

**SAMSUNG**

# PANDUAN PENGGUNA

SM-L705F

Indonesian. 07/2025. Rev.1.1

[www.samsung.com](http://www.samsung.com)

# Daftar Isi

## Mempersiapkan perangkat

### 6 Tentang Galaxy Watch Ultra

### 7 Fungsi dan tata letak perangkat

7 Jam Tangan

11 Pengisi daya nirkabel

### 12 Mengisi baterai

12 Pengisian daya nirkabel

13 Tips pengisian daya baterai dan tindakan pencegahan

14 Menggunakan mode hemat daya

### 15 Mengenakan Jam Tangan

15 Memasang dan melepas tali jam

16 Memakai Jam Tangan

17 Tips tali jam dan langkah pencegahan

18 Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat

### 20 Mengaktifkan dan menonaktifkan Jam Tangan

### 21 Menyambungkan Jam Tangan ke ponsel

21 Memasang aplikasi Galaxy Wearable

21 Menyambungkan Jam Tangan ke ponsel melalui Bluetooth

23 Koneksi jarak jauh

### 23 Menggunakan jaringan

### 23 Menambahkan akun ke Jam Tangan Anda

### 24 Mengontrol layar

24 Sentuh bezel

25 Layar

26 Komposisi layar

27 Menghidupkan dan mematikan layar

28 Mengalihkan layar

28 Layar Aplikasi

30 Layar kunci

### 31 Jam Tangan

31 Layar Jam Tangan

31 Mengubah tampilan jam tangan

33 Mengaktifkan fitur Always On Display

33 Mengaktifkan mode hanya Jam

33 Menggunakan fitur Now bar

### 34 Notifikasi

34 Panel notifikasi

34 Memeriksa notifikasi masuk

35 Memilih aplikasi untuk menerima notifikasi

### 35 Panel cepat

### 38 Memasukkan teks

38 Tata letak keyboard

39 Fungsi keyboard tambahan

## Aplikasi dan fitur

### 40 Menginstal dan mengelola aplikasi

- 40 Play Store
- 40 Mengelola aplikasi

### 41 Telepon

- 41 Pengantar
- 41 Melakukan panggilan
- 43 Pilihan selama panggilan
- 43 Menerima panggilan

### 44 Kontak

### 45 Samsung Wallet

### 46 Samsung Pay

- 46 Pengantar
- 46 Menyiapkan Samsung Pay
- 46 Melakukan pembayaran

### 47 Samsung Health

- 47 Pengantar
- 48 Skor energi
- 48 Aktivitas harian
- 50 Langkah
- 51 Olahraga
- 59 Olahraga minggu ini
- 60 Pelatih lari
- 61 Tidur
- 63 Obat
- 64 Makanan
- 65 Komposisi tubuh
- 68 Kesadaran penuh
- 69 Pelacakan siklus
- 71 Dnyt jntng
- 73 Stres
- 74 Oksigen darah
- 77 Air

- 78 Indeks AGE
- 80 Beban vaskular
- 81 Indeks antioksidn
- 82 Together
- 82 Pgtrn

### 83 Samsung Health Monitor

- 83 Pengantar
- 84 Tindakan pencegahan untuk pengukuran data biometrik
- 89 Memulai pengukuran tekanan darah
- 91 Memulai pengukuran EKG
- 94 Memulai penggunaan fitur apnea tidur

### 95 GPS

### 96 Musik

- 96 Pengantar
- 96 Menggunakan Musik
- 96 Mengelola file audio yang tersimpan pada Jam Tangan Anda

### 97 Pengontrol Media

- 97 Pengantar
- 98 Mengontrol pemutar musik
- 98 Mengontrol pemutar video

### 99 Reminder

### 99 Kalender

### 100 Bixby

### 100 Cuaca

### 101 Alarm

### 101 Jam dunia

### 102 Pewaktu

### 102 Stopwatch

## 103 Galeri

- 103 Pengantar
- 103 Mengelola gambar yang tersimpan pada Jam Tangan Anda
- 104 Menggunakan Galeri
- 104 Melihat gambar
- 105 Mengubah tampilan jam tangan
- 105 Menghapus gambar

## 106 Samsung Find

### 107 Mengirim pesan SOS

- 107 Pengantar
- 107 Menyesuaikan permintaan SOS
- 108 Meminta SOS
- 109 Meminta SOS ketika Anda terluka karena jatuh
- 110 Berhenti membagikan informasi lokasi

## 111 Perekam Suara

## 112 Kalkulator

## 113 Kompas

## 113 Pengontrol Buds

## 114 Pengontrol Kamera

## 115 Samsung Global Goals

## 115 SmartThings

## 116 Aplikasi Google

## 116 Pengaturan

- 116 Pengantar
- 116 Samsung account
- 117 Koneksi
- 120 Mode dan Rutinitas
- 122 Suara dan getar
- 122 Notifikasi
- 123 Tampilan
- 123 Baterai

- 124 Tombol dan gestur
- 125 Health
- 125 Keamanan dan privasi
- 126 Lokasi
- 126 Keselamatan dan darurat
- 126 Akun dan pencadangan
- 127 Google
- 127 Fitur lanjutan
- 128 Perawatan perangkat
- 128 Aplikasi
- 129 Umum
- 129 Aksesibilitas
- 130 Pembaruan perangkat lunak
- 130 Tentang jam

## Aplikasi Galaxy Wearable

### 131 Pengantar

### 133 Muka jam

### 134 Layar aplikasi

### 135 Tiles

### 135 Panel cepat

### 136 Pengaturan jam

- 136 Pengantar
- 136 Samsung account
- 136 Mode dan Rutinitas
- 136 Suara dan getar
- 137 Notifikasi
- 137 Tampilan
- 137 Baterai
- 137 Tombol dan gestur
- 137 Health
- 138 Wallet / Pay
- 138 Keselamatan dan darurat
- 138 Akun dan pencadangan

- 139 Fitur lanjutan
- 139 Perawatan perangkat
- 139 Aplikasi
- 140 Kelola konten
- 141 Paket seluler
- 141 Umum
- 141 Aksesibilitas
- 141 Pembaruan perangkat lunak jam
- 141 Tentang jam
- 142 Temukan jam saya**
- 143 Toko**

## Pemberitahuan penggunaan

- 144 Tindakan pencegahan penggunaan perangkat**
- 146 Catatan tentang isi paket dan aksesori**
- 147 Menjaga ketahanan perangkat terhadap air dan debu**
- 149 Tindakan pencegahan jika perangkat menjadi terlalu panas**
- 149 Membersihkan dan mengelola Jam Tangan**
- 150 Gunakan dengan hati-hati jika Anda alergi terhadap bahan yang ada pada Jam Tangan**

## Lampiran

- 151 Pemecahan masalah**

# Mempersiapkan perangkat

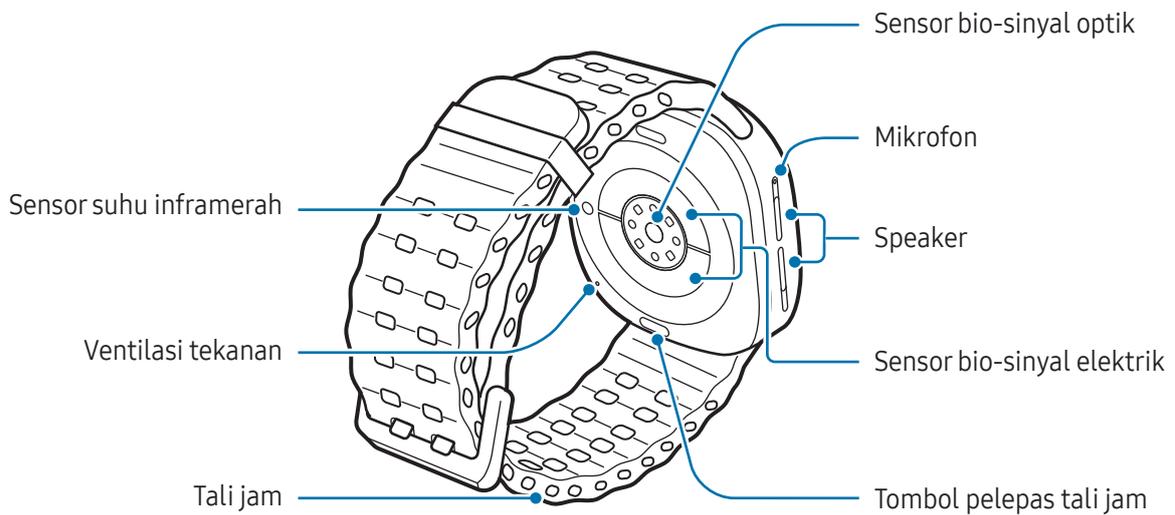
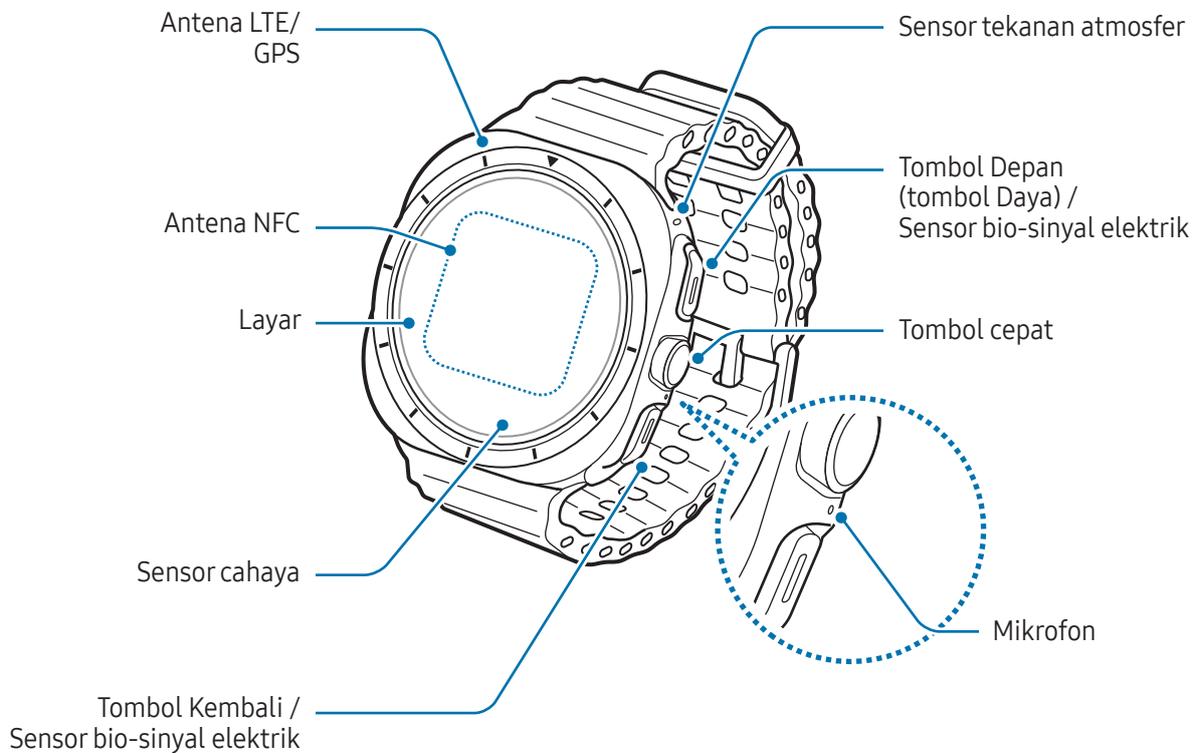
## Tentang Galaxy Watch Ultra

Galaxy Watch Ultra (selanjutnya disebut Jam Tangan) adalah smartwatch yang dapat menganalisis pola olahraga, mengontrol kesehatan, serta memungkinkan Anda untuk menggunakan berbagai aplikasi yang berguna untuk melakukan panggilan telepon dan mendengarkan musik. Anda dapat menelusuri berbagai fitur dengan menggunakan bezel sentuh dan meluncurkannya dengan mengetuk layar, dan Anda juga dapat mengubah tampilan jam tangan sesuai selera Anda.

Anda dapat menggunakan Jam Tangan setelah menyambungkannya ke ponsel Anda.

# Fungsi dan tata letak perangkat

## Jam Tangan





- Gunakan perangkat di tempat tanpa gangguan magnet agar perangkat dapat beroperasi secara normal.
- Perangkat dan beberapa aksesoris (dijual terpisah) mengandung magnet. Jauhkan dari kartu kredit, perangkat medis implan, dan perangkat lainnya yang mungkin terpengaruh magnet. Untuk perangkat medis, jauhkan perangkat Anda dalam jarak lebih dari 15 cm. Hentikan penggunaan perangkat jika Anda mencurigai adanya gangguan pada perangkat medis Anda dan konsultasikan dengan dokter atau produsen perangkat medis.
- Apabila Anda memiliki implan medis di jantung, jangan meletakkan perangkat di dalam saku dekat alat implan Anda, seperti saku dada atau bagian dalam jaket.
- Jaga jarak aman antara benda yang terpengaruh magnet, dan perangkat Anda serta beberapa aksesoris (dijual terpisah) yang mengandung magnet. Objek seperti kartu kredit, buku tabungan, kartu akses, boarding pass, atau kartu parkir, mungkin rusak oleh magnet dalam perangkat.



- Ketika menggunakan speaker, misalnya ketika memutar file media, jangan dekatkan Jam Tangan ke telinga Anda.
- Jaga kebersihan tali jam. Kontak dengan zat pencemar, contohnya debu dan cat, dapat menimbulkan noda pada tali jam yang mungkin tidak dapat dihilangkan dengan menyeluruh.
- Jangan masukkan benda tajam ke dalam lubang eksternal Jam Tangan. Komponen dalam dan fitur tahan airnya dapat mengalami kerusakan.
- Jika Anda menggunakan Jam Tangan dengan badan kaca atau akrilik yang pecah, Anda berisiko mengalami cedera. Hanya gunakan Jam Tangan jika sudah diperbaiki di Pusat Layanan Samsung atau pusat layanan resmi.
- Jika debu atau benda asing masuk ke mikrofon atau speaker, suara Jam Tangan bisa menjadi pelan atau fitur tertentu menjadi tidak berfungsi. Jika Anda berusaha membersihkan debu atau benda asing dengan benda tajam, Jam Tangan bisa rusak dan tampilannya dapat terpengaruh.



- Masalah konektivitas dan baterai yang cepat habis dapat terjadi dalam situasi berikut:
  - Jika Anda melekatkan stiker logam pada area antena Jam Tangan
  - Jika Anda menggunakan tali jam logam
  - Jika Anda menutup area antena Jam Tangan dengan tangan atau benda lain saat menggunakan fitur tertentu, seperti panggilan atau koneksi data seluler
- Jika ventilasi tekanan tertutup oleh aksesori, seperti stiker, suara yang tidak diinginkan dapat muncul selama panggilan atau pemutaran media.
- Jangan tutup area sensor cahaya dengan aksesori, seperti stiker atau penutup. Tindakan tersebut dapat menyebabkan sensor mengalami malfungsi.
- Pastikan mikrofon Jam Tangan tidak terhalang saat Anda berbicara.
- Ventilasi tekanan memastikan bahwa bagian dalam dan sensor Jam Tangan berfungsi dengan benar ketika Anda menggunakan Jam Tangan di lingkungan yang tekanan atmosfernya berubah-ubah.
- Galaxy Watch Ultra memiliki mikrofon ganda, yang berarti terdapat dua mikrofon secara total.

## Menggunakan tombol Depan atau tombol Kembali

Tombol	Fungsi
Tombol depan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika Jam Tangan mati, tekan dan tahan untuk menyalakannya.</li> <li>• Ketika layar mati, tekan untuk mengaktifkan layar.</li> <li>• Tekan dua kali atau tekan dan tahan untuk membuka aplikasi atau fitur yang Anda atur.</li> <li>• Tekan untuk membuka layar Jam Tangan saat Anda membuka layar lain.</li> </ul>
Tombol Kembali	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketika layar mati, tekan untuk mengaktifkan layar.</li> <li>• Tekan untuk meluncurkan fitur yang Anda atur.</li> </ul>
Tombol Depan + Tombol Kembali	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekan terus untuk menangkap tangkapan layar.</li> <li>• Tekan dan tahan terus untuk menonaktifkan Jam Tangan.</li> </ul>

## Mengatur tombol Depan atau tombol Kembali

Pilih aplikasi atau fitur yang akan diluncurkan dengan menekan tombol Depan atau tombol Kembali.

Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tombol dan gestur**, lalu pilih pilihan yang Anda inginkan pada **Tombol depan** atau **Tombol kembali**.

## Mengatur dan menggunakan Tombol cepat

Tombol Cepat adalah tombol melingkar di antara tombol Depan dan tombol Kembali yang dapat Anda tekan untuk secara instan meluncurkan fitur yang Anda perlukan untuk berolahraga dan beraktivitas di luar ruangan.



- 1 Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tombol dan gestur**.
- 2 Pilih tindakan yang diinginkan pada **Tombol cepat**.
  - **Tindakan:** Atur tombol Cepat untuk meluncurkan latihan atau fitur. Tindakan yang Anda pilih menentukan apa yang akan terjadi jika Anda menekan tombol Cepat. Jika Anda tidak menginginkan tombol Cepat meluncurkan fitur apa pun saat Anda menekannya, pilih **Tidak ada**.
    - **Latihan:** Anda dapat mengatur untuk membuka latihan atau memulai olahraga. Selama berolahraga, Anda dapat menjeda atau menghentikan latihan, dan Anda dapat melakukan pengoperasian yang mendetail untuk setiap latihan dengan menekan tombol Cepat.
    - **Fitur:** Anda bisa meluncurkan fitur seperti membuka stopwatch atau mengaktifkan senter.

