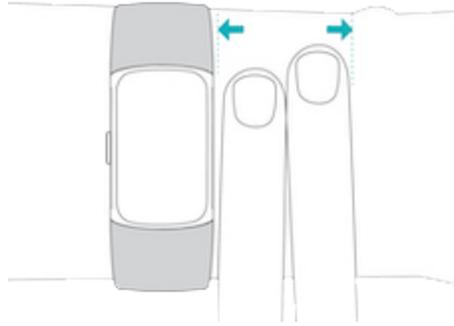
Saat tidak melakukan latihan, pakai Charge 6 dengan jarak selebar jari di atas tulang pergelangan tangan Anda.

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



Untuk pelacakan detak jantung yang optimal saat latihan:

- Selama latihan fisik, cobalah memakai pelacak sedikit lebih tinggi di pergelangan tangan Anda agar lebih pas. Banyak latihan, seperti naik sepeda atau angkat beban, membuat 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 perangkat bersentuhan dengan kulit Anda.
- Sebaiknya kencangkan tali sebelum latihan fisik dan longgarkan setelah Anda selesai. Tali harus pas tetapi jangan terlalu kencang (tali yang kencang akan menghalangi aliran darah, yang berpotensi memengaruhi sinyal detak jantung).

## Mengencangkan tali

1. Letakkan Charge 6 pada pergelangan tangan Anda.
2. Dorong bagian bawah tali melewati lingkaran pertama di bagian atas tali.

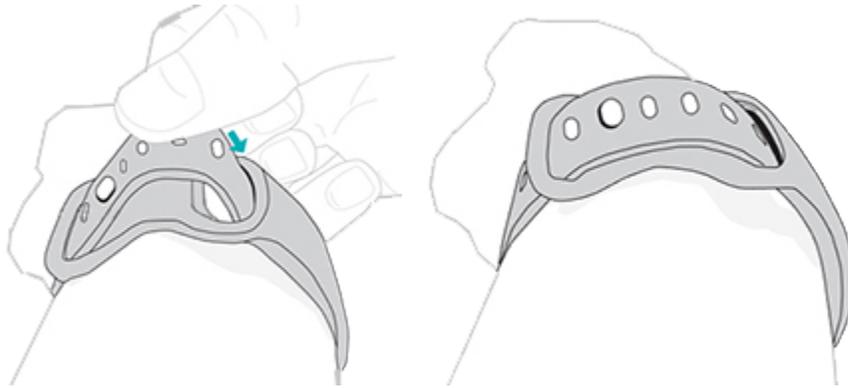


3. Kencangkan tali hingga pas, lalu tekan penjepitnya melewati salah satu lubang pada tali.



4. Dorong ujung tali melalui lingkaran kedua hingga terpasang pada pergelangan tangan. Pastikan tali tidak terlalu kencang. Pakai talinya dengan cukup longgar

sehingga dapat maju mundur.



## Kecenderungan penggunaan tangan

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

Dari tab Hari ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > Charge 6 > Pergelangan Tangan > Dominan.

## Tips pemakaian dan perawatan

- Bersihkan tali dan pergelangan tangan Anda secara rutin dengan pembersih bebas sabun.
- Jika pelacak Anda basah setelah melakukan aktivitas, lepaskan dan keringkan sepenuhnya.
- Lepaskan pelacak dari waktu ke waktu.

Untuk informasi lebih lanjut, buka [halaman Fitbit Wear & Care](#).

## Mengganti tali

Charge 6 dilengkapi dengan tali jam kecil yang terpasang dan tali bawah besar tambahan di dalam kemasan. Kedua tali atas dan bawah dapat diganti dengan tali jam aksesori, yang dijual terpisah di [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Untuk melihat ukuran tali, lihat [Ukuran tali](#).

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 tali 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 setelan, menavigasi layar, dan memeriksa level baterai.

## Mengoperasikan Charge 6

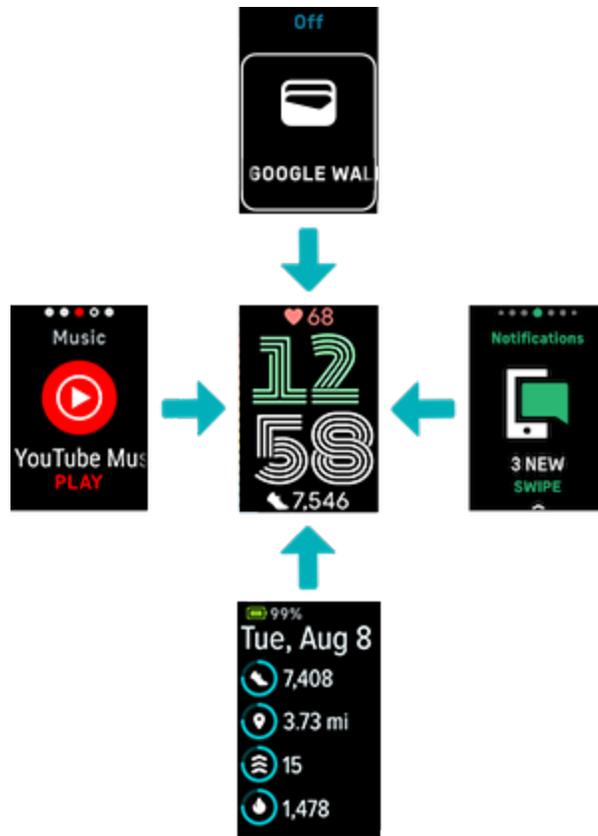
Charge 6 memiliki layar sentuh AMOLED berwarna dan 1 tombol.

Operasikan Charge 6 dengan mengetuk layar, menggeser ke kanan dan kiri serta atas dan bawah, atau menekan tombol. Untuk menghemat baterai, layar pelacak dinonaktifkan jika tidak digunakan, kecuali jika Anda mengaktifkan setelan layar [always-on](#). Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat [Menyesuaikan layar always-on](#).

Navigasi dasar

Layar utama adalah jam.