- **Mulai tindakan dengan:** Anda dapat mengatur tombol Cepat untuk membuka latihan atau fitur yang Anda tetapkan dengan menekannya sekali atau dua kali.
  - **Sirene:** Atur tombol Cepat untuk mengeluarkan bunyi sirene dalam keadaan darurat saat ditekan dan ditahan selama lebih dari 5 detik.
-  • Jika Anda sering mendapati tombol-tombol terpicet secara tidak sengaja karena ketebalan pakaian, sarung tangan, atau cara Anda mengenakan Jam Tangan, cobalah menerapkan salah satu dari cara-cara berikut:
- Lihat pada [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) dan coba kenakan lagi Jam Tangan Anda.
  - Kenakan Jam Tangan Anda dengan posisi tombol menghadap ke arah berlawanan. Jika layar tampak terbalik, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Umum** → **Orientasi** dan atur posisi tombol agar sesuai dengan orientasi yang sebenarnya pada **Posisi tombol**.

## Pengisi daya nirkabel



-  Jangan sampai pengisi daya nirkabel terkena air karena pengisi daya nirkabel tidak memiliki sertifikasi tahan air dan debu seperti Jam Tangan Anda.

## Mengisi baterai

Isi baterai sebelum menggunakan Jam Tangan untuk pertama kali atau yang sudah tidak digunakan dalam jangka waktu lama.

### Pengisian daya nirkabel

- 1 Hubungkan pengisi daya nirkabel ke adaptor daya USB.
- 2 Letakkan Jam Tangan pada pengisi daya nirkabel dengan menyejajarkan bagian tengah sisi belakang Jam Tangan dan bagian tengah pengisi daya nirkabel. Pengisi daya nirkabel mungkin tidak bekerja dengan lancar tergantung jenis aksesoris atau tutupnya. Untuk pengisian daya nirkabel yang stabil, disarankan untuk memisahkan tutup atau aksesoris dari Jam Tangan.
- 3 Setelah terisi penuh, lepaskan Jam Tangan dari pengisi daya nirkabel.

### Memeriksa status pengisian daya

Anda dapat memeriksa status pengisian daya di layar selama pengisian daya nirkabel. Jika status pengisian daya tidak muncul di layar, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tampilan** dan ketuk tombol **Tampilkan info pengisian daya** untuk menyalakannya.

-  Jam Tangan akan dinyalakan secara otomatis saat Anda mulai mengisi daya dalam keadaan mati dan baterai terisi lebih dari 10%. Untuk membuat Jam Tangan tetap mati saat sedang diisi daya, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Baterai**, lalu ketuk tombol **Daya hidup otomatis** untuk mematikannya. Anda dapat memeriksa status pengisian daya pada layar dengan menekan tombol apa pun saat Anda mengisi daya Jam Tangan dalam keadaan mati.

## Tips pengisian daya baterai dan tindakan pencegahan



Hanya gunakan pengisi daya dan kabel yang disetujui Samsung yang dirancang khusus untuk Jam Tangan Anda. Pengisi daya dan kabel yang tidak kompatibel dapat menimbulkan cedera serius atau kerusakan pada perangkat Anda.



- Menghubungkan pengisi daya secara tidak benar dapat merusak perangkat. Kerusakan apa pun yang disebabkan oleh penggunaan yang tidak semestinya tidak tercakup garansi.
- Gunakan hanya pengisi daya nirkabel yang disertakan dengan Jam Tangan. Pengisian daya Jam Tangan tidak dapat dilakukan dengan benar menggunakan pengisi daya nirkabel pihak ketiga.
- Jika Anda mengisi daya Jam Tangan saat pengisi daya nirkabel basah, perangkat mungkin akan rusak. Keringkan pengisi daya nirkabel secara menyeluruh sebelum mengisi daya Jam Tangan.



- Untuk menghemat energi, lepaskan pengisi daya ketika tidak digunakan. Pengisi daya tidak memiliki sakelar daya, jadi Anda harus melepas pengisi daya dari stopkontak ketika tidak digunakan agar hemat daya. Pengisi daya harus berada di dekat stopkontak yang mudah diakses ketika mengisi daya.
- Galaxy Watch Ultra tidak mendukung fitur Berbagi daya nirkabel.
- Jam Tangan memiliki kumparan pengisian daya nirkabel terpasang. Anda dapat mengisi daya baterai menggunakan pad pengisian daya nirkabel. Namun, Jam Tangan tidak dapat diisi daya menggunakan beberapa pad pengisi daya nirkabel saat tali jam terpasang karena struktur beberapa tali jam. Untuk mengisi daya Jam Tangan menggunakan pad pengisi daya nirkabel, pertama-tama lepaskan tali jam dari Jam Tangan Anda. Selain itu, pad pengisi daya nirkabel dijual terpisah. Untuk informasi lainnya tentang pad pengisi daya nirkabel yang tersedia, buka situs web Samsung.
- Ketika menggunakan pengisi daya, sebaiknya gunakan pengisi daya resmi yang menjamin performa pengisian daya.
- Jika terdapat benda asing di antara Jam Tangan dan pengisi daya nirkabel, Jam Tangan mungkin tidak mengisi daya dengan benar. Periksa apakah ada keringat, cairan, atau debu di perangkat sebelum mengisi daya.
- Jika baterai benar-benar habis, Jam Tangan tidak dapat dihidupkan dengan segera saat pengisi daya nirkabel dihubungkan. Biarkan baterai yang telah habis tersebut terisi selama beberapa menit sebelum menghidupkannya.
- Jika Anda menggunakan beberapa aplikasi sekaligus, aplikasi jaringan, atau aplikasi yang memerlukan koneksi ke perangkat lain, baterai akan cepat habis. Agar daya tidak hilang selama transfer data, selalu gunakan aplikasi ini setelah daya baterai terisi penuh.



- Saat menyambungkan pengisi daya nirkabel ke sumber daya lain, seperti komputer atau hub multi-pengisian daya, Jam Tangan mungkin tidak mengisi daya dengan benar atau mengisi daya lebih lambat karena arus listrik yang lebih rendah.
- Jam Tangan dapat digunakan saat dayanya sedang diisi, tetapi akan memakan waktu lebih lama untuk mengisi daya baterai hingga penuh.
- Jika catu daya Jam Tangan tidak stabil saat sedang digunakan dan mengisi daya pada saat yang bersamaan, layar mungkin tidak akan responsif. Jika hal ini terjadi, lepaskan Jam Tangan dari pengisi daya nirkabel.
- Saat daya diisi, Jam Tangan bisa menjadi panas. Ini normal dan tidak memengaruhi masa pakai atau kinerja Jam Tangan. Sebelum mengenakan Jam Tangan, biarkan dingin beberapa saat sebelum digunakan. Jika baterai menjadi lebih panas dari biasanya, pengisi daya dapat berhenti mengisi daya.
- Jika Jam tangan tidak mengisi daya dengan benar, bawa Jam Tangan dan pengisi daya nirkabel ke Service Center Samsung atau pusat layanan resmi.
- Hindari penggunaan pengisi daya nirkabel yang bengkok atau rusak. Jika pengisi daya nirkabel rusak, berhenti menggunakannya.

## Menggunakan mode hemat daya

Mengaktifkan mode hemat daya untuk memperpanjang waktu penggunaan baterai.

Buka panel cepat dengan menyeret ke bawah dari tepi atas layar dan ketuk ikon Hemat daya () untuk mengaktifkan fitur. Selain itu, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan () → **Baterai** dan ketuk tombol **Hemat daya** untuk mengaktifkannya.

Mode hemat daya akan diaktifkan dan beberapa fitur akan dibatasi.



Apabila daya baterai turun hingga level tertentu, layar yang menunjukkan hemat daya akan muncul. Ketuk **Aktifkan** untuk menyalakan mode hemat daya. Pada kondisi tersebut, mode hemat daya akan dinonaktifkan secara otomatis saat baterai Jam Tangan Anda terisi daya lebih dari 15%. Akan tetapi, apabila Anda mengaktifkan mode hemat daya dari Pengaturan atau panel cepat, mode hemat daya tidak akan secara otomatis dinonaktifkan, bahkan jika baterai Jam Tangan Anda terisi dayanya lebih dari 15%.

## Mengenakan Jam Tangan

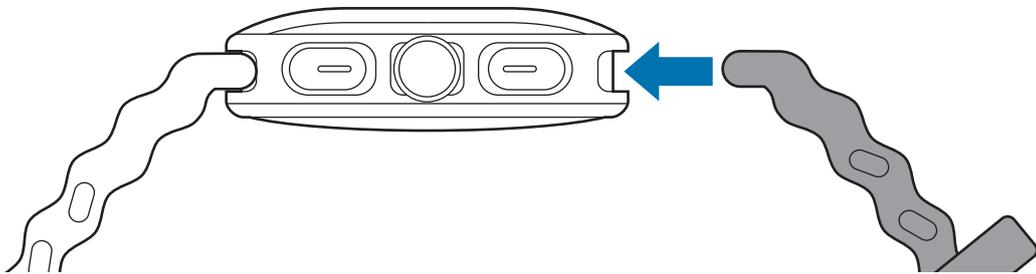
### Memasang dan melepas tali jam

Pasang tali jam sebelum menggunakan Jam Tangan Anda. Anda dapat melepaskan tali jam dari Jam Tangan untuk menggantinya dengan yang baru.

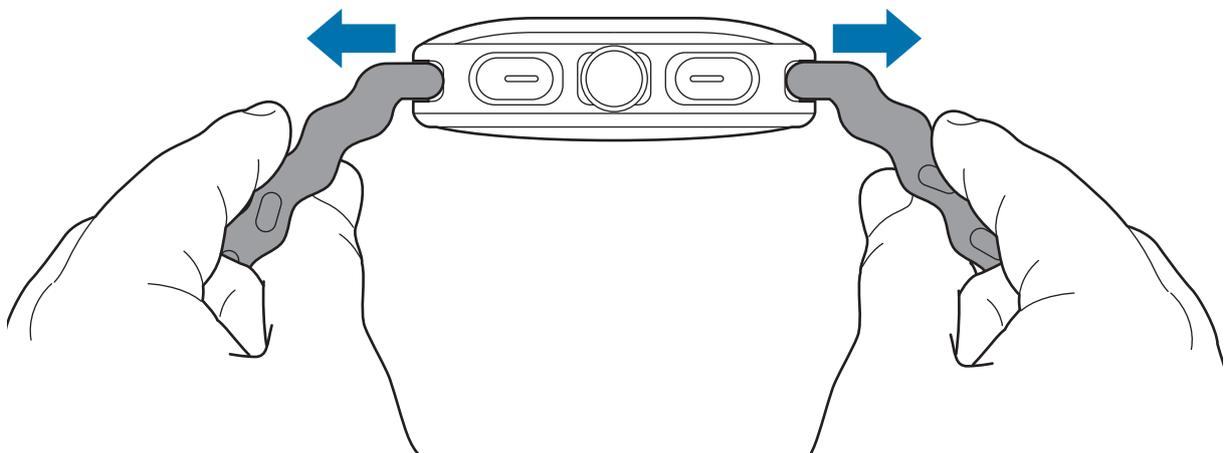
**!** Berhati-hatilah agar kuku Anda tidak terluka saat memasang atau mengganti tali jam.

### Memasang tali jam

- 1 Sejajarkan tali jam dengan Jam Tangan agar selaras, lalu dorong ke dalam hingga berbunyi klik.

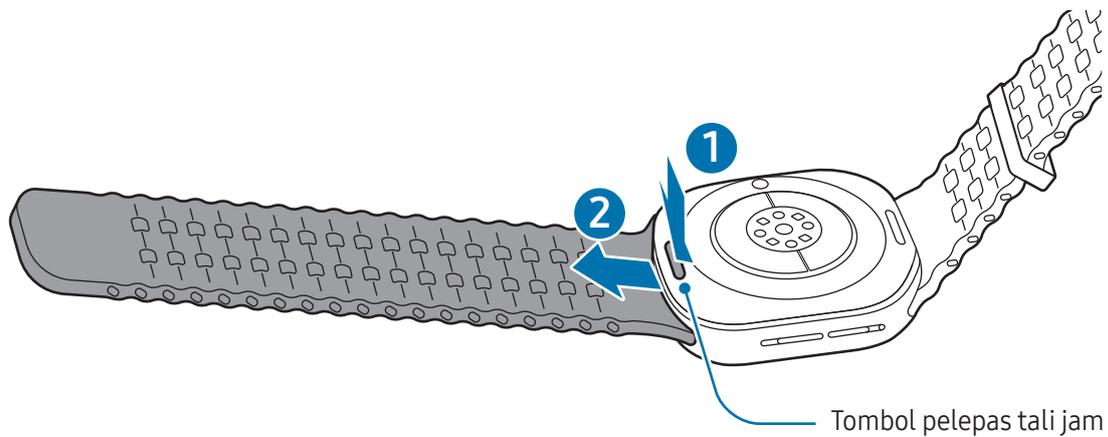


- 2 Perlahan tarik kedua sisi tali jam untuk memastikan tali jam terpasang dengan erat dan tidak terlepas dari Jam Tangan Anda.



## Melepas tali jam

Lepaskan tali jam sambil menekan tombol pelepas tali jam.



## Memakai Jam Tangan

Sesuaikan lingkaran yang pas dengan pergelangan tangan Anda dan letakkan Jam Tangan di pergelangan tangan Anda. Pasangkan tali jam ke pergelangan tangan Anda, masukkan pin ke dalam lubang penyesuaian, lalu selipkan ujung tali jam melalui lingkaran untuk menahannya. Jika tali jam terlalu sesak, gunakan lubang yang lebih longgar.

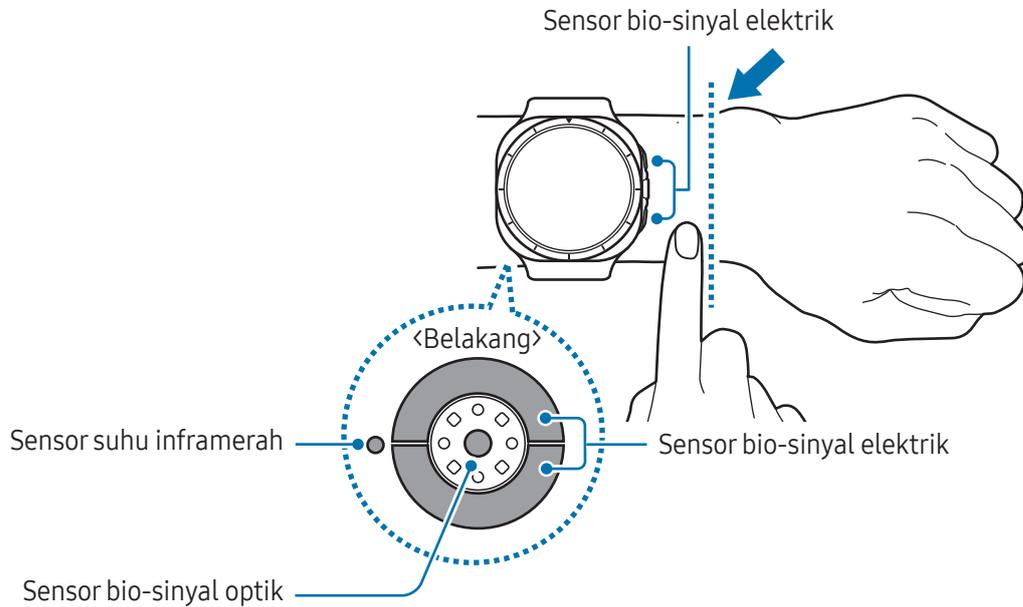
- ⚠️ Jangan menekuk tali jam secara berlebihan. Perlakuan tersebut dapat merusak Jam Tangan.
- 👉
  - Untuk mengukur kondisi fisik Anda dengan akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan. Lihat [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) untuk informasi lebih lanjut.
  - Saat materi tertentu bersentuhan dengan bagian belakang Jam Tangan, Jam Tangan Anda dapat mendeteksi bahwa Anda memakainya di pergelangan tangan tergantung jenis materialnya.
  - Jika sensor di belakang Jam Tangan tidak bersentuhan dengan pergelangan tangan Anda selama lebih dari 10 menit, Jam Tangan dapat mendeteksi bahwa Anda tidak sedang mengenakannya di pergelangan tangan.

## Tips tali jam dan langkah pencegahan

- Untuk pengukuran yang akurat, Anda harus mengenakan Jam Tangan dengan pas di pergelangan tangan Anda. Setelah melakukan pengukuran, longgarkan tali jam agar kulit Anda mendapatkan udara. Disarankan untuk memakai Jam Tangan yang tidak terlalu longgar atau ketat, dan terasa nyaman dalam kondisi normal.
- Saat Anda mengenakan Jam Tangan dalam waktu yang lama atau saat melakukan olahraga dalam intensitas tinggi, iritasi kulit dapat terjadi karena faktor tertentu, seperti gesekan, tekanan, atau kelembapan. Apabila Anda telah memakai Jam Tangan dalam waktu lama, lepaskan dari pergelangan tangan Anda untuk sementara waktu guna menjaga kesehatan kulit dan mengistirahatkan pergelangan tangan Anda.
- Iritasi kulit mungkin terjadi akibat alergi, faktor lingkungan, faktor lain, atau saat kulit Anda berkeringat atau terkena sabun dalam waktu yang lama. Bila hal ini terjadi, jangan kenakan Jam Tangan dan tunggu 2 hingga 3 hari hingga gejala iritasi berkurang. Jika gejala tidak berkurang atau semakin parah, konsultasikan kepada dokter.
- Pastikan kulit Anda kering sebelum mengenakan Jam Tangan. Jika Anda mengenakan Jam Tangan yang basah dalam waktu lama, kulit mungkin akan terpengaruh.
- Jika Anda mengenakan Jam Tangan di dalam air, bersihkan benda asing dari kulit dan Jam Tangan lalu keringkan keduanya guna mencegah iritasi kulit.
- Jangan gunakan aksesoris apa pun di dalam air kecuali Jam Tangan.
- Jika Anda sering mendapati tombol-tombol terpicet secara tidak sengaja karena ketebalan pakaian, sarung tangan, atau cara Anda mengenakan Jam Tangan, cobalah menerapkan salah satu dari cara-cara berikut:
  - Lihat pada [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) dan coba kenakan lagi Jam Tangan Anda.
  - Kenakan Jam Tangan Anda dengan posisi tombol menghadap ke arah berlawanan. Jika layar tampak terbalik, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Umum** → **Orientasi** dan atur posisi tombol agar sesuai dengan orientasi yang sebenarnya pada **Posisi tombol**.

## Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat

Untuk pengukuran akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan dengan menyisakan jarak yang cukup untuk satu jari seperti yang ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



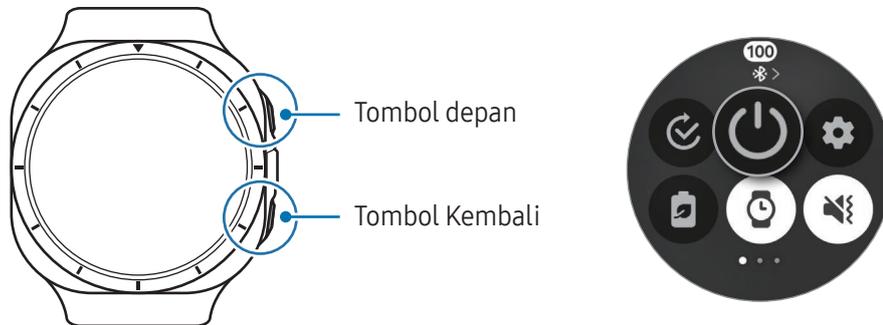
- Anda mungkin akan mengalami iritasi kulit jika mengenakan Jam Tangan terlalu kencang dan gesekan dapat terjadi jika perangkat dipakai dengan longgar.
- Jangan melihat langsung cahaya sensor bio-sinyal optik. Pastikan anak-anak tidak menatap langsung ke sinarnya. Hal tersebut dapat merusak penglihatan.
- Jika Jam Tangan menjadi terlalu panas untuk disentuh, lepaskan hingga Jam Tangan dingin dulu. Menyentuh permukaan Jam Tangan yang panas dalam waktu lama dapat menyebabkan luka bakar suhu rendah.
- Keluarkan semua air dari Jam Tangan dan tali jam sebelum mengukur komposisi tubuh dan EKG.
- Jika ada air, debu, atau noda pada sensor suhu inframerah, pengukuran mungkin tidak akurat.
- Bersihkan sensor suhu inframerah dengan kain lembut atau cotton bud.
- Gunakan fitur HR hanya untuk mengukur denyut jantung Anda. Akurasi sensor bio-sinyal optik dapat berkurang tergantung kondisi sekitar, kondisi pengukuran dan kondisi fisik Anda.
- Suhu sekitar yang dingin mungkin dapat mempengaruhi pengukuran, buat diri Anda tetap hangat saat melakukan pemeriksaan denyut jantung di tengah musim dingin atau cuaca dingin.



- Merokok atau minum alkohol sebelum melakukan pengukuran dapat menyebabkan denyut jantung anda berbeda dengan denyut jantung normal anda.
- Jangan bergerak, berbicara, menguap, atau bernapas dalam-dalam ketika melakukan pengukuran denyut jantung. Melakukan hal itu dapat menyebabkan denyut jantung anda tercatat secara tidak akurat.
- Jika denyut jantung anda sangat tinggi atau rendah, pengukuran mungkin tidak akurat.
- Jika mengukur denyut jantung anak-anak, pengukuran mungkin tidak akurat.
- Jika Anda memiliki pergelangan tangan kecil, Anda mungkin mengalami pengukuran laju denyut jantung yang tidak akurat bila Jam Tangan longgar, yang menyebabkan sinar dipantulkan tidak merata. Dalam hal ini, kenakan Jam Tangan di lengan bagian dalam Anda.
- Jika pengukuran laju denyut jantung tidak bekerja dengan benar, sesuaikan posisi sensor bio-sinyal optik pada Jam Tangan ke kanan, ke kiri, ke atas, atau ke bawah di pergelangan tangan Anda, atau kenakan Jam Tangan di lengan bagian dalam sehingga sensor bersentuhan dengan kulit Anda.
- Jika sensor bio-sinyal optik dan sensor bio-sinyal elektrik kotor, seka sensor dan coba lagi. Jika bahan asing mencegah pemantulan sinar secara merata, pengukuran mungkin tidak akurat.
- Sensor bio-sinyal optik dapat terpengaruh oleh tato, tanda, dan rambut pada pergelangan tangan tempat Anda mengenakan Jam Tangan. Hal ini dapat menyebabkan Jam Tangan Anda tidak mendeteksi bahwa Anda sedang memakainya dan fitur Jam Tangan mungkin tidak berfungsi dengan benar. Oleh karena itu, kenakan Jam Tangan di pergelangan tangan yang tidak mengganggu fitur Jam Tangan.
- Fitur pengukuran mungkin tidak berfungsi dengan benar karena faktor-faktor tertentu, seperti terhalangnya lampu dari sensor bio-sinyal optik, kecerahan kulit Anda, darah yang mengalir di bawah kulit Anda, dan kebersihan area sensor.
- Untuk pengukuran yang akurat, gunakan tali jam olahraga Ridge. Tali jam olahraga Ridge dapat dijual secara terpisah tergantung pada modelnya.
- Untuk pengukuran yang akurat, posisi pergelangan tangan Anda dan tombol harus sesuai dengan pengaturan di Jam Tangan Anda. Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Umum** → **Orientasi** lalu periksa posisi tombol dan cara Anda mengenakan Jam Tangan.

## Mengaktifkan dan menonaktifkan Jam Tangan

- Ikuti semua peringatan dan petunjuk dari petugas resmi saat menggunakan perangkat di tempat yang membatasi penggunaan perangkat nirkabel, seperti di pesawat terbang dan rumah sakit.



### Menyalakan Jam Tangan

Tekan dan tahan tombol Depan selama beberapa detik untuk mengaktifkan Jam Tangan.

Ketika Anda menyalakan Jam Tangan untuk pertama kalinya atau meresetnya, instruksi di layar akan muncul untuk menghubungkan Jam Tangan ke ponsel Anda. Lihat [Menyambungkan Jam Tangan ke ponsel](#) untuk informasi lebih lanjut.

### Mematikan Jam Tangan

- 1 Tekan dan tahan tombol Depan dan tombol kembali secara bersamaan. Cara lain, buka panel cepat dengan menyeret ke bawah dari tepi atas layar dan ketuk ikon Daya mati (🔌).
- 2 Ketuk ikon Daya mati (🔌).

- Jika Anda ingin mengatur agar Jam Tangan mati saat Anda menekan dan menahan tombol Depan, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tombol dan gestur**, ketuk **Tekan lama** pada **Tombol depan**, lalu pilih **Menu Matikan daya**.

### Memulai ulang secara paksa

Jika Jam Tangan Anda berhenti beroperasi dan tidak merespons, tekan dan tahan tombol Depan serta tombol Kembali secara bersamaan selama lebih dari 7 detik untuk menghidupkan ulang perangkat.

## Panggilan darurat dan informasi medis

Anda dapat melakukan panggilan darurat atau memeriksa informasi medis yang Anda simpan.

- 1 Tekan dan tahan tombol Depan dan tombol kembali secara bersamaan. Cara lain, buka panel cepat dengan menyeret ke bawah dari tepi atas layar dan ketuk ikon Daya mati (🔌).
- 2 Ketuk **Panggilan darurat** atau **Info medis**.

 Untuk mengelola informasi kesehatan dan kontak darurat, buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda dan ketuk **Pengaturan jam** → **Keselamatan dan darurat**.

## Menyambungkan Jam Tangan ke ponsel

### Memasang aplikasi Galaxy Wearable

Untuk menghubungkan Jam Tangan ke ponsel, instal aplikasi Galaxy Wearable di ponsel.

Tergantung pada jenis ponsel Anda, aplikasi Galaxy Wearable dapat diunduh pada:

- Ponsel Android Samsung: **Galaxy Store**
- Ponsel Android lainnya: **Play Store**

 • Aplikasi ini kompatibel dengan ponsel Android yang mendukung layanan seluler Google.  
• Anda tidak dapat menginstal aplikasi Galaxy Wearable di ponsel yang tidak mendukung sinkronisasi Jam Tangan. Pastikan ponsel Anda kompatibel dengan Jam Tangan.  
• Anda tidak dapat menghubungkan Jam Tangan dengan tablet atau komputer.

### Menyambungkan Jam Tangan ke ponsel melalui Bluetooth

- 1 Hidupkan Jam Tangan.
- 2 Pilih bahasa yang akan digunakan, lalu ketuk ikon OK (✔).
- 3 Pilih negara atau wilayah, lalu ketuk **Mulai ulang**.  
Jam Tangan akan mati lalu dimulai ulang, setelah itu instruksi dalam layar untuk menghubungkan Jam Tangan ke telepon akan muncul.

- 4 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.  
Jika aplikasi Galaxy Wearable bukan merupakan versi terbaru, perbarui versi aplikasi Galaxy Wearable ke versi terbaru.
- 5 Ketuk **Mulai**.
- 6 Pilih Jam Tangan Anda pada layar.  
Jika Anda tidak dapat menemukan Jam Tangan Anda, ketuk **Dapatkan bantuan**.
- 7 Ikuti petunjuk di layar untuk menyelesaikan penyambungan.  
Setelah menyelesaikan koneksi, ketuk **Mulai** dan ikuti instruksi pada layar untuk mempelajari tentang kontrol dasar Jam Tangan.



- Layar pengaturan awal dapat berbeda tergantung pada wilayah Anda.
- Metode koneksi dapat bervariasi tergantung wilayah, model, ponsel, dan versi perangkat lunak Anda.
- Jam Tangan lebih kecil dibandingkan smartphone sehingga kualitas jaringan mungkin lebih rendah, terutama di area dengan sinyal lemah atau penerimaan buruk. Saat koneksi Bluetooth tidak tersedia, jaringan seluler atau koneksi Internet Anda mungkin buruk atau terputus.
- Ketika Anda menghubungkan Jam Tangan ke smartphone untuk pertama kalinya atau setelah melakukan reset, baterai Jam Tangan mungkin habis lebih cepat saat melakukan sinkronisasi data, seperti kontak.
- Ponsel dan fitur yang didukung dapat bervariasi tergantung wilayah, operator, atau produsen perangkat.
- Ketika Anda tidak dapat membuat koneksi Bluetooth antara Jam Tangan dan ponsel Anda, ikon Terputus dari ponsel () akan muncul di atas layar Jam Tangan.

## Menyambungkan Jam Tangan ke ponsel baru

Anda dapat menghubungkan Jam Tangan ke ponsel baru yang menggunakan akun Google yang sama seperti ponsel sebelumnya tanpa mengatur ulang data Jam Tangan.

- 1 Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan () → **Umum** → **Transfer jam ke ponsel baru** → ikon OK ()
- 2 Pada ponsel baru Anda, buka aplikasi **Galaxy Wearable** untuk menghubungkan ke Jam Tangan Anda.  
 Jika Anda ingin menghubungkan Jam Tangan ke ponsel baru setelah mengatur ulang Jam Tangan, ketuk ikon Pengaturan () pada layar Aplikasi dan ketuk **Umum** → **Reset**.

## Koneksi jarak jauh

Jam Tangan dan ponsel Anda tersambung melalui Bluetooth. Anda dapat menyinkronkan smartphone ke Jam Tangan ketika kedua perangkat tersambung dari jarak jauh, meskipun koneksi Bluetooth tidak tersedia. Koneksi Jarak Jauh menggunakan jaringan seluler Anda atau Wi-Fi.

Jika fitur ini tidak diaktifkan, luncurkan aplikasi **Galaxy Wearable** di ponsel Anda, ketuk **Pengaturan jam** → **Fitur lanjutan** → **Koneksi jarak jauh**, lalu ketuk tombol untuk mengaktifkannya.

## Menggunakan jaringan

Anda bisa menggunakan jaringan, seperti Wi-Fi, Bluetooth, NFC, atau jaringan seluler.

Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Koneksi**, ketuk jaringan yang diinginkan, lalu ketuk tombol untuk mengaktifkannya. Saat tidak menggunakan jaringan, ketuk sakelar untuk mematikannya.

Untuk jaringan seluler, ketuk **Jaringan seluler**, lalu ketuk **Otomatis**, **Selalu aktif**, atau **Paket seluler**. Saat tidak menggunakan jaringan, ketuk **Selalu nonaktif**.



Beberapa fitur mungkin tidak tersedia tergantung pada modelnya.

## Menambahkan akun ke Jam Tangan Anda

Mendaftarkan Samsung Account atau akun Google di ponsel yang terhubung dan menambahkannya ke Jam Tangan Anda untuk mengakses berbagai fitur Jam Tangan.

### Mendaftarkan Samsung account di Jam Tangan Anda

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.
- 2 Ketuk **Pengaturan jam** → **Akun dan pencadangan**.
- 3 Ketuk **Samsung account** dan ikuti petunjuk di layar untuk masuk ke Samsung account Anda.  
Jika Samsung account Anda telah masuk, Anda dapat memeriksa status pendaftaran Samsung account.

## Menambahkan Akun Google ke Jam Tangan Anda

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.
- 2 Ketuk **Pengaturan jam** → **Akun dan pencadangan**.
- 3 Ketuk **Akun Google**.
- 4 Ketuk **Tambah akun Google** dan ikuti perintah yang muncul di layar untuk menambahkan Akun Google dari ponsel ke Jam Tangan Anda.

## Mengontrol layar

### Sentuh bezel

Jam Tangan Anda memiliki bezel sentuh di sekeliling layar. Usap bezel sentuh searah atau berlawanan arah jarum jam untuk mengontrol berbagai fungsi Jam Tangan.



- **Menggulir layar:** Usap bezel sentuh untuk berpindah ke layar lainnya.
- **Berpindah dari satu item ke item lainnya:** Usap bezel sentuh untuk berpindah dari item ke item.
- **Menyesuaikan nilai input:** Usap bezel sentuh untuk menyesuaikan volume atau kecerahan. Saat menyesuaikan kecerahan, usap bezel sentuh searah jarum jam untuk membuat layar lebih cerah.
- **Menggunakan ponsel atau fitur alarm:** Usap bezel sentuh searah jarum jam untuk menerima panggilan masuk atau untuk memberhentikan alarm. Usap bezel sentuh berlawanan arah jarum jam untuk menolak panggilan masuk atau untuk mengaktifkan fungsi tunda alarm.



Jika bezel sentuh tidak berfungsi, bawa Jam Tangan ke Pusat Layanan Samsung atau pusat layanan resmi tanpa membongkar Jam Tangan.

## Layar

- Mengetuk: Ketuk pada layar.
  - Menyentuh dan menahan: Sentuh dan tahan layar selama kurang lebih 2 detik.
  - Menyeret: Sentuh dan tahan item, lalu seret ke posisi target.
  - Mengetuk dua kali: Ketuk dua kali pada layar.
  - Menggeser: Geser ke atas, ke bawah, ke kiri, atau ke kanan.
  - Merentangkan dan mencubit: Rentangkan dua jari atau cubit layar.
-  • Jangan biarkan layar sentuh bersentuhan dengan perangkat listrik lainnya. Pelepasan daya elektrostatik dapat menyebabkan layar sentuh tidak berfungsi dengan baik.
- Untuk menghindari kerusakan pada layar, jangan ketuk dengan benda tajam atau menekan dengan jari Anda atau benda lain terlalu kuat.
  - Disarankan untuk tidak menggunakan gambar diam pada sebagian atau seluruh layar dalam waktu yang lama. Melakukannya dapat menyebabkan bayangan pengiring (burn-in layar) atau ghosting.
-  • Jam Tangan mungkin tidak mengenali input sentuhan di dekat tepian layar, karena itu berada di luar area input sentuhan.
- Pendeteksi sentuh tidak dapat digunakan apabila mode Water lock diaktifkan.

## Komposisi layar

Layar Jam Tangan adalah titik awal Home screen, yang terdiri atas beberapa halaman.

Anda dapat memeriksa tile atau membuka panel notifikasi dengan mengusap layar ke kiri atau kanan atau dengan menggunakan bezel sentuh.

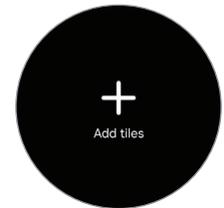
Layar Jam Tangan



Panel notifikasi



Tile



Menambahkan tile.

 Panel, tile, dan penataan yang tersedia bisa bervariasi tergantung versi perangkat lunak.

## Mengelola tiles

Anda dapat menambahkan widget ke tiles untuk memudahkan akses ke fitur-fitur yang Anda inginkan.

Ketuk **Tambahkan tile**, lalu pilih widget yang ingin Anda tambahkan.

Ketika menyentuh dan menahan tile, Anda dapat mengakses mode edit untuk mengubah penataan tile atau menghapus tile.

- **Memindahkan tile:** Sentuh dan tahan tile untuk memindahkan lalu seret ke lokasi yang diinginkan.
- **Menghapus tile:** Ketuk ikon Hapus (⊖) pada tile untuk menghapus.

Untuk mengubah susunan widget atau menghapus widget, sentuh dan tahan tiles, lalu ketuk **Edit**.

- **Memindahkan widget:** Sentuh dan tahan widget untuk memindahkan lalu seret ke lokasi yang diinginkan.
- **Menghapus widget:** Ketuk ikon Hapus (⊖) pada widget untuk menghapus.