- Ketuk layar dua kali dengan kuat, tekan tombol, atau putar pergelangan tangan untuk mengaktifkan Charge 6.
- Geser layar dari atas ke bawah untuk mengakses setelan cepat, aplikasi Pembayaran, aplikasi Temukan Ponsel, dan aplikasi Setelan. Di setelan cepat, geser ke kanan atau tekan tombol untuk kembali ke layar jam.
- Geser ke atas untuk melihat statistik harian. Untuk kembali ke layar jam, geser ke kanan atau tekan tombol.
- Geser ke kiri dan kanan untuk melihat aplikasi di pelacak.
- Geser ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya. Tekan tombol untuk kembali ke layar jam. Untuk mendapatkan hasil terbaik, letakkan ibu jari dan jari telunjuk di kedua sisi pelacak, lalu tekan kedua sisi secara bersamaan untuk menekan tombol.



### Setelan cepat

Untuk cara cepat mengakses setelan tertentu, geser ke bawah dari tampilan jam. Ketuk setelan untuk menyesuainya. Jika Anda menonaktifkan setelan, ikon akan tampak redup dengan garis melintang.

Aplikasi setelan	Ketuk aplikasi Setelan  untuk membukanya. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">Menyesuaikan setelan</a> .
Mode kunci air	<p>Aktifkan setelan mode kunci air saat Anda berada di air, misalnya saat mandi atau berenang, untuk mencegah layar diaktifkan. Saat mode kunci air aktif, layar Anda dikunci, dan ikon mode kunci 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> <p>Untuk mengaktifkan mode kunci air, geser ke bawah dari layar jam &gt; ketuk <b>Mode Kunci Air</b> &gt; ketuk layar dua kali dengan kuat. Untuk menonaktifkan mode kunci air, ketuk dua kali bagian tengah layar dengan kuat menggunakan jari Anda. Jika Anda tidak melihat "Kunci dibuka" muncul di layar, coba ketuk dengan lebih kuat. Menonaktifkan fitur ini akan menggunakan akselerometer perangkat,</p>

	<p>yang membutuhkan lebih banyak tenaga untuk mengaktifkannya.</p> <p>Perhatikan bahwa mode kunci air diaktifkan secara otomatis saat Anda memulai aktivitas berenang di aplikasi Latihan.</p>
Temukan Ponsel	<p>Ketuk untuk membuka aplikasi Temukan Ponsel . Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">Temukan Ponsel</a>.</p>
HR di peralatan	<p>Aktifkan HR di peralatan untuk menghubungkan Charge 6 ke peralatan latihan yang kompatibel dan melihat detak jantung real-time langsung di layar. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">Melihat detak jantung di peralatan dan aplikasi</a>.</p>
Mode tidur	<p>Saat setelan mode tidur aktif:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notifikasi, pencapaian sasaran, dan pengingat dibisukan.</li> <li>• Kecerahan layar disetel ke redup.</li> <li>• Layar tetap gelap saat Anda memutar pergelangan tangan. Untuk mengaktifkan Charge 6, ketuk dua kali layar dengan kuat.</li> <li>• Ikon mode tidur  menyala di setelan cepat.</li> </ul> <p>Mode tidur otomatis dinonaktifkan saat Anda menyetel jadwal tidur. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">Menyesuaikan setelan</a>.</p> <p>Anda tidak dapat mengaktifkan setelan mode jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
Mode Jangan Ganggu	<p>Jika setelan mode jangan ganggu aktif:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notifikasi, pencapaian sasaran, dan pengingat dibisukan.</li> <li>• Ikon mode jangan ganggu  menyala di setelan cepat.</li> </ul> <p>Anda tidak dapat mengaktifkan setelan mode jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
Google Wallet	<p>Lakukan pembayaran nirsentuh dari pergelangan tangan Anda. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">Pembayaran Nirsentuh</a>.</p>

Pintasan tombol

Tekan tombol dua kali untuk membuka pembayaran nirsentuh.

## Menyesuaikan setelan

Kelola setelan dasar di aplikasi Setelan . Geser ke bawah dari layar jam dan ketuk aplikasi Setelan untuk membukanya. Ketuk setelan untuk menyesuainya. Geser untuk melihat daftar lengkap setelan.

## Layar

Kecerahan	Ubah kecerahan layar.
Bangunkan Layar	Ubah apakah layar akan aktif saat Anda memutar pergelangan tangan.
Waktu tunggu layar	Sesuaikan jumlah waktu sebelum layar dinonaktifkan atau beralih ke tampilan jam layar always-on.
Layar always-on	Aktifkan atau nonaktifkan layar always-on. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">Menyesuaikan layar always-on</a> .

## Mode senyap

Jangan ganggu	Nonaktifkan semua notifikasi.
Mode tidur	<p>Sesuaikan setelan mode tidur, termasuk menyetel jadwal agar mode diaktifkan dan dinonaktifkan secara otomatis.</p> <p>Untuk menyetel jadwal:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Buka aplikasi Setelan  dan ketuk <b>Mode senyap</b> &gt; <b>Mode Tidur</b> &gt; <b>Jadwal</b> &gt; <b>Interval</b>.</li><li>2. Ketuk waktu mulai atau berakhir untuk menyesuaikan kapan mode diaktifkan dan dinonaktifkan. Geser ke atas atau ke bawah untuk mengubah waktu, dan ketuk waktu untuk memilihnya. Mode tidur otomatis dinonaktifkan pada jam yang dijadwalkan, meskipun Anda mengaktifkannya secara manual.</li></ol>
Fokus latihan	Nonaktifkan notifikasi saat menggunakan aplikasi Latihan  .

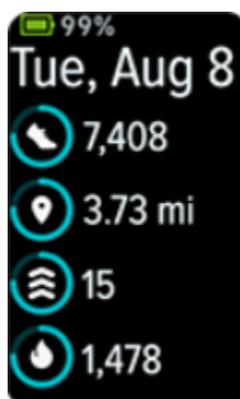
## Setelan lainnya

Detak jantung	Aktifkan atau nonaktifkan pelacakan detak jantung.
Notifikasi MZA	Aktifkan atau nonaktifkan notifikasi zona detak jantung yang Anda terima selama aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">artikel bantuan terkait</a> .
Penguncian tombol	Cegah tombol pelacak agar tidak diaktifkan saat layar nonaktif. Untuk mengaktifkan Penguncian Tombol, ketuk setelan > <b>Aktifkan</b> .
Getaran	Sesuaikan kekuatan getaran pelacak Anda.
GPS	Pilih mode GPS. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">artikel bantuan terkait</a> .
Setelan pembesaran	Aktifkan <b>Perbesar</b> untuk memperbesar saat mengetuk layar tiga kali. Pilih antara pembesaran 2x dan 3x. Untuk memperkecil kembali, ketuk layar sekali.
Info Perangkat	Lihat informasi peraturan dan tanggal pengaktifan pelacak, yaitu

	<p>hari garansi pelacak dimulai. Tanggal pengaktifan adalah hari Anda menyiapkan perangkat.</p> <p>Ketuk <b>Info Perangkat</b> &gt; <b>Info Sistem</b> untuk melihat tanggal pengaktifan.</p> <p>Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">artikel bantuan terkait</a>.</p>
Memulai ulang perangkat	Ketuk <b>Mulai ulang perangkat</b> > <b>Mulai ulang</b> untuk memulai ulang pelacak.

## Memeriksa level baterai

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



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

Jika daya baterai lemah:

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

## Menyiapkan penguncian perangkat

Saat menyiapkan pembayaran nirsentuh, Anda akan diminta untuk menyetel kode PIN 4 digit pribadi.



Kelola kode PIN Anda di aplikasi Fitbit:

Dari tab Hari ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > Charge 6 > **Penguncian Perangkat**.

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

## Menyesuaikan layar always-on

Aktifkan layar always-on untuk menampilkan jam di pelacak, meskipun Anda sedang tidak berinteraksi dengan layar.



Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan layar always-on:

1. Geser ke bawah dari tampilan jam untuk mengakses setelan cepat.
2. Ketuk **aplikasi Setelan**  > **setelan Layar** > **Layar always-on**.
3. Ketuk **Layar always-on** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan setelan. Agar layar otomatis dinonaktifkan selama jam tertentu, ketuk **Waktu istirahat**. Perlu diperhatikan bahwa jika Anda menyetel jadwal tidur di setelan mode tidur, waktu istirahat tidak dapat disesuaikan.

---

Menonaktifkan fitur ini akan memengaruhi daya tahan baterai pelacak. Saat layar always-on diaktifkan, Charge 6 memerlukan pengisian daya yang lebih sering.

---

Layar always-on otomatis dinonaktifkan saat daya baterai pelacak hampir habis.

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

## Menonaktifkan layar

Untuk menonaktifkan layar pelacak saat tidak digunakan, tutup sebentar tampilan pelacak dengan tangan yang satunya, tekan tombol saat berada pada tampilan jam, atau jauhkan pergelangan tangan dari tubuh.

Perhatikan bahwa jika Anda mengaktifkan setelan layar always-on, layar tidak akan dinonaktifkan.

# Tampilan Jam dan Aplikasi

---

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

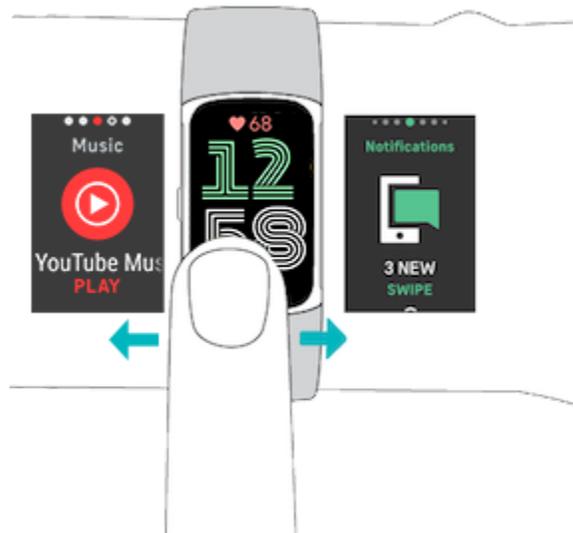
## Mengubah tampilan jam

Galeri Fitbit menawarkan berbagai tampilan jam untuk mempersonalisasi pelacak Anda.

1. Dari tab Hari ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > Charge 6.
2. Ketuk **Galeri** > tab **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, geser ke kiri dan kanan untuk melihat aplikasi terinstal di pelacak. Geser ke atas atau ketuk aplikasi untuk membukanya. Geser ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya, atau tekan tombol untuk kembali ke layar jam.



## Temukan Ponsel

Gunakan aplikasi Temukan Ponsel  untuk menemukan lokasi ponsel Anda.

Persyaratan:

- Pelacak Anda harus terhubung (“disambungkan”) ke ponsel yang ingin ditemukan.
- Bluetooth ponsel harus diaktifkan dan ponsel berada dalam radius 10 meter dari perangkat Fitbit Anda.
- Aplikasi Fitbit harus berjalan di latar belakang pada ponsel Anda.
- Ponsel Anda harus diaktifkan.

Untuk menemukan ponsel Anda:

1. Geser ke bawah dari tampilan jam untuk mengakses setelan cepat.
2. Buka aplikasi Temukan Ponsel di pelacak Anda.
3. Ketuk **Temukan Ponsel**. Ponsel akan berdering keras.
4. Saat Anda menemukan ponsel, ketuk **Batal** untuk mematikan nada dering.

# Notifikasi dari ponsel

---

Charge 6 dapat menampilkan notifikasi panggilan, teks, kalender, dan aplikasi dari ponsel agar Anda selalu mendapat informasi terbaru. Pastikan pelacak berada dalam radius 10 meter dari ponsel untuk menerima notifikasi.