## Menghidupkan dan mematikan layar

### Menyalakan layar

Untuk menghidupkan layar, gunakan salah satu cara berikut:

- **Menghidupkan layar menggunakan tombol:** Tekan tombol Depan atau tombol Kembali.
- **Menghidupkan layar dengan mengangkat pergelangan tangan:** Angkat pergelangan tangan Anda yang mengenakan Jam Tangan. Jika layar tidak menyala setelah Anda mengangkat pergelangan tangan, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar Aplikasi, ketuk **Tampilan**, lalu ketuk tombol **Angkat tangan agar aktif** pada **Pengaktifan layar** untuk mengaktifkannya.
- **Menghidupkan layar dengan mengetuk layar:** Ketuk layar. Jika layar tidak menyala setelah Anda mengetuk layar, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar Aplikasi, ketuk **Tampilan**, lalu ketuk tombol **Sentuh layar agar aktif** pada **Pengaktifan layar** untuk mengaktifkannya.

### Mematikan layar

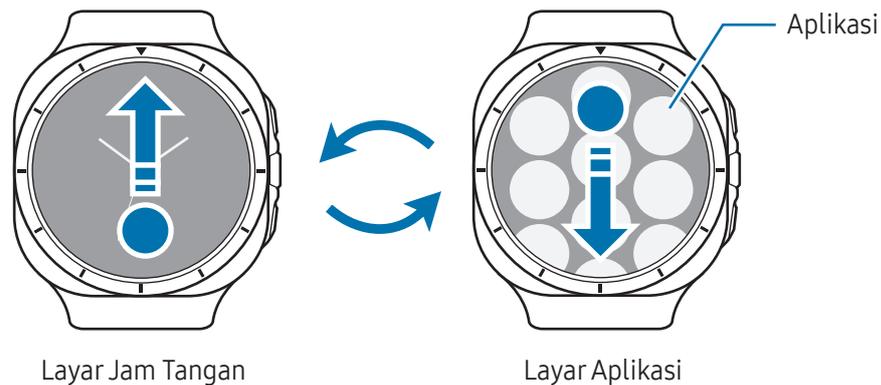
Untuk mematikan layar, tutup dengan telapak tangan Anda atau objek lain. Selain itu, layar akan dimatikan secara otomatis jika Jam Tangan tidak digunakan selama jangka waktu yang ditentukan.

## Mengalihkan layar

### Beralih antara Jam Tangan dan layar Aplikasi

Pada layar Jam Tangan, usap ke atas untuk membuka layar Aplikasi.

Untuk kembali ke layar Jam Tangan, usap ke bawah dari atas layar Aplikasi. Selain itu, tekan tombol Depan atau tombol Kembali.



### Kembali ke layar sebelumnya

Untuk kembali ke layar sebelumnya, usap ke kanan pada layar atau tekan tombol Kembali.

## Layar Aplikasi

Layar Aplikasi menampilkan beberapa ikon untuk semua aplikasi yang diinstal di Jam Tangan.

 Aplikasi yang tersedia dapat bervariasi tergantung pada versi perangkat lunak.

### Membuka aplikasi

Pada layar Aplikasi, ketuk ikon aplikasi untuk membukanya.

Untuk membuka aplikasi dari daftar aplikasi terbaru, ketuk ikon Aplikasi terbaru () pada layar Aplikasi.

## Menutup aplikasi

- 1 Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Aplikasi terbaru (🌀).
- 2 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke kiri atau kanan untuk berpindah ke aplikasi yang akan ditutup.
- 3 Usap ke atas pada aplikasi untuk menutupnya.

Untuk menutup semua aplikasi berjalan, ketuk **Tutup semua**.

## Mengedit layar Aplikasi

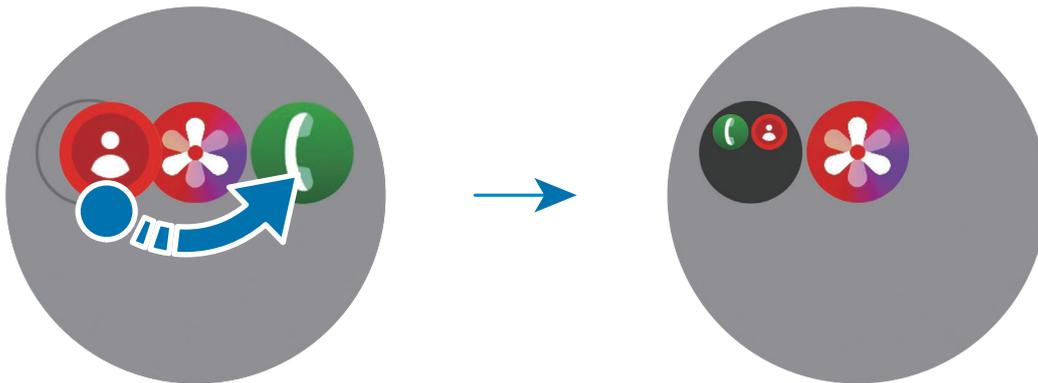
### Memindahkan item

Seret item ke lokasi yang baru.

### Membuat folder

Seret aplikasi ke atas aplikasi lain.

Folder baru yang memuat aplikasi terpilih akan dibuat. Ketuk **Nama folder**, lalu masukkan nama folder.



- **Menambahkan aplikasi lain**  
Ketuk ikon Tambah aplikasi ke folder (+) pada folder. Centang aplikasi yang akan ditambahkan, lalu ketuk **Selesai**. Anda juga dapat menambahkan aplikasi dengan cara menyeretnya ke dalam folder.
- **Memindahkan aplikasi dari folder**  
Seret aplikasi ke lokasi yang baru di luar folder.
- **Menghapus folder**  
Sentuh dan tahan folder, lalu ketuk **Hapus** → ikon OK (✓). Hanya folder yang dipilih yang akan dihapus. Aplikasi folder akan diubah lokasinya ke layar Aplikasi.

## Mengatur tampilan layar Aplikasi

Pilih opsi untuk menampilkan aplikasi di layar Aplikasi dalam tampilan grid atau daftar. Ketuk **Atur tampilan** di bagian bawah layar Aplikasi, lalu pilih opsi yang Anda inginkan pada **Lihat**.

Jika Anda mengetuk tombol **Tampilkan aplikasi unggulan berdasarkan penggunaan** untuk mengaktifkannya, Anda dapat melihat aplikasi yang direkomendasikan berdasarkan cara Anda menggunakan Jam Tangan di bagian atas layar Aplikasi.

## Layar kunci

Gunakan fitur kunci layar untuk melindungi data Anda, seperti informasi pribadi yang tersimpan di Jam Tangan. Saat mengaktifkan fitur ini, Jam Tangan akan meminta Anda untuk membuka kuncinya setiap kali Anda menggunakannya. Namun, jika Anda membuka kuncinya sekali saat mengenakan Jam Tangan, Jam Tangan akan tetap tidak terkunci.

## Mengatur kunci layar

Pada layar aplikasi, ketuk ikon Pengaturan () → **Keamanan dan privasi** → **Tipe kunci** pilih metode penguncian.

- **Pola:** Gambar pola dengan empat titik atau lebih untuk membuka kunci layar.
- **PIN:** Masukkan PIN dengan angka untuk membuka kunci layar.

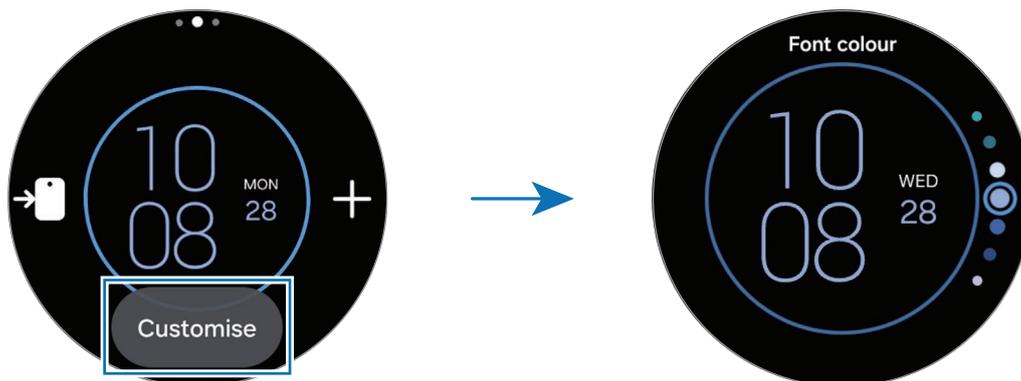
# Jam Tangan

## Layar Jam Tangan

Anda dapat memeriksa waktu saat ini atau melihat informasi lain. Saat Anda tidak sedang melihat layar Jam Tangan, tekan tombol Depan untuk kembali ke layar Jam Tangan.

## Mengubah tampilan jam tangan

- 1 Sentuh dan tahan layar Jam Tangan lalu ketuk **Tambah muka jam**.
- 2 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau bawah dan pilih tampilan jam tangan. Jika Anda mengetuk **Muka jam lainnya di Google Play**, Anda dapat mengunduh lebih banyak tampilan jam tangan.
- 3 Ketuk **Sesuaikan** untuk menyesuaikan tampilan jam tangan. Usap ke kiri atau ke kanan pada layar untuk berpindah ke item yang ingin Anda sesuaikan, lalu pilih warna yang diinginkan dan hal lainnya dengan menggunakan bezel sentuh atau mengusap ke atas atau ke bawah pada layar. Untuk mengatur komplikasi, ketuk setiap area komplikasi yang Anda inginkan.



-  Anda juga dapat mengubah tampilan jam tangan dan menyesuaikannya dari ponsel Anda. Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda dan ketuk **Muka jam**.

## Mengaktifkan mode Cahaya rendah

Beberapa tampilan jam tangan dilengkapi dengan mode Cahaya rendah. Saat mode Cahaya rendah diaktifkan, kecerahan dan warna tampilan jam tangan akan disesuaikan untuk membuat tampilan jam tangan lebih terlihat di malam hari atau dalam cahaya redup dan mengurangi ketegangan mata.

- 1 Sentuh dan tahan layar Jam Tangan lalu ketuk **Tambah muka jam**.
- 2 Pilih **Analog Ultra** atau **Ultra Sederhana** pada **Ultra**.
- 3 Ketuk **Sesuaikan**.
- 4 Usap layar ke kiri atau kanan untuk berpindah ke item **Mode cahaya redup**.
- 5 Ketuk layar untuk mengatur mode Cahaya rendah ke **Oto** atau **Aktif**.

## Menyesuaikan tampilan jam tangan dengan gambar

Pasang gambar sebagai tampilan jam tangan Anda setelah mengimpor gambar dari ponsel Anda. Lihat [Mengelola gambar yang tersimpan pada Jam Tangan Anda](#) untuk informasi lebih lanjut tentang mengimpor gambar dari ponsel.

- 1 Sentuh dan tahan layar Jam Tangan lalu ketuk **Tambah muka jam**.
  - 2 Pilih tampilan jam tangan yang diinginkan pada **Foto**.
  - 3 Ketuk **Sesuaikan**.
  - 4 Geser ke kiri atau kanan pada layar untuk memindahkan **Latar belakang** atau item **Foto**.
  - 5 Ketuk layar, Pilih gambar untuk dipasang sebagai tampilan jam tangan dan ketuk **OK**.  
Untuk memperbesar atau memperkecil gambar, ketuk gambar dua kali, atau bentangkan dua jari, atau cubit gambar. Saat foto diperbesar, usap layar untuk membuat sebagian gambar muncul di layar.
-  Untuk memilih beberapa gambar bersamaan, sentuh dan tahan gambar, pilih beberapa gambar menggunakan bezel sentuh atau usap ke kiri atau kanan di layar, lalu ketuk ikon Selesai (✓). Untuk menambahkan gambar tambahan setelah memilih gambar, ketuk **Tambah foto**.
- 6 Ketuk **OK**.
  - 7 Usap layar untuk mengubah item lainnya, seperti komplikasi, dan kembali ke layar sebelumnya. Gambar akan muncul pada layar Jam Tangan. Apabila Anda memilih **Foto** untuk tampilan jam tangan dan menambahkan dua foto atau lebih, gambar yang Anda tambahkan akan muncul secara bergantian saat Anda mengetuk layar.

## Mengaktifkan fitur Always On Display

Setel layar Jam Tangan dan beberapa layar aplikasi agar selalu menyala saat memakai Jam Tangan. Namun, baterai akan cepat habis daripada biasanya apabila menggunakan fitur ini.

Untuk tidak menggunakan fitur ini, buka panel cepat dengan menyeret ke bawah dari tepi atas layar dan ketuk ikon Always On Display (🕒). Selain itu, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tampilan** dan ketuk tombol **Always On Display** untuk menonaktifkannya.

## Mengaktifkan mode hanya Jam

Dalam mode hanya Jam, hanya waktu yang akan ditampilkan, sedangkan semua fungsi lainnya tidak dapat digunakan.

Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Baterai** → **Jam saja** dan ketuk **Aktifkan**.

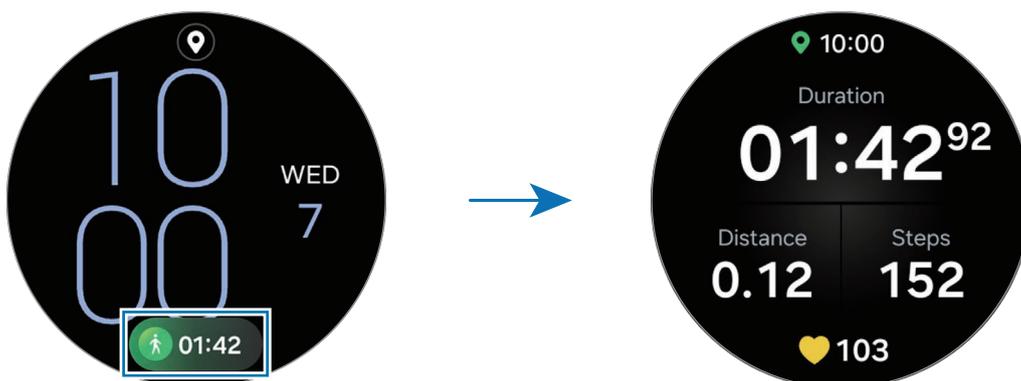
Untuk menonaktifkan mode hanya Jam, tekan dan tahan tombol Depan. Cara lainnya, letakkan Jam Tangan di pengisi daya nirkabel untuk mengisi dayanya hingga level tertentu. Jam Tangan akan nonaktif dan kemudian aktif lagi.

📌 Mode hanya Jam akan aktif secara otomatis saat baterai berada di bawah 1%. Mode hanya Jam akan secara otomatis nonaktif ketika baterai terisi hingga level tertentu.

## Menggunakan fitur Now bar

Jika Anda sedang menggunakan beberapa fitur, seperti merekam olahraga atau perekaman suara dan menekan tombol Depan untuk membuka layar Jam Tangan, Now bar yang menunjukkan fitur yang sedang Anda gunakan akan muncul di bagian bawah layar Jam Tangan.

Ketuk Now bar untuk kembali ke layar fitur yang sedang Anda gunakan dengan membukanya secara langsung.

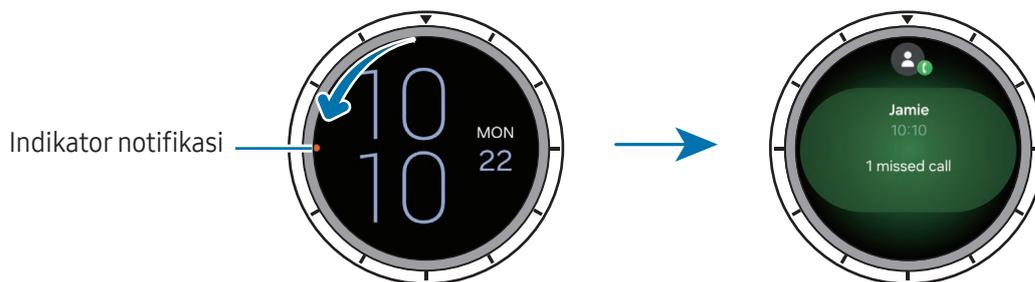


## Notifikasi

### Panel notifikasi

Periksa notifikasi seperti pesan baru atau panggilan terlewatkan pada panel notifikasi. Pada layar Jam Tangan, usap bezel sentuh berlawanan arah jarum jam. Atau, usap ke kanan pada layar untuk membuka panel notifikasi.

Jika ada notifikasi baru, indikator notifikasi warna oranye akan muncul pada layar Jam Tangan. Jika indikator notifikasi tidak muncul, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Notifikasi** → **Pengaturan lanjutan** dan ketuk tombol **Indikator notifikasi baru di muka jam** untuk mengaktifkannya.



- Anda bisa menerima notifikasi hanya saat Anda mengenakan Jam Tangan.
- Anda tidak dapat menerima notifikasi di Jam Tangan Anda saat menggunakan ponsel. Untuk memeriksa notifikasi pada Jam Tangan saat Anda menggunakan ponsel, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar Aplikasi, ketuk **Notifikasi** → **Notifikasi ponsel di jam tangan**, lalu pilih **Selalu tampilkan pada keduanya**.

### Memeriksa notifikasi masuk

Jika Anda menerima notifikasi, informasi mengenai notifikasi, seperti jenisnya, atau saat anda menerimanya akan muncul pada layar. Jika ada lebih dari dua notifikasi yang diterima, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke kiri atau kanan untuk memeriksa lebih banyak notifikasi.

Ketuk notifikasi untuk memeriksa detailnya.

### Menghapus notifikasi

Usap ke atas pada layar selagi memeriksa notifikasi.

## Memilih aplikasi untuk menerima notifikasi

Pilih aplikasi ponsel atau Jam tangan untuk menerima notifikasi pada Jam tangan Anda.