## Menyiapkan notifikasi

Pastikan Bluetooth ponsel diaktifkan dan ponsel dapat menerima notifikasi (biasanya di bagian **Setelan** > **Notifikasi**). Lalu, siapkan notifikasi:

1. Dari tab Hari ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > Charge 6.
2. Ketuk **Notifikasi**.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk menyambungkan pelacak jika Anda belum melakukannya. Notifikasi panggilan, teks, dan kalender otomatis dinonaktifkan.
4. Untuk mengaktifkan notifikasi dari aplikasi yang diinstal di ponsel, termasuk Fitbit dan WhatsApp, ketuk **Notifikasi Aplikasi** dan aktifkan notifikasi yang ingin dilihat.

Perlu diperhatikan bahwa jika Anda memiliki iPhone, Charge 6 menampilkan notifikasi dari semua kalender yang disinkronkan ke aplikasi Kalender. Jika Anda memiliki ponsel Android, Charge 6 menampilkan notifikasi kalender dari aplikasi kalender yang dipilih selama penyiapan.

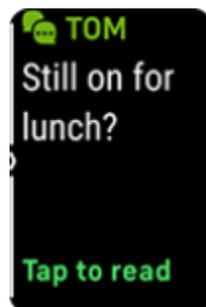
Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

## Melihat notifikasi masuk

Notifikasi membuat pelacak bergetar. Ketuk notifikasi untuk meluaskan pesan.

Jika Anda tidak membaca notifikasi saat muncul, Anda dapat memeriksanya nanti di

aplikasi Notifikasi . Geser ke kanan atau kiri untuk menemukan aplikasi Notifikasi, lalu geser ke atas untuk membukanya.



## Mengelola notifikasi

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

Mengelola notifikasi di aplikasi Notifikasi  :

- Geser ke atas untuk men-scroll notifikasi, dan ketuk notifikasi untuk meluaskannya.
- Untuk menghapus notifikasi, ketuk notifikasi untuk meluaskannya, lalu geser ke bawah dan ketuk **Hapus**.
- Untuk menghapus semua notifikasi sekaligus, geser ke atas hingga Anda mencapai akhir notifikasi dan ketuk **Hapus Semua**.
- Untuk keluar dari layar notifikasi, tekan tombol atau geser ke kanan.

## Menonaktifkan notifikasi

Nonaktifkan notifikasi tertentu di aplikasi Fitbit, atau nonaktifkan semua notifikasi di setelan cepat pada Charge 6. Jika Anda menonaktifkan semua notifikasi, pelacak Anda tidak akan bergetar dan layar tidak akan menyala saat ponsel menerima notifikasi.

Untuk menonaktifkan notifikasi tertentu:

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

Untuk menonaktifkan semua notifikasi:

1. Dari tampilan jam, geser ke bawah untuk mengakses setelan cepat.
2. Aktifkan **Mode Jangan Ganggu**. Semua notifikasi dan pengingat akan dinonaktifkan.



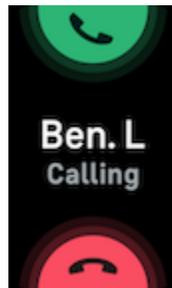
Perhatikan bahwa jika Anda menggunakan setelan mode jangan ganggu di ponsel, Anda tidak akan menerima notifikasi di pelacak sampai Anda menonaktifkan setelan ini.

## Menjawab atau menolak panggilan telepon

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

Untuk menerima panggilan, ketuk ikon telepon hijau di layar pelacak. Perhatikan bahwa Anda tidak dapat berbicara ke pelacak—panggilan telepon akan diterima di ponsel Anda yang ada di sekitar. Untuk menolak panggilan, ketuk ikon telepon merah untuk mengalihkan penelepon ke pesan suara.

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



## Membalas pesan (ponsel Android)

Balas pesan teks dan notifikasi dari aplikasi tertentu dengan cepat di pelacak menggunakan preset balasan cepat. Pastikan ponsel ada di dekat Anda dan menjalankan aplikasi Fitbit di latar belakang untuk membalas pesan dari pelacak.

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 mengetahui 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 menyetel penghitung mundur.

## Menyetel alarm

Setel alarm satu kali atau berulang dengan aplikasi Alarm . Saat alarm berbunyi, pelacak Anda akan bergetar.

Saat menyetel alarm, aktifkan Smart Wake agar pelacak dapat menentukan waktu terbaik untuk membangunkan Anda mulai 30 menit sebelum waktu alarm yang Anda setel. Hal ini menghindari alarm membangunkan Anda saat berada dalam fase tidur dalam agar Anda dapat bangun lebih segar. Jika Smart Wake tidak dapat menemukan waktu terbaik untuk membangunkan Anda, alarm akan berbunyi pada waktu yang disetel.

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

Menutup atau menunda alarm

Saat alarm berbunyi, pelacak akan bergetar. Untuk menghentikan alarm, geser ke atas dari bagian bawah layar dan ketuk ikon tutup . Untuk menunda alarm selama 9 menit, geser ke bawah dari bagian atas layar atau tekan tombol.

Tunda alarm sebanyak yang Anda inginkan, Charge 6 otomatis beralih ke mode tunda jika Anda mengabaikan alarm selama lebih dari 1 menit.



## Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch

Atur waktu acara dengan stopwatch atau setel penghitung mundur dengan aplikasi

Penghitung Waktu  di pelacak. Anda dapat menjalankan stopwatch dan penghitung mundur secara bersamaan.

Jika layar always-on diaktifkan, layar akan terus menampilkan stopwatch dan penghitung mundur hingga berakhir atau Anda keluar dari aplikasi.

Untuk mengetahui 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

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

Statistik inti	Langkah yang dilakukan hari ini, jarak yang ditempuh, Menit Zona Aktif, dan kalori 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 terbaru Anda
Kesiapan (khusus Premium)	Skor kesiapan harian Anda
Tidur	Durasi tidur dan skor tidur

Jika Anda menetapkan sasaran di aplikasi Fitbit, sebuah cincin akan menunjukkan kemajuan menuju sasaran tersebut.

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

## Melacak sasaran aktivitas harian

Charge 6 melacak kemajuan menuju sasaran aktivitas harian pilihan Anda. Saat mencapai sasaran, pelacak akan bergetar dan menampilkan ucapan selamat.

### Memilih sasaran

Tetapkan sasaran untuk membantu Anda 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 mengetahui informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melacak kemajuan menuju sasaran Anda di Charge 6. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat [Melihat statistik](#).

## Melacak aktivitas per jam

Charge 6 membantu Anda tetap aktif sepanjang hari dengan melacak saat Anda tidak bergerak dan mengingatkan Anda untuk bergerak.

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



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

## Melacak tidur

Pakai Charge 6 untuk tidur agar otomatis melacak statistik dasar tentang tidur Anda, termasuk waktu tertidur, fase tidur (waktu yang dihabiskan dalam REM, fase tidur ringan, dan fase tidur dalam), dan skor tidur (kualitas tidur).

Charge 6 juga melacak perkiraan variasi oksigen sepanjang malam untuk membantu Anda mengetahui potensi gangguan pernapasan, serta suhu kulit untuk melihat variasi dari dasar pengukuran pribadi Anda, serta level SpO2, yang memperkirakan jumlah oksigen dalam darah.

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

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

Mendapatkan analisis perilaku tidur jangka panjang

Dengan langganan Premium, pahami dan lakukan 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, sekaligus hewan tidur yang mencerminkan tren jangka panjang perilaku tidur Anda.

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

Mempelajari kebiasaan tidur

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

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

## Mengelola stres

Pantau dan kelola stres Anda dengan fitur perhatian penuh.

Menggunakan aplikasi Pemindaian EDA

Aplikasi Pemindaian EDA  pada Charge 6 mendeteksi aktivitas elektrodermal yang dapat mengindikasikan respons tubuh Anda terhadap stres. Karena tingkat keringat dikontrol oleh sistem saraf simpatik, perubahan ini dapat menunjukkan tren bermakna tentang bagaimana reaksi tubuh Anda terhadap stres.

1. Di pelacak, geser ke kanan atau kiri untuk menemukan aplikasi Pemindaian EDA  dan ketuk untuk membukanya.
2. Untuk memulai pemindaian dengan durasi yang sama dengan pemindaian sebelumnya, ketuk ikon putar. Untuk mengubah durasi waktu pemindaian, geser 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 jari Anda, pemindaian akan dijeda. Untuk melanjutkan, letakkan kembali jari Anda di samping pelacak. Untuk mengakhiri sesi, ketuk **Akhiri sesi**.
6. Saat pemindaian selesai, ketuk suasana hati untuk mencerminkan perasaan Anda, atau ketuk **Lewati**.
7. Geser ke atas untuk melihat ringkasan pemindaian Anda, termasuk jumlah respons 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 pada ponsel. Dari tab Hari ini, ketuk kartu Hari perhatian penuh > **Perjalanan Anda**.



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

Memeriksa skor pengelolaan stres

Berdasarkan detak jantung, latihan, dan data tidur Anda, skor pengelolaan stres membantu Anda melihat apakah tubuh Anda menunjukkan tanda-tanda stres setiap hari. Rentang skornya 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 pada ponsel di pagi hari. Dari tab Hari ini, ketuk kartu 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 perincian skor Anda.

Untuk mengetahui 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 hal yang berubah.

Metrik meliputi:

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

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

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

# Latihan dan Kesehatan Jantung

---

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

Periksa aplikasi Fitbit untuk membagikan aktivitas Anda kepada teman dan keluarga, melihat level kebugaran Anda secara keseluruhan dibandingkan dengan pembanding, dan lainnya.

Selama latihan fisik, Anda dapat mengontrol musik yang diputarkan pada ponsel menggunakan kontrol YouTube Music di pelacak. Perhatikan bahwa kontrol YouTube Music memerlukan ponsel yang kompatibel berada 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, geser ke bawah.
3. Untuk kembali ke latihan fisik, geser ke atas atau tekan tombol.

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

## Melacak latihan secara otomatis

Charge 6 otomatis mengenali dan merekam banyak aktivitas gerakan intensitas tinggi dengan durasi minimal 15 menit. Lihat statistik dasar tentang aktivitas Anda di aplikasi Fitbit pada ponsel. Dari tab Hari ini, ketuk kartu Latihan. Untuk mengelola

aktivitas yang dilacak otomatis, ketuk ikon roda gigi  di bagian atas. Ketuk aktivitas yang ingin disesuaikan > **Pengenalan otomatis**.

Untuk mengetahui 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 real-time, termasuk data detak jantung, kalori terbakar, waktu berlalu, dan ringkasan pasca latihan fisik di pergelangan tangan. Untuk melihat statistik latihan fisik lengkap, dan peta intensitas latihan fisik jika menggunakan GPS, ketuk kartu Latihan di aplikasi Fitbit.

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

---

GPS Dinamis pada Charge 6 memungkinkan pelacak menyetel jenis GPS saat memulai latihan. Charge 6 mencoba menghubungkan ke sensor GPS di ponsel untuk memperpanjang daya tahan baterai. Jika ponsel tidak berada di dekat Anda atau bergerak, Charge 6 menggunakan GPS bawaan. Kelola setelan GPS di aplikasi Setelan . Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

---

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

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

Aktifkan deteksi berjalan kaki, berlari, atau bersepeda untuk otomatis memulai aplikasi Latihan saat pelacak mendeteksi Anda sedang berjalan kaki, berlari, dan bersepeda. Untuk mengaktifkan setelan ini:

1. Buka aplikasi Latihan.
2. Ketuk opsi berjalan kaki, berlari, atau bersepeda.
3. Geser ke atas dan aktifkan **Deteksi Berjalan**, **Deteksi Berlari**, atau **Deteksi Bersepeda**. Saat berikutnya pelacak mendeteksi jenis latihan fisik ini, aplikasi Latihan otomatis dibuka.

Perhatikan bahwa jika Anda menonaktifkan setelan ini, statistik dasar terkait berjalan kaki, berlari, dan bersepeda masih direkam di aplikasi Fitbit.