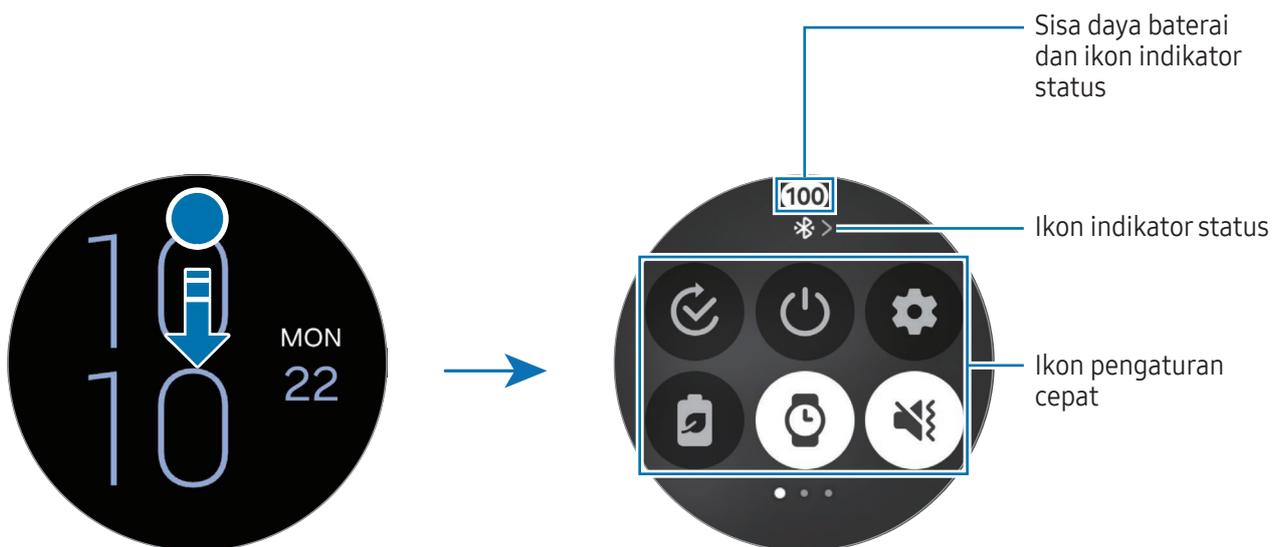
- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.
- 2 Ketuk **Pengaturan jam** → **Notifikasi** → **Notifikasi aplikasi**.
- 3 Ketuk tombol di sebelah aplikasi untuk menerima notifikasi dari daftar aplikasi.

## Panel cepat

Periksa status terbaru jam Tangan dan konfigurasi pengaturan dari panel cepat.

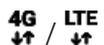
Untuk membuka panel cepat, seret ke bawah dari tepi atas layar. Untuk menutup panel cepat, usap ke atas pada layar.

Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke kiri atau kanan untuk berpindah ke panel cepat berikutnya atau sebelumnya.



## Memeriksa ikon indikator status

Ikon indikator status muncul pada bagian atas panel cepat dan memberi tahu status Jam Tangan saat ini. Ikon yang tercantum di tabel di bawah merupakan yang paling umum.

Ikon	Arti
	Bluetooth tersambung
	Kekuatan sinyal
	Jaringan LTE terhubung
	Wi-Fi terhubung
	Jam Tangan dan ponsel terhubung dari jarak jauh
	Tingkat daya baterai



- Beberapa ikon indikator status yang menunjukkan situasi tertentu, seperti saat Anda menggunakan beberapa mode atau mengisi daya Jam Tangan, juga muncul di bagian atas layar. Untuk menyembunyikan ikon indikator pada layar Jam Tangan, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar Aplikasi, ketuk **Fitur lanjutan** → **Indikator status**, lalu pilih **Sembunyikan setelah 2 detik**.
- Ikon indikator status mungkin tampil berbeda tergantung pada wilayah, operator seluler, atau model.

## Memeriksa ikon pengaturan cepat

Ikon pengaturan cepat muncul pada panel cepat. Ketuk ikon untuk mengubah pengaturan dasar atau membuka fitur. Untuk melihat pengaturan lebih detail, sentuh dan tahan ikon pengaturan cepat.

Lihat [Mengedit panel cepat](#) untuk informasi selengkapnya tentang cara menambahkan atau menghapus ikon pengaturan cepat pada panel cepat.

Ikon	Arti
	Membuka pengaturan Mode
	Mengakses pilihan daya
	Buka <b>Pengaturan</b>
	Mengaktifkan mode hemat daya

Ikon	Arti
	Mengaktifkan fitur Always On Display
	Mengaktifkan mode suara, getar, atau senyap
	Menyalakan senter
	Menyesuaikan kecerahan
	Mengaktifkan mode Jangan ganggu
	Membuka pengaturan Volume
	Menghubungkan jaringan Wi-Fi
	Mengaktifkan mode Water lock
	Mengaktifkan mode Pesawat
	Menghubungkan audio Bluetooth
	Meluncurkan fitur temukan ponsel saya
	Menyalakan fitur GPS
	Menyalakan fitur NFC
	Menghubungkan jaringan seluler
	Mengaktifkan fitur sensitivitas sentuh
	Menghubungkan Bluetooth



- Ikon Mode () mungkin dapat muncul dengan kondisi yang berbeda bergantung pada jenis mode yang digunakan, dan Anda dapat menonaktifkan mode dengan mengetuk ikon saat mode digunakan.
- Ikon pengaturan cepat mungkin dapat berbeda bergantung pada versi software dari ponsel yang terhubung.

## Mengedit panel cepat

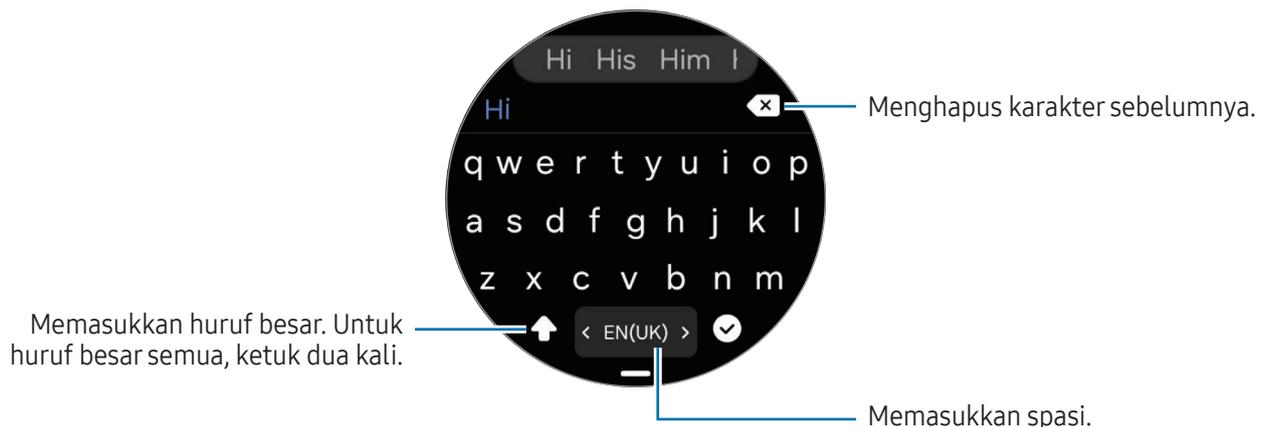
Ketuk ikon Edit (+) untuk mengakses mode edit untuk mengubah susunan ikon pengaturan cepat, atau menambah atau menghapus ikon pengaturan cepat.

- **Memindahkan ikon pengaturan cepat:** Sentuh dan tahan ikon pengaturan cepat untuk memindahkan lalu seret ke lokasi yang diinginkan.
- **Menambahkan ikon pengaturan cepat:** Ketuk ikon Tambah (+) pada ikon pengaturan cepat untuk menambahkan.
- **Menghapus ikon pengaturan cepat:** Ketuk ikon Hapus (-) ikon pengaturan cepat untuk menghapus.

## Memasukkan teks

### Tata letak keyboard

Keyboard muncul saat Anda memasukkan teks.



- Layar input teks mungkin berbeda bergantung pada aplikasi yang Anda buka.
- Entri teks tidak didukung dalam beberapa bahasa. Untuk memasukkan teks, Anda harus mengubah bahasa masukan ke salah satu bahasa yang didukung.

## Mengubah bahasa masukan

Seret ikon Mode dan pengaturan masukan (—) ke atas, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Bahasa input** → **Kelola bahasa**, lalu pilih bahasa yang akan digunakan. Jika Anda memilih dua bahasa, Anda dapat beralih di antara bahasa masukan dengan mengusap tombol spasi ke kiri atau ke kanan. Anda bisa menambahkan hingga dua bahasa.

📝 Anda juga dapat mengatur bahasa masukan dengan menyetuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar Aplikasi dan menyetuk **Umum** → **Keyboard Samsung** → **Bahasa input** → **Kelola bahasa**.

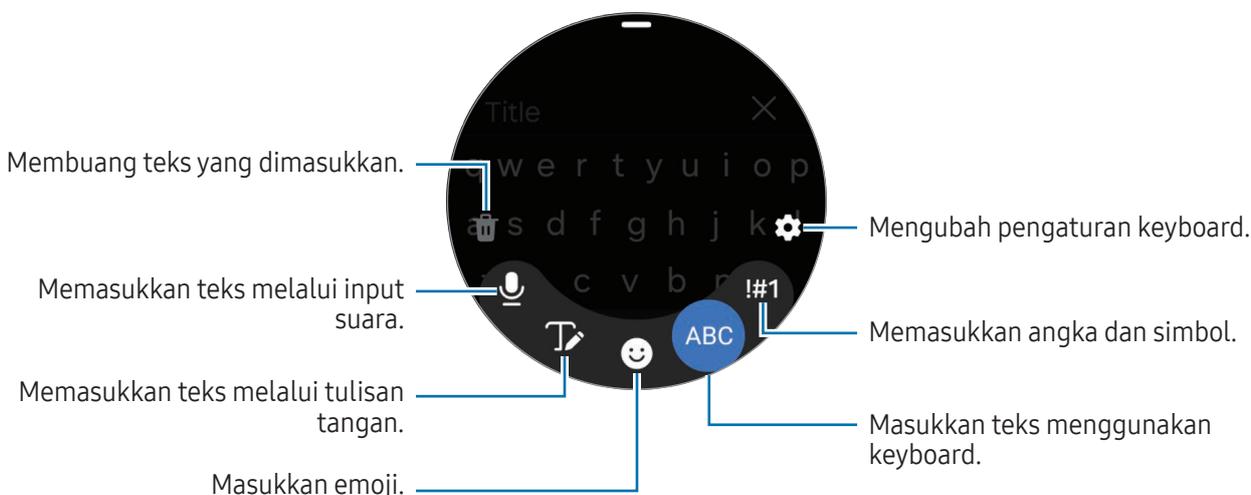
## Mengubah jenis keyboard

Seret ikon Mode dan pengaturan masukan (—) ke atas, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Bahasa input**, pilih bahasa, lalu pilih jenis keyboard yang akan digunakan.

📝 Pada keyboard **3 x 4**, satu tombol memiliki tiga atau empat karakter. Untuk memasukkan karakter, ketuk tombol terkait berulang kali hingga karakter yang diinginkan muncul.

## Fungsi keyboard tambahan

Seret ikon Mode dan pengaturan masukan (—) ke atas pada layar keyboard untuk menggunakan fungsi keyboard tambahan.



- 📝
- Beberapa fitur mungkin tidak tersedia tergantung pada bahasa, operator seluler atau model.
  - Fitur untuk memasukkan teks melalui input suara juga dapat diluncurkan secara langsung dari layar input teks lainnya dengan menekan dan menahan tombol Depan. Untuk menggunakan fitur ini, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar Aplikasi, ketuk **Tombol dan gestur**, ketuk **Tekan lama** pada **Tombol depan**, lalu pilih **Bixby**.

# Aplikasi dan fitur

## Menginstal dan mengelola aplikasi

### Play Store

Beli dan unduh aplikasi.

Ketuk ikon Play Store () pada layar Aplikasi. Jelajahi aplikasi menurut kategori atau ketuk ikon Cari () lalu cari kata kunci.



- Daftarkan akun Google di Jam Tangan untuk menggunakan aplikasi Play Store. Lihat [Menambahkan Akun Google ke Jam Tangan Anda](#) untuk informasi lebih lanjut.
- Untuk mengubah pengaturan pembaruan otomatis, ketuk **Setelan** dan ketuk tombol **Update otomatis aplikasi** untuk mengaktifkan atau menonaktifkannya.
- Saat Anda mengunduh aplikasi di ponsel Anda, dan jika ada aplikasi pendamping untuk Jam Tangan, aplikasi tersebut dapat diinstal secara otomatis di Jam Tangan.

### Mengelola aplikasi

#### Menghapus instalasi atau menonaktifkan aplikasi

Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda, ketuk **Pengaturan jam** → **Aplikasi**, ketuk aplikasi, lalu pilih salah satu opsi.

- **Hps instls**: Menghapus instalasi aplikasi yang diunduh.
- **Nonaktifkan**: Menonaktifkan aplikasi default terpilih yang tidak dapat dihapus instalannya dari Jam Tangan.



- Tidak semua aplikasi mendukung fitur ini.
- Beberapa aplikasi dapat dihapus dengan menyentuh dan menahan aplikasi pada layar aplikasi di Jam Tangan dan ketuk **Hapus instalasi**.

## Mengaktifkan aplikasi

Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda, ketuk **Pengaturan jam** → **Aplikasi**, pilih ikon Filter (☰), lalu ketuk **Dinonaktifkan** → **OK**. Pilih aplikasi dan ketuk **Aktifkan**.

## Mengatur izin aplikasi

Agar beberapa aplikasi beroperasi dengan benar, aplikasi mungkin memerlukan izin untuk mengakses atau menggunakan informasi pada Jam Tangan Anda.

Untuk melihat atau mengubah pengaturan izin aplikasi menurut kategori izin, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Aplikasi (⚙️) → **Aplikasi** → **Pengelola izin**. Pilih item dan pilih aplikasi.

📝 Jika Anda tidak memberikan izin kepada aplikasi, fitur dasar aplikasi mungkin tidak berfungsi dengan benar.

# Telepon

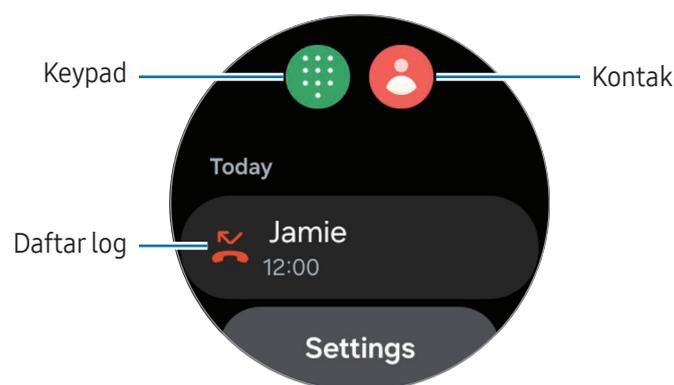
## Pengantar

Anda dapat membuat dan memeriksa panggilan masuk dan menerimanya.

📝 Suara mungkin tidak terdengar jelas selama panggilan dan hanya panggilan singkat yang tersedia di area dengan sinyal yang lemah.

## Melakukan panggilan

Ketuk ikon Telepon (📞) pada layar Aplikasi.



Untuk melakukan panggilan, gunakan salah satu cara berikut:

- Ketuk ikon Papan tombol () , masukkan nomor menggunakan keypad, lalu ketuk ikon Panggil ().
- Ketuk ikon Kontak () , gunakan bezel sentuh atau gulir daftar kontak, pilih kontak, lalu ketuk ikon Panggil ().
- Gunakan bezel sentuh atau gulir daftar log, pilih entri log, lalu ketuk ikon Panggil ().

## Memilih nomor untuk melakukan panggilan

Anda dapat memilih nomor yang ingin digunakan antara nomor Jam Tangan dan nomor smartphone yang terhubung saat melakukan panggilan. Selain itu, jika Jam Tangan Anda terhubung ke smartphone yang mendukung kartu SIM ganda, Anda dapat memilih kartu SIM untuk melakukan panggilan.

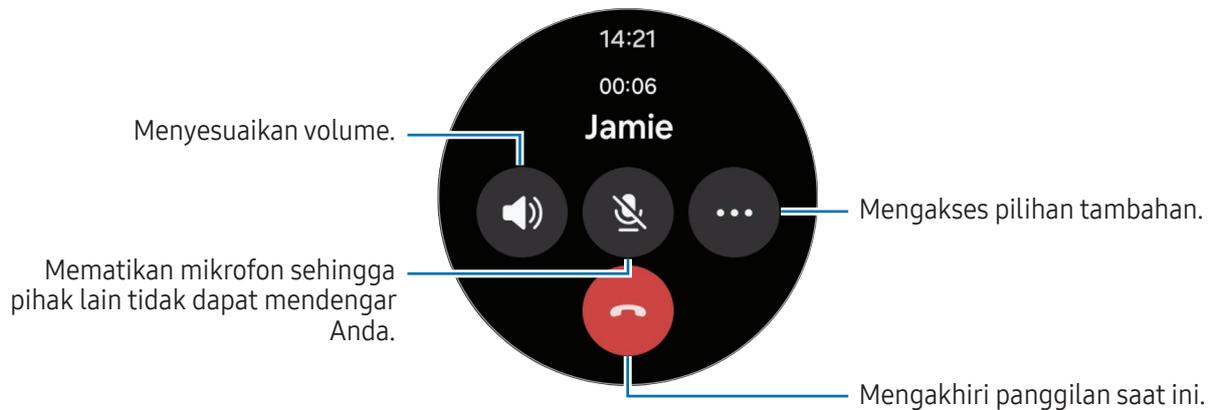
- 1 Ketuk ikon Telepon () pada layar Aplikasi.
  - 2 Ketuk ikon Papan tombol ().
  - 3 Ketuk ikon SIM untuk panggilan () dan pilih pilihan yang Anda inginkan.
    - **Ponsel:** Melakukan panggilan dengan nomor ponsel yang terhubung.
    - **SIM 1:** Melakukan panggilan dengan nomor kartu SIM 1 ponsel yang terhubung.
    - **SIM 2:** Melakukan panggilan dengan nomor kartu SIM 2 ponsel yang terhubung.
    - **Jam tangan:** Melakukan panggilan dengan nomor Jam Tangan.
-  • Beberapa fitur mungkin tidak tersedia, tergantung jenis ponsel yang terhubung.
- Anda juga dapat memilih nomor yang akan digunakan dengan menyentuh dan menahan tombol panggil setelah memilih entri log.

## Mengatur nomor pilihan terlebih dahulu

- 1 Ketuk ikon Telepon () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Pengaturan**.
- 3 Ketuk **Nomor pilihan** dan pilih opsi yang Anda inginkan.
  - **Ponsel:** Mengatur untuk melakukan panggilan dengan nomor ponsel yang terhubung.
  - **Jam:** Mengatur untuk melakukan panggilan dengan nomor Jam Tangan.
  - **Selalu tanya:** Mengatur untuk selalu menanyakan nomor mana yang akan digunakan setiap kali melakukan panggilan.

## Pilihan selama panggilan

Tersedia tindakan berikut:



 Tampilan layar dapat berbeda tergantung pada model.

## Melakukan panggilan telepon dengan headset Bluetooth

Saat headset Bluetooth terhubung, telepon akan secara langsung terdengar di perangkat tersebut.

Apabila headset Bluetooth tidak terhubung, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan () → **Koneksi** → **Bluetooth**. Ketika daftar perangkat Bluetooth yang tersedia muncul, pilih headset Bluetooth yang ingin Anda gunakan.

## Menerima panggilan

### Menjawab panggilan

Saat ada panggilan masuk, usap bezel sentuh searah jarum jam. Atau, seret ikon Jawab () ke luar lingkaran besar.

Anda dapat melakukan percakapan telepon melalui mikrofon internal Jam Tangan, speaker, atau headset Bluetooth yang tersambung.

### Menolak panggilan

Anda dapat menolak panggilan masuk dan mengirim pesan penolakan ke penelepon.

Saat ada panggilan masuk, usap bezel sentuh berlawanan arah jarum jam. Atau, seret ikon Tolak () ke luar lingkaran besar.

Untuk mengirim pesan penolakan, tarik ikon Kirim pesan penolakan cepat () ke atas dan pilih pesan yang diinginkan.

## Panggilan tak terjawab

Jika panggilan tidak terjawab, notifikasi panggilan tak terjawab akan muncul pada panel notifikasi. Pada panel notifikasi, periksa notifikasi panggilan tak terjawab. Atau, ketuk ikon Telepon () pada layar Aplikasi untuk melihat panggilan tak terjawab.

## Kontak

Anda dapat melakukan panggilan atau mengirim pesan pada kontak. Kontak yang tersimpan pada smartphone yang terhubung juga akan disimpan ke Jam Tangan.

Ketuk ikon Kontak () pada layar Aplikasi.

 Daftar kontak favorit di smartphone akan ditampilkan di bagian atas daftar kontak.

Gunakan salah satu metode pencarian berikut:

- Ketuk ikon Cari () di bagian atas daftar kontak dan masukkan kriteria pencarian.
- Gulir daftar kontak.
- Gunakan bezel sentuh. Saat Anda mengusap bezel sentuh dengan cepat, daftar akan menggulir berdasarkan alfabet huruf pertama.

Setelah kontak dipilih, lakukan salah satu tindakan berikut:

-  : Melakukan panggilan suara.
-  : Menulis pesan.

## Memilih kontak yang sering digunakan pada widget

Tambahkan kontak yang sering digunakan dari widget **Kontak** untuk menghubungi mereka langsung melalui pesan teks atau panggilan. Sentuh dan tahan widget **Kontak**, ketuk **Edit** → ikon Edit () , pilih kontak yang Anda inginkan, lalu ketuk **Selesai**.

-  • Untuk menggunakan fitur ini, Anda harus menambahkan widget **Kontak** ke tiles. Lihat [Mengelola tiles](#) untuk informasi lebih lanjut.
- Dua hingga empat kontak dapat ditambahkan, bergantung pada gaya widget **Kontak**.

## Samsung Wallet

Gunakan berbagai fitur bermanfaat di Samsung Wallet. Anda dapat melakukan pembayaran, memeriksa tiket atau tiket pesawat, dan lainnya.

Ketuk ikon Wallet () pada layar Aplikasi, lalu pilih fitur yang Anda inginkan.



- Aplikasi ini mungkin tidak tersedia tergantung pada wilayah, operator, model, atau jenis ponsel yang terhubung.
- Beberapa fitur belum tentu tersedia tergantung pada wilayahnya.
- Prosedur untuk penyiapan awal mungkin berbeda, tergantung pada wilayah atau operator.

### Menyiapkan Samsung Wallet

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.
- 2 Ketuk **Pengaturan jam** → **Wallet** lalu ikuti petunjuk pada layar untuk menyelesaikan penyiapan.

### Melakukan pembayaran

Daftarkan kartu ke Samsung Pay untuk melakukan pembayaran. Lihat [Samsung Pay](#) untuk informasi lebih lanjut.

### Menggunakan tiket

Tambahkan tiket pesawat dan tiket film, olahraga, dan lainnya, untuk diakses dan digunakan di satu tempat.

# Samsung Pay

## Pengantar

Daftarkan kartu ke Samsung Pay untuk melakukan pembayaran.

Anda dapat memeriksa informasi lainnya, seperti kartu yang mendukung fitur ini di [www.samsung.com/samsung-pay](http://www.samsung.com/samsung-pay).



- Untuk melakukan pembayaran dengan Samsung Pay, perangkat mungkin memerlukan koneksi ke jaringan Wi-Fi atau data seluler, tergantung wilayah.
- Aplikasi ini mungkin tidak tersedia tergantung pada wilayah, operator, model, atau jenis ponsel yang terhubung.
- Prosedur untuk penyiapan awal dan pendaftaran kartu mungkin berbeda, tergantung pada operator seluler atau model.

## Menyiapkan Samsung Pay

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.
- 2 Ketuk **Pengaturan jam** → **Pay** dan ikuti instruksi pada layar untuk menyelesaikan pendaftaran kartu Anda.

## Melakukan pembayaran

- 1 Untuk melakukan pembayaran di Jam Tangan Anda, tekan dan tahan tombol Kembali di layar Jam Tangan atau di halaman pengantar Samsung Pay.
- 2 Masukkan PIN atau gambar pola yang Anda tetapkan.
- 3 Gulir di daftar kartu, pilih kartu dan ketuk **BAYAR**.
- 4 Letakkan Jam Tangan Anda di dekat pembaca kartu.  
Saat pembaca kartu mengenali informasi kartu, pembayaran akan diproses.



- Pembayaran mungkin tidak diproses, tergantung pada koneksi jaringan Anda.
- Metode verifikasi untuk pembayaran dapat bervariasi, tergantung pada pembaca kartu.

# Samsung Health

## Pengantar

Samsung Health mencatat dan mengelola aktivitas Anda selama 24 jam dan pola tidur Anda untuk terus melakukan kebiasaan sehat. Anda dapat menyimpan dan mengelola data terkait kesehatan pada aplikasi Samsung Health di ponsel yang terhubung.

Setelah terus menerus berolahraga selama beberapa waktu sambil mengenakan Jam Tangan, fitur pendeteksi olahraga otomatis akan diaktifkan. Selain itu Jam Tangan akan memberi tahu Anda dan menunjukkan beberapa gerakan peregangan untuk diikuti atau menampilkan layar yang mengajak Anda melakukan aktivitas ringan ketika Jam Tangan mendeteksi tidak adanya aktivitas selama lebih dari 50 menit. Ketika Jam Tangan mendeteksi bahwa Anda sedang mengemudi atau tidur, Jam Tangan mungkin tidak memberi tahu Anda dan tidak menampilkan layar peregangan meskipun Anda tidak aktif secara fisik.

Kunjungi [www.samsung.com/samsung-health](http://www.samsung.com/samsung-health) untuk informasi lebih lanjut.



- Fitur Samsung Health dimaksudkan hanya untuk tujuan bersantai, kesehatan, dan kebugaran. Pelacak ini tidak dimaksudkan untuk penggunaan medis. Sebelum menggunakan fitur ini, bacalah petunjuknya dengan saksama.
- Jika Anda menggunakan fitur Samsung Health saat mengenakan perangkat wearable lain dengan Jam Tangan Anda, misalnya Galaxy Ring, mungkin perlu beberapa saat sampai data dari semua perangkat wearable Anda terintegrasi karena waktu sinkronisasi yang berbeda antara setiap perangkat wearable dan ponsel Anda. Akibatnya, data pengukuran yang dapat Anda temukan antara aplikasi Samsung Health di ponsel dan Jam Tangan mungkin tidak sama untuk sementara waktu.
- Urutan munculnya fitur di aplikasi Samsung Health dapat berubah tergantung pada preferensi yang Anda atur.

## Skor energi

Periksa skor energi Anda berdasarkan analisis komprehensif dari tidur, aktivitas, dan denyut jantung selama tidur yang diukur setiap hari, serta dapatkan panduan untuk hidup sehat setiap hari dengan istirahat dan aktivitas yang seimbang dari aplikasi Samsung Health di ponsel terhubung.

Skor energi ditentukan dengan menganalisis tren terkini.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan (🌐) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Skor energi** lalu periksa skor energi Anda hari ini dan informasi tambahan yang terkait dengan skor energi Anda.

Untuk melihat informasi detail yang terkait dengan fitur Skor energi di ponsel terhubung Anda, ketuk **Tampilkan di ponsel**.

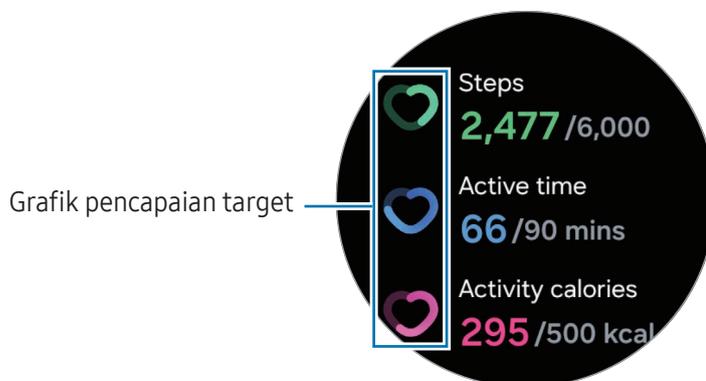
 Fitur Skor energi tersedia jika ponsel terhubung Anda memiliki aplikasi Samsung Health yang terinstal versi 6.27 atau terbaru.

## Aktivitas harian

Periksa status harian terkini Anda, seperti langkah, waktu aktif, kalori aktivitas, dan targetnya, serta informasi terkait.

### Memeriksa aktivitas harian Anda

Ketuk ikon Kesehatan (🌐) pada layar Aplikasi dan ketuk **Aktivitas harian**.



- **Langkah:** Memeriksa jumlah langkah jalan Anda sehari-hari. Semakin dekat target langkah Anda, grafik akan semakin meningkat.
- **Waktu aktif:** Memeriksa total waktu Anda aktif secara fisik sehari-hari. Semakin dekat target waktu aktif Anda dengan melakukan aktivitas ringan seperti peregangan dan berjalan santai, grafik akan semakin meningkat.
- **Kalori aktivitas:** Memeriksa jumlah total kalori yang Anda habiskan dengan melakukan aktivitas sehari-hari. Semakin dekat target kalori aktivitas Anda, grafik akan semakin meningkat.

Untuk memeriksa informasi tambahan yang berkaitan dengan aktivitas harian Anda, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah.

## Menetapkan target aktivitas harian

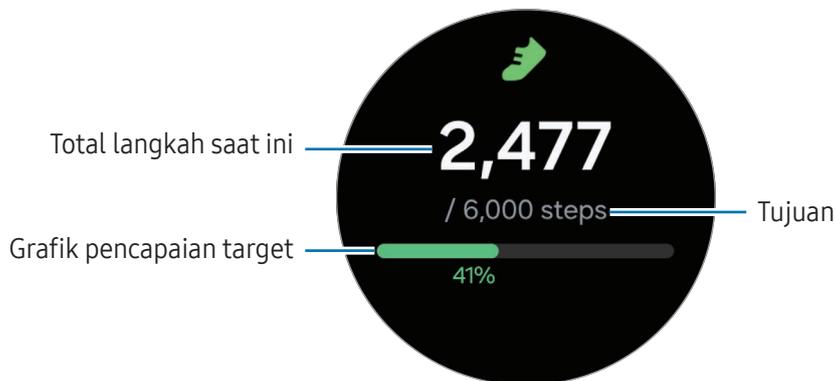
- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Aktivitas harian** dan ketuk **Atur target**.
- 3 Ketuk **Gerak, Waktu, Kalori**, lalu pilih opsi aktivitas yang Anda inginkan untuk setiap target.
- 4 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk menetapkan target.
- 5 Ketuk **Selesai**.

## Langkah

Jam Tangan menghitung jumlah langkah yang telah Anda lakukan.

### Mengukur jumlah langkah Anda

Ketuk ikon Kesehatan (🏃) pada layar Aplikasi dan ketuk **Langkah**.



Untuk melihat informasi tambahan yang berkaitan dengan langkah, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah.



- Ketika Anda mulai mengukur jumlah langkah, pelacak langkah memonitor langkah Anda dan menampilkan penghitungan langkah setelah jeda singkat karena Jam Tangan dapat mengenali secara akurat gerakan setelah Anda berjalan beberapa saat. Selain itu, untuk penghitungan langkah yang akurat, Anda mungkin mengalami penundaan singkat sebelum pemberitahuan menunjukkan bahwa tujuan tertentu telah tercapai dan pemberitahuan ini hanya akan muncul saat menggunakan aplikasi Samsung Health setelah mengunduh dan menginstal aplikasi.
- Jika Anda menggunakan pelacak langkah saat bepergian dengan mobil atau kereta, getarannya mungkin akan memengaruhi jumlah langkah Anda.
- Satu lantai dihitung sebagai sekitar 3 meter. Lantai yang diukur mungkin tidak sesuai dengan lantai yang sebenarnya Anda naiki.
- Lantai yang diukur mungkin tidak akurat, tergantung pada lingkungan, gerakan Anda, dan kondisi bangunan.
- Lantai yang diukur mungkin tidak akurat jika air (mandi dan aktivitas air) atau benda asing memasuki sensor tekanan atmosfer. Jika terdapat detergen, keringat, atau air hujan pada Jam Tangan, bilas dengan air bersih dan keringkan Jam Tangan termasuk sensor tekanan atmosfer secara menyeluruh sebelum digunakan.

## Mengatur target langkah

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Langkah** dan ketuk **Atur target**.
- 3 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk menetapkan target.
- 4 Ketuk **Selesai**.

## Olahraga

Mencatat informasi latihan Anda dan memeriksa hasilnya.



- Sebelum menggunakan fitur ini, cari saran dari tenaga kesehatan profesional, seperti dokter, jika hal berikut terjadi pada Anda:
  - Jika Anda memiliki kondisi medis kronis, seperti penyakit jantung atau tekanan darah tinggi
  - Jika Anda sedang hamil
  - Jika Anda berada di usia yang tidak memungkinkan untuk berolahraga sendiri
- Jika Anda merasa pusing, kesakitan, atau susah bernapas selama berolahraga, segera hentikan olahraga sesegera mungkin dan mintalah saran kepada ahli medis berlisensi seperti dokter.
- Denyut jantung Anda diukur ketika Anda mulai berolahraga. Agar pengukuran akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan. Lihat [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) untuk informasi lebih lanjut.
- Jangan bergerak hingga denyut jantung Anda ditampilkan pada layar sehingga denyut jantung dapat diukur dengan lebih akurat.
- Denyut jantung Anda mungkin tidak dapat diukur untuk sementara karena berbagai kondisi seperti lingkungan, kondisi fisik Anda, atau cara pemakaian Jam Tangan.

### **Ketahui beberapa kondisi berikut sebelum berolahraga dalam cuaca dingin:**

- Jangan menggunakan Jam Tangan dalam cuaca dingin. Jika mungkin, gunakan Jam Tangan di dalam ruangan.
- Jika Anda menggunakan Jam Tangan di luar ruangan dalam cuaca dingin, tutupi Jam Tangan dengan lengan baju Anda sebelum menggunakannya.

## Memulai latihan

1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.

2 Ketuk **Olahraga**.

 Anda dapat memulai olahraga langsung dari tiles **Olahraga** setelah menambahkan olahraga.

3 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke kiri atau kanan untuk memilih jenis latihan yang Anda inginkan.

Jika tidak ada jenis latihan yang Anda inginkan, ketuk **Tmbh**, lalu pilih latihan yang Anda inginkan. Atau, ketuk **Edit di ponsel** untuk menambahkan jenis latihan dari Samsung Health ke ponsel Anda.

Latihan dimulai. Untuk jenis latihan tertentu, ketuk **Mulai** untuk memulai latihan.

4 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk memeriksa informasi latihan, seperti denyut jantung, jarak, atau waktu, pada layar olahraga.

Anda dapat memutar musik dengan menggeser layar ke kiri.

-  • Jika Anda memilih olahraga air (renang, snorkeling, dll), mode Water lock akan diaktifkan secara otomatis dan pendeteksi sentuhan mungkin tidak tersedia. Mode Water lock mencegah tindakan yang tidak disengaja, seperti mengetuk layar atau membuat masukan, saat berolahraga di dalam air.
- Jika Anda memilih **Renang kolam** atau **Renang air trbk**, nilai yang tercatat mungkin tidak akurat dalam kasus-kasus berikut:
    - Jika Anda berhenti berenang sebelum mencapai titik akhir
    - Jika Anda mengubah gerakan berenang di tengah-tengah
    - Jika Anda berhenti menggerakkan lengan Anda sebelum mencapai titik akhir
    - Jika Anda berenang tanpa menggerakkan tangan Anda
    - Jika Anda berenang hanya dengan satu tangan
    - Jika Anda berenang di bawah air
    - Jika Anda keluar dari air dan berjalan setelah latihan dimulai
    - Jika Anda tidak menjeda atau memulai kembali latihan, tetapi menyelesaikannya sambil beristirahat
  - Saat mode Water lock diaktifkan, Anda dapat mengubah layar olahraga dengan menekan tombol Kembali.