Untuk memulai latihan secara manual:

1. Pada Charge 6, geser ke kiri atau kanan untuk menemukan aplikasi Latihan , lalu geser ke atas untuk menemukan latihan. Latihan yang terakhir Anda gunakan 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 terhubung, atau memulai latihan dan GPS akan terhubung saat sinyal tersedia. Perhatikan bahwa GPS mungkin memerlukan waktu beberapa menit untuk menghubungkan.
3. Ketuk ikon putar  untuk memulai latihan, atau geser ke atas untuk memilih sasaran latihan atau menyesuaikan setelan. Untuk mengetahui informasi selengkapnya tentang setelan, lihat [Menyesuaikan setelan latihan Anda](#).
4. Ketuk bagian tengah layar untuk men-scroll statistik real-time. Untuk menjeda latihan fisik, geser ke atas dan ketuk **Jeda** .

5. Setelah selesai melakukan latihan fisik, geser ke atas dan ketuk **Jeda**  >  
**Selesai** . Ringkasan latihan fisik akan muncul.
6. Geser ke atas dan ketuk **Selesai** untuk menutup layar ringkasan.

Catatan:

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

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



Menggunakan GPS bawaan akan memengaruhi daya tahan baterai pelacak Anda. Jika Anda menggunakan pelacakan GPS secara rutin, Charge 6 memerlukan pengisian daya yang lebih sering.

Menyesuaikan setelan latihan Anda

Sesuaikan setelan untuk setiap jenis latihan di pelacak Anda. Setelan termasuk:

Layar Always-on	Tetap aktifkan layar selama latihan
Berhenti Otomatis	Secara otomatis menjeda latihan berlari, berjalan kaki, atau bersepeda saat Anda berhenti bergerak
GPS	Melacak rute Anda menggunakan GPS
Notifikasi Zona Jantung	Menerima notifikasi saat Anda mencapai target zona detak jantung selama melakukan latihan fisik. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat <a href="#">artikel bantuan terkait</a>
Setel Interval	Sesuaikan interval aktivitas dan istirahat yang

	digunakan selama latihan interval
Panjang Kolam	Setel panjang kolam Anda
Deteksi Berlari/Berjalan/Bersepeda	Secara otomatis membuka aplikasi latihan saat pelacak mendeteksi Anda sedang berlari, berjalan, atau bersepeda.
Setel Putaran	Menerima notifikasi saat Anda mencapai tonggak pencapaian tertentu selama latihan fisik
Satuan	Mengubah unit pengukuran yang Anda gunakan untuk panjang kolam

Setelan bervariasi berdasarkan latihan. Untuk menyesuaikan setelan untuk setiap jenis latihan di pelacak Anda:

1. Geser untuk menemukan aplikasi Latihan , lalu geser ke atas untuk menemukan latihan.
2. Ketuk latihan untuk memilihnya.
3. Geser ke atas untuk menelusuri setelan latihan. Ketuk setelan untuk menyesuaikannya.
4. Setelah selesai, geser ke bawah sampai Anda melihat ikon putar .

Memeriksa ringkasan latihan fisik Anda

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

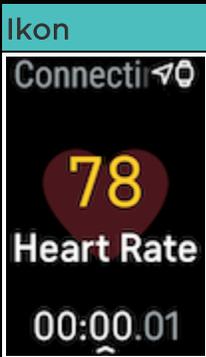
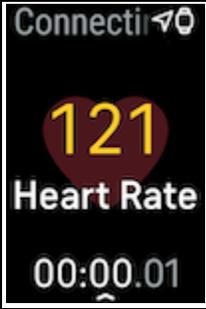
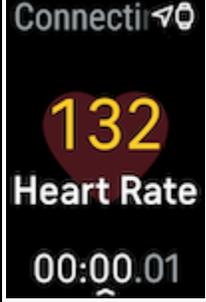
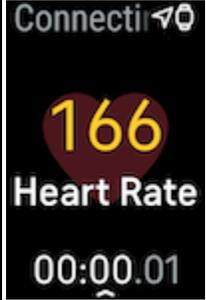
Periksa kotak Latihan di aplikasi Fitbit untuk melihat statistik tambahan dan peta intensitas latihan fisik jika Anda menggunakan GPS.

## 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 Anda. Untuk membantu menargetkan intensitas latihan 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 mengetahui informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Ikun	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
------	------	-----------	-----------

Ikona	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
	Zona Ringan	Di bawah 40% cadangan detak jantung Anda	Di bawah zona sedang, kecepatan detak jantung Anda lebih lambat.
	Zona Sedang	Antara 40% dan 59% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona sedang, kemungkinan Anda melakukan aktivitas sedang seperti jalan cepat. Detak jantung dan pernapasan Anda mungkin meningkat, tapi Anda masih dapat melakukan percakapan.
	Zona Berat	Antara 60% dan 84% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona kardio, kemungkinan Anda melakukan aktivitas berat seperti berlari atau bersepeda statis.
	Zona Puncak	Lebih dari 85% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona puncak, kemungkinan Anda melakukan aktivitas singkat dan menegangkan yang meningkatkan performa 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 mengetahui informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mendapatkan Menit Zona Aktif

Dapatkan Menit Zona Aktif untuk waktu yang dihabiskan dalam zona detak jantung puncak sedang, atau berat. Untuk membantu memaksimalkan waktu, Anda

mendapatkan 2 Menit Zona Aktif untuk setiap menit Anda berada di zona kardio atau puncak.

1 menit di zona sedang = 1 Menit Zona Aktif  
1 menit di zona puncak atau berat = 2 Menit Zona Aktif

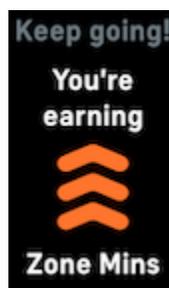
Ada dua cara Charge 6 memberi tahu Anda tentang Menit Zona Aktif:

- Beberapa saat setelah Anda memasuki zona detak jantung yang berbeda selama latihan menggunakan aplikasi Latihan , agar Anda mengetahui kerja keras Anda. Berapa kali pelacak bergetar mengindikasikan zona mana yang Anda capai:

1 getaran= zona sedang  
2 getaran= zona berat  
3 getaran = zona puncak



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

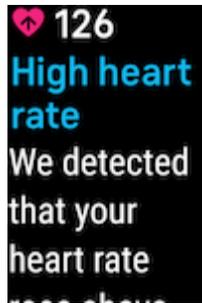


Untuk memulai, sasaran mingguan Anda ditetapkan ke 150 Menit Zona Aktif. Anda akan menerima notifikasi saat mencapai sasaran.