5 Usap layar ke kanan dan ketuk **Selesai**.

Untuk menjeda atau memulai kembali latihan, usap layar ke kanan dan ketuk **Hentikan** atau **Lanjutkan**. Atau, tekan dan tahan tombol Kembali.



- Untuk menyelesaikan berenang, tekan dan tahan tombol Depan untuk menonaktifkan mode Water lock terlebih dahulu, guncangkan Jam Tangan untuk mengeluarkan air guna memastikan sensor tekanan atmosfer bekerja dengan benar, lalu ketuk **OK**.
- Musik akan terus bermain bahkan jika Anda selesai berolahraga. Untuk berhenti memutar musik, hentikan musik sebelum selesai berolahraga atau buka aplikasi **Musik** atau aplikasi **Pengontrol Media** untuk berhenti memutar musik.

6 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah setelah menyelesaikan latihan untuk memeriksa hasil latihan Anda.

### Melakukan beberapa latihan

Anda dapat mencatat berbagai latihan dan langsung melakukan seluruh rutinitas dengan memulai latihan lain setelah menyelesaikan latihan pertama.

Usap layar ke kanan sambil berolahraga, ketuk **Baru**, lalu pilih jenis latihan berikutnya untuk dimulai.



- Untuk menyelesaikan berenang, tekan dan tahan tombol Depan untuk menonaktifkan mode Water lock terlebih dahulu, guncangkan Jam Tangan untuk mengeluarkan air guna memastikan sensor tekanan atmosfer bekerja dengan benar, lalu ketuk **OK**.

### Memecahkan rekor terdahulu Anda

Saat Anda berlari atau bersepeda di rute yang sama, Anda dapat membandingkan rekor terdahulu dan saat ini untuk mengetahui kemajuan Anda dan tetap termotivasi. Fitur ini hanya tersedia untuk beberapa latihan, dan dijelaskan di sini dengan menggunakan lari sebagai contoh.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Olahraga**.
- 3 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke kiri atau kanan untuk berpindah ke **Berlari**.
- 4 Ketuk ikon Pengaturan () di bagian bawah layar.

5 Pilih **Lomba** pada bagian **Target**.

6 Mulailah olahraga Anda dengan memilih rute yang akan dilalui sambil membandingkan rekor Anda terdahulu pada **Rute terkini**.



- Hanya olahraga dengan rekor lebih dari 1 km yang tersedia di rute terbaru.
- Jika Anda tidak dapat menemukan rute, ketuk **Segarkan** atau pastikan Anda berada dalam jarak 30 m dari titik awal, lalu coba lagi.
- Untuk menampilkan riwayat rute, Anda harus memulai olahraga setelah GPS terhubung. Pada layar pengaturan latihan, ketuk **Olahraga dimulai** dan pilih **Manual**.
- Hanya rute pada 14 hari terakhir yang ditampilkan.
- Jika jalur menyimpang lebih dari 10% dari rekor sebelumnya, rekor tidak akan dibandingkan.

## Memulai olahraga multi-disiplin

Anda dapat mencatat dan memeriksa hasil latihan multi-disiplin, seperti triathlon, duathlon, dan aquathlon, di mana Anda melakukan dua atau tiga latihan di sela-sela berlari, bersepeda, dan berenang secara berurutan.

1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.

2 Ketuk **Olahraga**.

3 Pilih **Multiolahraga**.



Anda dapat langsung memulai latihan dari tile **Multiolahraga**.

4 Pilih jenis olahraga multi-disiplin lalu ketuk **Mulai**.

Latihan dimulai.

Untuk mengubah latihan, tekan dan tahan tombol Cepat. Atau, usap layar ke kanan dan ketuk **Brkt** → ikon Selanjutnya () , atau pilih **Multiolahraga** lalu pilih latihan berikutnya.



Untuk mengganti latihan menggunakan Tombol cepat, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan () → **Tombol dan gestur** → **Tindakan** dan pilih **Samsung Health**.

## Berolahraga setelah menambahkan olahraga multi-disiplin Anda sendiri

Selain olahraga multi-disiplin bawaan yang disediakan oleh Jam Tangan Anda, Anda dapat menambahkan olahraga multi-disiplin Anda sendiri dengan menggabungkan dan mengubah urutan lari, bersepeda, dan berenang sesuai keinginan.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Olahraga**.
- 3 Pilih **Multiolahraga**.
- 4 Ketuk **Tambah** → **Tambah latihan**, lalu pilih hingga tiga latihan pilihan Anda dan ketuk **Tmbh**.
- 5 Ketuk **Simpan** → **Mulai**.

Latihan akan dimulai dan olahraga multi-disiplin Anda sendiri akan ditambahkan pada daftar.

Untuk mengubah latihan, tekan dan tahan tombol Cepat. Atau, usap layar ke kanan dan ketuk **Brkt** → ikon Selanjutnya () , atau pilih **Multiolahraga** lalu pilih latihan berikutnya.

-  Untuk mengganti latihan menggunakan Tombol cepat, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan () → **Tombol dan gestur** → **Tindakan** dan pilih **Samsung Health**.

## Memulai latihan berulang

Ketika Anda melakukan latihan berulang seperti squat atau deadlift, Jam Tangan Anda akan menghitung berapa kali Anda mengulangi gerakan dengan bunyi "bip". Di bawah ini dijelaskan dengan menggunakan gerakan squat sebagai contoh.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Olahraga**.
- 3 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke kiri atau kanan untuk memilih jenis latihan berulang yang Anda inginkan dan mulailah.  
Jika tidak ada jenis latihan berulang yang Anda inginkan, ketuk **Tmbh**, lalu pilih latihan yang Anda inginkan. Atau, ketuk **Edit di ponsel** untuk menambahkan jenis latihan dari Samsung Health ke ponsel Anda.

- 4 Ketuk **Mulai** dan bersiaplah ke posisi yang tepat untuk memulai dengan mengikuti pose di layar. Penghitungan akan dimulai dengan bunyi "bip".
  -  Jika Anda tidak berada di posisi yang ditampilkan di Jam Tangan, atau jika posisi Anda berubah selama berolahraga, penghitungan mungkin tidak dapat dimulai atau mungkin tidak dihitung dengan benar.
- 5 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk memeriksa informasi latihan, seperti denyut jantung, jumlah pengulangan, atau kalori, pada layar olahraga. Anda dapat memutar musik dengan menggeser layar ke kiri.
- 6 Beristirahatlah setelah menyelesaikan satu set. Atau, jika Anda ingin langsung beralih ke set berikutnya tanpa beristirahat, ketuk **Lewati**. Latihan akan dimulai setelah Anda masuk ke posisi yang tepat untuk memulainya dengan mengikuti pose di layar.
- 7 Usap layar ke kanan dan ketuk **Selesai**. Untuk menjeda atau memulai kembali latihan, usap layar ke kanan dan ketuk **Hentikan** atau **Lanjutkan**. Atau, tekan dan tahan tombol Kembali.
  -  Musik akan terus bermain bahkan jika Anda selesai berolahraga. Untuk berhenti memutar musik, hentikan musik sebelum selesai berolahraga atau buka aplikasi **Musik** atau aplikasi **Pengontrol Media** untuk berhenti memutar musik.
- 8 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah setelah menyelesaikan latihan untuk memeriksa hasil latihan Anda.

## Berolahraga setelah menambahkan latihan Anda

Selain jenis latihan default yang disediakan oleh Jam Tangan Anda, Anda juga dapat menambahkan latihan Anda sendiri, mengukur durasi dan kalori yang terbakar, lalu memeriksa hasil latihan Anda.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Olahraga**.
- 3 Ketuk **Tmbh** → **Buat latihan baru**.
- 4 Masukkan nama dan konfigurasi latihan Anda sendiri.
  - **Data yang akan direkam:** Pilih data latihan untuk dicatat.
  - **Kategori:** Pilih kategori untuk latihan Anda.

- 5 Ketuk **Simpan**.  
Latihan Anda akan ditambahkan.
- 6 Pilih latihan yang Anda tambahkan dan mulai.

## Membuat rutinitas Anda sendiri

Anda dapat membuat rutinitas olahraga Anda sendiri dengan menggabungkan latihan-latihan yang berbeda sesuai pilihan Anda, termasuk pemanasan dan waktu istirahat. Misalnya, Anda dapat membuat rutinitas latihan yang berganti-ganti antara latihan intensitas tinggi dan intensitas rendah untuk membuat olahraga interval.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Olahraga**.
- 3 Ketuk **Tmbh** → **Buat rutinitas olahraga**.
- 4 Masukkan nama dan konfigurasi rutinitas Anda sendiri.
  - **Pemanasan**: Tambahkan latihan pemanasan ke rutinitas Anda dan atur pemanasan yang dapat Anda lakukan sebelum berolahraga.
  - **Tambah latihan**: Pilih latihan untuk ditambahkan ke rutinitas Anda.
  - **Pendinginan**: Tambahkan olahraga pendinginan ke rutinitas Anda untuk memulihkan diri setelah berolahraga, lalu atur.
  - **Masukkan istirahat**: Tambahkan waktu istirahat di sela-sela latihan.
  - **Sirkuit**: Atur jumlah pengulangan untuk rutinitas.
- 5 Ketuk **Simpan**.  
Rutinitas Anda akan ditambahkan.
- 6 Pilih rutinitas yang Anda tambahkan dan mulai.

## Menggunakan Tombol cepat saat berolahraga

Jika Anda telah mengatur fitur tombol Cepat pada Samsung Health, Anda dapat menggunakan tombol Cepat untuk memulai dan mengontrol olahraga Anda.

- 1 Ketuk ikon Pengaturan () di layar Aplikasi, lalu ketuk **Tombol dan gestur** → **Tindakan**.
- 2 Pilih **Samsung Health**.  
Untuk memilih latihan yang akan dimulai atau daftar latihan yang akan dibuka dengan tombol Cepat, ketuk ikon Pengaturan ()

- 3 Tekan tombol Cepat untuk memulai olahraga yang dipilih atau membuka daftar latihan.
- 4 Setelah olahraga dimulai, Anda dapat melakukan hal berikut untuk mengontrol olahraga dengan menekan tombol Cepat:
  - Tekan tombol Cepat saat berolahraga untuk menjeda atau melanjutkan olahraga.
  - Tekan tombol Cepat sebanyak dua kali saat berlari atau bersepeda untuk mencatat putaran secara manual.
  - Tekan dan tahan tombol Cepat saat berolahraga untuk menyelesaikan olahraga.
  - Tekan dan tahan tombol Cepat saat berolahraga atau rutinitas untuk beralih ke olahraga berikutnya. Jika latihan tersebut adalah yang terakhir, Anda dapat menyelesaikan latihan.

## Mengatur latihan

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Olahraga**.
- 3 Ketuk ikon Pengaturan () pada setiap jenis latihan dan atur opsi latihan yang bervariasi.
  - **Target:** Mengaktifkan fitur target latihan dan mengaturnya.
  - **Jeda ketika target tercapai:** Atur Jam Tangan untuk menjeda olahraga secara otomatis saat Anda mencapai target.
  - **Lacak balik:** Atur untuk menerima panduan rute untuk kembali ke titik awal.
  - **Layar olahraga:** Mengatur layar yang muncul sambil Anda berolahraga.
  - **Panduan terpisah:** Atur target putaran dan terima notifikasi saat Anda mencapai putaran yang telah ditetapkan sebagai target.

 Anda dapat mencatat putaran secara manual dengan menekan tombol Kembali sebanyak dua kali saat berlari atau bersepeda.

  - **Zona DJ:** Mengatur zona denyut jantung dan menerima notifikasi untuk mengingatkan Anda agar berolahraga di zona denyut jantung target Anda.
  - **Jeda oto:** Mengatur fitur latihan Jam Tangan untuk menjeda secara otomatis saat Anda berhenti berolahraga.
  - **Olahraga dimulai:** Atur bagaimana memulai olahraga.
  - **Panduan audio:** Nyalakan audio panduan untuk memeriksa target dan putaran dalam bentuk audio.
  - **Layar selalu aktif:** Atur agar layar selalu menyala selama olahraga.
  - **Latihan hemat daya:** Catat latihan Anda untuk jangka waktu yang lebih lama dengan mengatur Jam Tangan agar mengaktifkan mode hemat daya latihan kapan pun Anda memulai latihan. Namun, beberapa fitur akan dibatasi.

- **Deteksi otomatis olahraga:** Aktifkan fitur pendeteksi olahraga otomatis dan atur. Lihat [Fitur pendeteksi olahraga otomatis](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Jalur:** Pilih jalur Anda saat berlari di lintasan.
- **Panjang kolam:** Mengatur panjang kolam.
- **Periksa posisi sebelum memulai:** Aktifkan akan nonaktifkan pemeriksaan postur tubuh sebelum memulai olahraga.



- Anda juga dapat mengubah pengaturan tertentu sesaat sebelum Anda memulai latihan atau saat Anda sedang latihan. Sebelum memulai latihan, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar hitung mundur atau layar GPS. Selain itu sambil berolahraga, usap layar ke kanan dan ketuk **Pgtrn**.
- Pilihan yang tersedia mungkin berbeda-beda, tergantung jenis latihan.

## Fitur pendeteksi olahraga otomatis

Setelah latihan secara terus-menerus selama beberapa waktu sambil mengenakan Jam Tangan, alat ini secara otomatis mengenali bahwa Anda sedang berolahraga serta mencatat informasi olahraga seperti jenis olahraga, durasi, dan kalori yang terbakar.

Saat Anda berhenti selama lebih dari 90 detik, Jam Tangan akan secara otomatis mendeteksi bahwa Anda telah berhenti berolahraga dan pencatatan akan berakhir.



- Anda dapat melihat daftar latihan yang didukung oleh fitur pendeteksi olahraga otomatis. Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Kesehatan (🏃), lalu ketuk **Pgtrn** → **Aktvts utk dideteksi**. Jika olahraga tidak dikenali secara otomatis, aktifkan fitur deteksi otomatis olahraga dan ketuk sakelar jenis olahraga yang menggunakan fitur ini pada **Aktvts utk dideteksi**.
- Fitur pendeteksi olahraga secara otomatis mengukur sesuatu, seperti waktu yang Anda habiskan untuk olahraga dan kalori yang terbakar dengan menggunakan sensor akselerasi dan detak jantung. Pengukuran mungkin tidak akurat tergantung pada cara Anda berjalan, rutinitas latihan, dan gaya hidup.

## Olahraga minggu ini

Anda dapat memeriksa riwayat latihan, yang diurutkan berdasarkan tanggal dan jenis latihan.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan (🏃) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Olhrga minggu ini**.
- 3 Gunakan bezel sentuh atau usap ke atas atau ke bawah layar untuk memeriksa semua informasi terkait riwayat latihan Anda.

## Pelatih lari

Dapatkan rekomendasi program pelatih lari yang cocok untuk tingkat lari Anda. Anda dapat menerima pesan pelatihan selama latihan Anda.

### Mengukur tingkat lari Anda

Sebelum berlatih menggunakan fitur pelatih lari, lakukan tes lari untuk mengukur tingkat lari Anda.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Pelatih lari**.
- 3 Ketuk **Brkt**.  
Aplikasi Samsung Health akan terbuka di ponsel Anda yang terhubung.
- 4 Ketuk **Setuju**.
- 5 Masukkan informasi yang diperlukan dengan mengikuti petunjuk di layar, lalu ketuk **Berikutnya**.
- 6 Ketuk **Mulai** pada Jam Tangan Anda, lalu mulai tes lari.  
Setelah selesai melakukan tes, Anda dapat memeriksa tingkat lari Anda yang telah diukur.

### Berlatih dengan Pelatih lari

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Pelatih lari**.
- 3 Ketuk olahraga yang Anda inginkan, ketuk **Mulai** → **Mulai**.  
Anda akan menerima pesan pelatihan untuk mengontrol kecepatan saat berlari.

## Tidur

Analisis dan rekam tidur Anda dengan mengukur denyut jantung dan gerakan Anda saat Anda tidur.



Fitur ini hanya ditujukan untuk kesehatan dan kebugaran umum Anda. Oleh karena itu, jangan gunakan fitur ini untuk alasan medis, seperti mendiagnosis penyakit, memberikan perawatan, atau pencegahan penyakit.



- Pola tidur terdiri dari empat kondisi (Bangun, REM, Tidur ringan, Tidur nyenyak) yang dianalisis menggunakan gerakan Anda dan perubahan denyut jantung saat Anda tidur. Anda dapat memeriksa setiap status tidur yang diukur dalam grafik di ponsel yang terhubung.
- Anda dapat memeriksa analisis tidur terperinci hanya saat Jam Tangan Anda terhubung ke ponsel Anda.
- Sebelum mengukur, isi daya baterai Jam Tangan agar lebih dari 30%.
- Agar pengukuran akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan. Lihat [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) untuk informasi lebih lanjut.

## Mengukur tidur Anda

- 1 Tidurlah sambil memakai Jam Tangan.  
Jam Tangan akan mulai mengukur tidur Anda.
- 2 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi setelah Anda bangun.
- 3 Ketuk **Tidur**.
- 4 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk memeriksa semua informasi yang terkait dengan tidur terukur Anda.

## Menggunakan fitur deteksi dengkur

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Pgtrn** → **Tidur**.
- 3 Ketuk **Deteksi dengkur**.  
Aplikasi Samsung Health akan terbuka di ponsel Anda yang terhubung.
- 4 Ketuk tombol untuk mengaktifkannya.