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

Menerima notifikasi detak jantung

Dapatkan informasi terbaru saat Charge 6 mendeteksi detak jantung Anda berada 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 Anda, ketuk ikon perangkat  > Charge 6.
2. Ketuk **Detak jantung rendah & tinggi**.
3. Aktifkan atau nonaktifkan **Notifikasi detak jantung tinggi** atau **Notifikasi detak jantung rendah**, atau ketuk **Khusus** untuk menyesuaikan ambang batas.

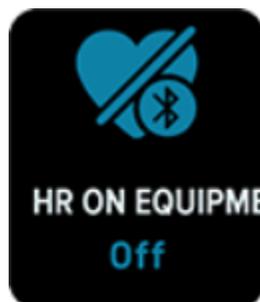
Melihat notifikasi detak jantung sebelumnya, mencatat kemungkinan gejala dan penyebab, atau menghapus notifikasi di aplikasi Fitbit. Untuk mengetahui informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat detak jantung Anda di peralatan dan aplikasi

Hubungkan Charge 6 ke aplikasi dan mesin latihan yang kompatibel serta melihat detak jantung real-time langsung di layar. Fitur ini kompatibel dengan aplikasi dan mesin latihan yang mendukung Profil Detak Jantung Fitbit, seperti model terbaru iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2, dan Strava. Namun, tidak semua aplikasi dan perangkat yang kompatibel dengan Bluetooth berperilaku serupa.

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

Akhiri latihan di Charge 6 atau berhenti membagikan detak jantung.



Untuk mengetahui informasi selengkapnya tentang pemecahan masalah dan kompatibilitas peralatan, 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 melakukan 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 geser ke atas dari tampilan jam untuk menemukan skor kesiapan dalam statistik harian Anda.

Untuk mengetahui 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 perbandingan performa Anda dengan pembanding.

Di aplikasi Fitbit, ketuk kartu Jantung dan geser ke kiri untuk menemukan grafik detak jantung guna melihat statistik kebugaran kardio yang mendetail.

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

# Pembayaran Nirsentuh

---

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

## Menggunakan kartu debit dan kredit

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

Kami selalu menambahkan penerbit kartu dan lokasi baru ke daftar partner kami. Untuk memeriksa apakah kartu pembayaran Anda berfungsi pada perangkat Fitbit, lihat [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

### Menyiapkan pembayaran nirsentuh

Untuk menggunakan pembayaran nirsentuh, tambahkan minimal 1 kartu kredit atau debit dari bank yang berpartisipasi ke aplikasi Fitbit. Aplikasi Fitbit adalah tempat Anda dapat menambahkan 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 perangkat  > Charge 6.
2. Ketuk kartu **Google Wallet**.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk menambahkan kartu pembayaran. Dalam kasus tertentu, bank Anda mungkin memerlukan verifikasi tambahan. Jika Anda menambahkan kartu untuk pertama kalinya, Anda mungkin akan diminta menyetel kode PIN 4 digit untuk pelacak Anda. Perhatikan bahwa Anda juga memerlukan perlindungan kode sandi yang diaktifkan untuk ponsel Anda.
4. Setelah menambahkan kartu, ikuti petunjuk di layar guna mengaktifkan notifikasi untuk ponsel (jika belum melakukannya) untuk menyelesaikan penyiapan.

### Melakukan pembelian

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



1. Geser ke bawah dari tampilan jam dan ketuk **Google Wallet** .

2. Jika diminta, masukkan kode PIN pelacak 4 digit Anda. Kartu default Anda akan muncul di layar.



3. Untuk membayar dengan kartu default, dekatkan pergelangan tangan Anda ke terminal pembayaran. Untuk membayar dengan kartu lain, geser untuk menemukan kartu yang ingin digunakan, dan dekatkan pergelangan tangan Anda ke 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 nirsentuh.

---

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

---

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

Mengubah kartu default Anda

1. Dari tab Hari ini di aplikasi Fitbit, ketuk ikon perangkat  > Charge 6.
2. Ketuk kartu **Google Wallet**.
3. Ketuk kartu yang ingin Anda tetapkan sebagai opsi default.
4. Ketuk **Jadikan default untuk pembayaran nirsentuh**.

## Membayar transportasi umum

Gunakan pembayaran nirsentuh untuk mengetuk pembaca transportasi umum yang menerima pembayaran kartu debit atau kredit nirsentuh. Untuk membayar dengan pelacak, ikuti langkah-langkah yang tercantum pada [Menggunakan kartu debit dan kredit](#).

---

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

---

# Gaya hidup

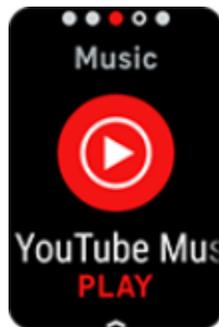
---

Gunakan aplikasi untuk tetap terhubung dan mendapatkan informasi penting baru.

## Mengontrol musik dengan kontrol YouTube Music

Gunakan kontrol YouTube Music di Charge 6 untuk mengontrol YouTube Music di ponsel. Beralih antar playlist, lewati atau putar ulang lagu, dan sesuaikan volume dari pelacak. Perhatikan bahwa kontrol YouTube Music memerlukan ponsel yang kompatibel berada dalam jangkauan Bluetooth dan langganan YouTube Music Premium. Untuk mengetahui informasi selengkapnya tentang YouTube Music, lihat [artikel bantuan terkait](#).

1. Buka aplikasi YouTube Music di ponsel Anda. Perhatikan bahwa aplikasi Fitbit harus berjalan di latar belakang.
2. Geser ke aplikasi kontrol YouTube Music di Fitbit, lalu ketuk untuk membukanya.
  - Di layar utama, lihat artis dan lagu saat ini. Ketuk untuk menjeda atau memutar lagu saat ini.
  - Geser ke bawah untuk menjelajahi musik yang tersedia, termasuk playlist, lagu, dan album terbaru Anda. Ketuk untuk beralih ke pilihan.
  - Geser ke kiri untuk melewati ke lagu berikutnya, memulai ulang lagu saat ini, atau kembali ke lagu sebelumnya.
  - Geser ke kiri lagi untuk mengakses kontrol volume.



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

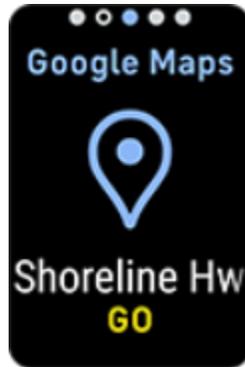
## Google Maps

Dapatkan rute belokan demi belokan di pergelangan tangan dengan aplikasi Google Maps di pelacak.

1. Buka aplikasi Google Maps di ponsel, telusuri lokasi tujuan, pilih moda transportasi, pilih rute, lalu ketuk **Mulai** untuk memulai navigasi. Untuk mendapatkan petunjuk yang lebih mendetail tentang cara menggunakan

aplikasi Google Maps di ponsel, lihat [artikel bantuan terkait](#). Perhatikan bahwa aplikasi Fitbit harus berjalan di latar belakang.

2. Geser ke aplikasi Google Maps pada pelacak, lalu ketuk untuk membukanya.
3. Selama navigasi, geser ke atas dan ketuk tombol jeda untuk menjeda navigasi. Ketuk tombol lanjutkan untuk melanjutkan navigasi atau tombol selesai untuk mengakhiri navigasi.
4. Saat Anda mencapai tujuan menggunakan navigasi pejalan kaki atau pesepeda, smartwatch akan menampilkan ringkasan aktivitas Anda. Ketuk **Selesai** untuk menutup aplikasi Google Maps.



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

# Mengupdate, 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. Update pelacak untuk menerima firmware terbaru.

## Mengupdate Charge 6

Update pelacak Anda untuk mendapatkan peningkatan kualitas fitur dan update produk terbaru.

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

---

Untuk mengupdate Charge 6, baterai pelacak harus diisi daya minimal 20%. Mengupdate Charge 6 mungkin menghabiskan baterai. Sebaiknya colokkan pelacak Anda ke pengisi daya sebelum memulai update.

---

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

## Memulai Ulang Charge 6

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

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

Jika Charge 6 tidak merespons:

1. Hubungkan perangkat ke kabel pengisi daya.
2. Tekan tombol yang terletak pada bagian datar pengisi daya 3 kali dalam waktu 8 detik dan tahan setiap kali menekan selama 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, hapus data pribadi Anda terlebih dahulu:

1. Geser ke bawah dari layar jam untuk menemukan aplikasi Setelan .
2. Buka aplikasi Setelan  > **Info Perangkat** > **Hapus Data Pengguna**.
3. Geser ke atas, lalu tekan **Tahan 3 Dtk** 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 Anda mengalami kesulitan mendeteksi sinyal, garis putus-putus akan muncul.

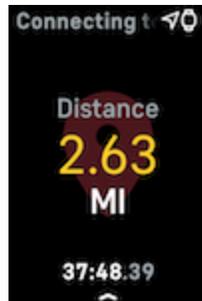


Jika pelacak tidak mendeteksi sinyal detak jantung, pertama-tama pastikan pelacakan detak jantung diaktifkan di aplikasi Setelan  pada pelacak. Kemudian, pastikan Anda memakai pelacak dengan benar, baik dengan menaikkan atau menurunkan pelacak di pergelangan tangan atau dengan mengencangkan atau melonggarkan talinya. Charge 6 harus bersentuhan dengan kulit Anda. Setelah menahan posisi dan meluruskan lengan Anda selama beberapa waktu, Anda seharusnya dapat melihat Anda kembali.

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

## Sinyal GPS hilang

Faktor lingkungan mencakup gedung tinggi, hutan lebat, bukit terjal, dan 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 akan berhenti mencoba menghubungkan hingga saat berikutnya Anda memulai latihan GPS.



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

## Masalah lainnya

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

- Tidak dapat disinkronkan
- Tidak merespons ketukan, gestur geser, atau penekanan tombol
- Tidak melacak langkah atau data lainnya
- Tidak menampilkan notifikasi

Untuk mendapatkan petunjuk lihat [Mulai Ulang Charge 6](#).

# Spesifikasi dan Info Umum

---

## Sensor dan Komponen

Fitbit Charge 6 terdiri dari sensor dan motor berikut:

- Pelacak detak jantung optik
- Sensor listrik multiguna yang kompatibel dengan aplikasi EKG dan aplikasi Pemindaian EDA
- Sensor merah dan inframerah untuk pemantauan saturasi oksigen (SpO<sub>2</sub>)
- 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

Kerangka Charge 6 terbuat dari aluminium teranodisasi dan baja tahan karat tingkat bedah. Tali yang disertakan dengan Charge 6 terbuat dari silikon fleksibel tahan lama yang serupa dengan yang digunakan pada banyak smartwatch olahraga. Meskipun baja tahan karat dan aluminium teranodisasi dapat mengandung jejak nikel, yang dapat menyebabkan reaksi alergi pada beberapa orang yang sensitif dengan nikel, jumlah nikel di seluruh produk Fitbit telah memenuhi Nickel Directive yang ketat dari Uni Eropa.

## Teknologi nirkabel

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

## Respons haptik

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.

## Layar

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

## Pelajari lebih lanjut

Untuk mempelajari lebih lanjut pelacak, cara melacak progres di aplikasi Fitbit, dan cara membentuk kebiasaan hidup sehat dengan Fitbit Premium, kunjungi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garansi dan kebijakan pengembalian

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

## Pemberitahuan Keamanan dan Regulasi

Kunjungi [support.google.com](https://support.google.com) untuk melihat informasi peraturan dan keamanan selengkapnya.

©2024 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