- 5 Pilih **Selalu** di bawah **Deteksi dengkur** untuk mengukur dengkur Anda saat tidur.
- 6 Hubungkan ponsel Anda ke pengisi daya dan tempatkan mikrofon ponsel menghadap ke arah Anda sebelum tidur.

Dengkur Anda akan diukur bersamaan dengan catatan tidur Anda yang lainnya ketika Anda tidur sambil memakai Jam Tangan.



- Fitur deteksi dengkur dapat diaktifkan di aplikasi Samsung Health (versi 6.18 atau yang lebih tinggi) dari ponsel yang terhubung.
- Dengkur mungkin tidak dapat diukur apabila Anda tidak mengatur fitur deteksi dengkur menjadi **Selalu**, tidak menghubungkan ponsel Anda ke pengisi daya sebelum tidur, atau tidak menempatkan mikrofon ponsel menghadap ke arah Anda sebelum tidur.

## Menggunakan fitur suhu kulit selama tidur

Merekam perubahan suhu kulit saat Anda tertidur dan dapatkan bantuan dalam menciptakan lingkungan tidur yang optimal.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Pgtrn** → **Tidur**.
- 3 Ketuk **Suhu kulit saat tidur** untuk mengaktifkannya.

Suhu kulit Anda akan diukur bersamaan dengan catatan tidur Anda yang lainnya ketika Anda tidur sambil memakai Jam Tangan.



- Jika Anda mengaturnya agar mengukur suhu kulit Anda secara terus-menerus saat tidur, baterai akan cepat habis daripada biasanya.
- Jam Tangan mungkin mengukur suhu kulit Anda meskipun Anda tidak sedang tidur karena Jam Tangan dapat mengenali status tidur Anda bahkan saat sedang membaca buku atau menonton TV atau film.
- Kenakan Jam Tangan dengan erat, untuk memastikan tidak ada jarak yang tersisa antara pergelangan tangan dan Jam Tangan karena Anda berbalik saat tidur.
- Jika Anda mengenakan perangkat wearable lain dengan Jam Tangan Anda, misalnya Galaxy Ring, data suhu kulit yang diukur selama tidur tidak diintegrasikan dan data yang diukur dengan Galaxy Ring akan ditampilkan.

## Obat

Anda dapat mencatat dan mengelola obat Anda serta menerima pengingat pada waktu yang telah dijadwalkan. Anda juga dapat memeriksa dan mengelola informasi tentang obat yang telah disimpan di aplikasi Samsung Health pada ponsel yang terhubung.

 Fitur ini belum tentu tersedia, tergantung pada wilayahnya.

### Menambahkan informasi obat

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Obat** → **Tambahkan pada ponsel**.  
Aplikasi Samsung Health akan terbuka di ponsel Anda yang terhubung.
- 3 Masukkan nama obat di kolom pencarian. Jika tidak ada obat yang Anda inginkan, ketuk **Tambah obat kustom** dan masukkan namanya secara manual.  
Jika Anda memiliki resep, ketuk **Gunakan gambar resep** atau **Pindai resep dengan kamera**, lalu tambahkan obat.
- 4 Masukkan informasi dan bentuk obat, jadwal, gaya pengingat, dll. dengan mengikuti petunjuk pada layar, lalu selesaikan penambahan.

### Mencatat obat yang diminum

Saat Anda memilih **Sedang** atau **Kuat** sebagai **Gaya pengingat**, Anda dapat menerima pemberitahuan pada waktu yang telah dijadwalkan untuk minum obat. Seret ikon Minum () di luar lingkaran besar untuk mencatat obat yang telah Anda minum. Atau, usap bezel sentuh berlawanan arah jarum jam.

Saat Anda memilih **Ringan** sebagai **Gaya pengingat**, notifikasi obat muncul di panel notifikasi. Ketuk panel notifikasi dan ketuk **Konsumsi**.

### Menambahkan catatan obat yang diminum sesuai kebutuhan

Anda dapat menambahkan catatan obat yang telah diminum sesuai kebutuhan.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Obat** → **Log obat sesuai kebutuhan**.
- 3 Ketuk **Waktu konsumsi**.

- 4 Ketuk kolom input, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk mengatur waktu obat dikonsumsi.
- 5 Ketuk **Simpan**.
- 6 Ketuk obat yang telah Anda minum, lalu ketuk **Konsumsi**. Anda dapat menetapkan dosis saat mengetuk nama obat.

## Menghapus log

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Obat**, lalu ketuk **Hapus item log**.
- 3 Pilih data yang akan dihapus dan ketuk **Hapus**.

## Makanan

Catat kalori yang Anda makan dalam sehari dan bandingkan dengan target kalori untuk mengelola berat badan Anda.

## Mencatat kalori

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Makanan**.
- 3 Ketuk **Masukkan**, lalu ketuk jenis makanan di bagian atas layar dan pilih opsi.
- 4 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk menetapkan asupan kalori, lalu ketuk **Selesai**.
- 5 Periksa asupan kalori Anda hari ini.  
Untuk memeriksa informasi tambahan yang berkaitan dengan asupan kalori, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah.

## Menghapus log

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Makanan** dan ketuk **Hapus**.
- 3 Pilih data yang akan dihapus dan ketuk **Hapus**.

## Menentukan target asupan kalori

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Makanan** dan ketuk **Atur target**.
- 3 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk menetapkan target.
- 4 Ketuk **Selesai**.

## Komposisi tubuh

Mengukur komposisi tubuh Anda, seperti massa otot rangka atau massa lemak Anda.



- Fitur ini hanya ditujukan untuk kesehatan dan kebugaran umum Anda. Oleh karena itu, jangan gunakan fitur ini untuk alasan medis, seperti mendiagnosis penyakit, memberikan perawatan, atau pencegahan penyakit.
- Jika Anda memiliki alat pacu jantung implan, defibrilator, atau jika terdapat perangkat elektronik lain di dalam tubuh Anda, jangan mengukur komposisi tubuh Anda.
- Arus listrik yang lemah akan melewati tubuh Anda ketika mengukur komposisi tubuh Anda. Meskipun ini tidak berbahaya bagi manusia, jangan mengukur komposisi tubuh jika Anda sedang hamil.



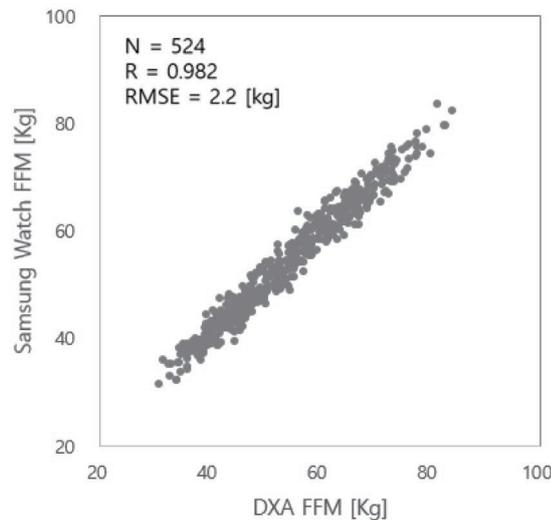
- Agar pengukuran akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan. Lihat [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) untuk informasi lebih lanjut.
- Untuk pengukuran komposisi tubuh yang akurat, Anda harus memasukkan tinggi badan, berat badan, dan jenis kelamin Anda yang sebenarnya pada profil aplikasi Samsung Health di ponsel yang terhubung, dan juga memasukkan umur sebenarnya pada Samsung account Anda. Jika hasil pengukuran komposisi tubuh tidak akurat, periksa profil pengguna di aplikasi Samsung Health di ponsel dan ubahlah.
- Tidak seperti alat pengukuran komposisi tubuh profesional, Jam Tangan, yang harus dipakai di pergelangan tangan, mengukur komposisi tubuh bagian atas dan memperkirakan komposisi seluruh tubuh untuk memberikan hasilnya.

Oleh karena itu, hasil komposisi tubuh yang diukur mungkin tidak akurat dalam kasus-kasus berikut:

- Apabila komposisi tubuh bagian atas dan bawah Anda terlalu tidak seimbang
- Apabila Anda mengalami obesitas ekstrem
- Apabila Anda sangat berotot



- Jam Tangan menggunakan metode BIA (Bioelectrical Impedance Analysis/Analisis Impedansi Bioelektrik) ketika mengukur komposisi tubuh, yang memiliki korelasi lebih dari 98% dibanding metode DXA (Dual-energy X-ray absorptiometry/Absorpsiometri sinar-X energi ganda), yang dianggap sebagai standar emas.

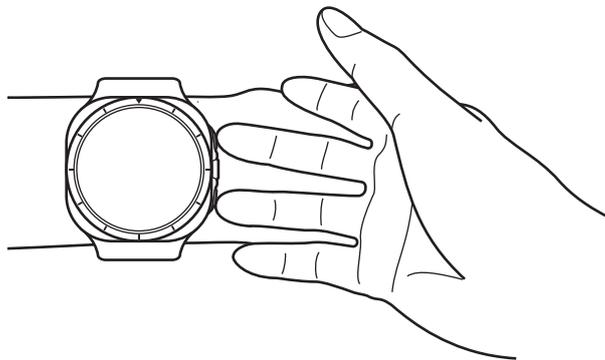


**Ketahui beberapa kondisi berikut sebelum mengukur komposisi tubuh Anda:**

- Jika Anda adalah individu dengan usia di bawah 20 tahun, hasilnya pengukuran komposisi tubuh Anda mungkin tidak akurat.
- Anda dapat memperoleh hasil komposisi tubuh yang lebih akurat jika Anda mengikuti ketentuan pengukuran berikut:
  - Pengukuran pada waktu yang sama dalam satu hari (dianjurkan untuk mengukur di pagi hari)
  - Pengukuran dengan perut kosong
  - Pengukuran setelah ke toilet
  - Pengukuran ketika Anda tidak sedang dalam masa menstruasi
  - Pengukuran sebelum melakukan aktivitas yang menyebabkan suhu tubuh Anda naik, seperti olahraga, mandi, atau pergi ke sauna.
  - Pengukuran setelah melepas benda-benda logam dari tubuh Anda, seperti kalung
  - Gunakan tali jam yang disertakan bersama Jam tangan, bukan tali jam logam

## Mengukur komposisi tubuh Anda

- 1 Ketuk ikon Kesehatan (🏠) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Komposisi tubuh**.
- 3 Ketuk **Ukur**.
- 📝 Anda dapat mengetahui cara mengukur komposisi tubuh Anda secara terperinci di layar dengan mengetuk **Cara mengukur**.
- 4 Masukkan berat badan Anda dan ketuk **Konfirmasi**.
- 5 Letakkan dua jari Anda pada tombol Depan dan Kembali dengan mengikuti instruksi di layar untuk mulai mengukur komposisi tubuh Anda.



Tempatkan pada posisi yang tepat untuk mengukur komposisi tubuh Anda dengan mengenakan Jam tangan di pergelangan tangan kiri Anda sedangkan tombolnya berada di sisi kanan

### 📝 Postur pengukuran yang benar

- Tempatkan kedua tangan Anda setinggi dada tapi tidak menyentuh tubuh.
- Pastikan kedua jari yang ditempatkan pada tombol Depan dan Kembali tidak bersentuhan satu sama lain. Selain itu, jangan menyentuh bagian lain dari Jam Tangan Anda kecuali tombol tersebut.
- Tetap diam dan jangan bergerak untuk hasil pengukuran yang akurat.
- Sinyal mungkin mengalami gangguan saat jari Anda kering. Dalam kasus ini, ukur komposisi tubuh Anda setelah menggunakan toner atau losion untuk melembapkan kulit jari Anda.
- Hasil pengukuran mungkin tidak akurat karena kulit Anda kering atau rambut Anda.
- Bersihkan bagian belakang Jam Tangan sebelum mengukur agar hasil pengukuran akurat.

- 6 Periksa hasil pengukuran komposisi tubuh di layar.  
Untuk memeriksa informasi tambahan yang berkaitan dengan komposisi tubuh, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah.

## Kesadaran penuh

Kelola kesehatan mental Anda dalam kehidupan sehari-hari dengan mencatat suasana hati Anda atau melakukan latihan pernapasan.

### Mencatat suasana hati

Pantau suasana hati Anda dalam kehidupan sehari-hari dan temukan faktor yang memengaruhi kondisi mental Anda.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Periksa suasana hati** dalam **Kesadaran penuh**.
- 3 Ketuk **Tandai**, lalu catat suasana hati Anda dengan mengikuti petunjuk di layar.

### Melakukan latihan pernapasan

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Latihan pernapasan** dalam **Kesadaran penuh**.
- 3 Ketuk **Mulai**, lalu pilih latihan pernapasan yang Anda inginkan.
- 4 Mulai latihan pernapasan dengan mengikuti petunjuk di layar.  
Untuk menghentikan latihan pernapasan, ketuk ikon Berhenti () lalu ketuk ikon OKE ()

## Pelacakan siklus

Masukkan informasi mengenai masa menstruasi Anda untuk mulai melacak siklus menstruasi Anda. Saat memasukkan informasi Anda, Anda dapat memperoleh data prakiraan, seperti prediksi tanggal menstruasi berikutnya. Suhu kulit Anda selama tidur dapat digunakan untuk memperkuat data prakiraan jika fitur terkait didukung di wilayah Anda.



### **Jika fitur prediksi masa menstruasi dengan suhu kulit didukung**

- Pemantauan siklus tersedia untuk prediksi siklus dan masa menstruasi. **TIDAK DITUJUKAN UNTUK KONTRASEPSI.**
- Apabila Anda sedang menggunakan kontrasepsi atau menjalani terapi hormon yang menekan ovulasi, fitur ini tidak akan berfungsi untuk memantau ovulasi.
- Informasi ini hanya untuk referensi pribadi.
- Prediksi dapat berbeda, tergantung pada penggunaan Jam Tangan, data masukan, kondisi lingkungan, dan faktor lainnya.
- Untuk memperkuat keakuratan prediksi, disarankan untuk mengenakan Jam Tangan setidaknya empat jam saat tidur pada malam hari, lima kali seminggu.
- Tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis, menyembuhkan, mengurangi, mengobati, maupun mencegah penyakit atau kondisi kesehatan apa pun.
- Jangan menafsirkan atau melakukan tindakan klinis berdasarkan prediksi yang diperoleh tanpa berkonsultasi dengan ahli medis yang memenuhi syarat.
- Fitur ini tidak ditujukan untuk pengguna berusia di bawah 18 tahun.
- Ketersediaan dapat berbeda berdasarkan negara, wilayah, operator, model Jam Tangan, atau jenis ponsel yang terhubung.



### **Jika fitur prediksi masa menstruasi dengan suhu kulit tidak didukung**

- Fitur ini hanya digunakan untuk mengatur dan memantau siklus menstruasi Anda. Oleh karena itu, jangan gunakan fitur ini untuk alasan medis, seperti mendiagnosis penyakit, memberikan perawatan, atau mencegah penyakit.
- Fitur ini tidak dimaksudkan untuk digunakan untuk tujuan perencanaan kehamilan atau kontrasepsi.
- Prediksi tanggal hanya untuk referensi pribadi. Prediksi tanggal mungkin berbeda dari tanggal sebenarnya.
- Individu yang berusia di bawah 18 tahun harus menggunakan fitur ini dengan wali.
- Jangan membuat keputusan medis apa pun berdasarkan tanggal prediksi tanpa berkonsultasi dengan dokter. Selain itu, jangan menggunakan informasi yang diberikan dari aplikasi Samsung Health atau melakukan tindakan medis tanpa berkonsultasi dengan ahli medis yang memenuhi syarat.



- Aktifkan fitur pemantauan siklus di aplikasi Samsung Health pada ponsel untuk menggunakan fitur ini di Jam tangan Anda.
- Prediksi tanggal mungkin tidak akurat jika Anda sedang menggunakan kontrasepsi atau menjalani terapi hormon untuk menekan ovulasi. (Hanya jika fitur prediksi masa menstruasi dengan suhu kulit tidak didukung)
- Tanggal yang diprediksi dapat bervariasi tergantung pada informasi yang dimasukkan. (Hanya jika fitur prediksi masa menstruasi dengan suhu kulit tidak didukung)

## **Memasukkan informasi siklus Anda**

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Pelacakan siklus**.
- 3 Ketuk **Masukkan mens**.
- 4 Ketuk bidang input, lalu gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk menetapkan tanggal mulai masa haid Anda.
- 5 Ketuk **Simpan**.
- 6 Untuk memeriksa informasi tambahan yang berkaitan dengan pelacakan siklus Anda, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah.

## Memprediksi siklus menstruasi dengan pengukuran suhu kulit

1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.

2 Ketuk **Pgtrn**.

3 Ketuk **Prediksi mens dengan suhu kulit**.

Aplikasi Samsung Health akan terbuka di ponsel yang terhubung, dan fitur **Prediksi mens dengan suhu kulit** akan diaktifkan.



- Jika Anda mengenakan perangkat wearable lain dengan Jam Tangan Anda, misalnya Galaxy Ring, data suhu kulit yang diukur selama tidur tidak diintegrasikan, dan Anda dapat memilih perangkat wearable yang akan digunakan untuk memprediksi siklus menstruasi dengan mengukur suhu kulit Anda secara langsung di aplikasi Samsung Health di ponsel terhubung.
- Fitur ini belum tentu tersedia, tergantung pada wilayahnya.

## Dnyt jntng

Mengukur dan mencatat denyut jantung anda.



Pelacak denyut jantung pada Jam Tangan ini dimaksudkan untuk tujuan informasi dan kebugaran semata dan tidak ditujukan bagi penggunaan dalam diagnosis penyakit atau masalah lainnya, maupun dalam penyembuhan, peringatan, perawatan, atau pencegahan penyakit.



Agar pengukuran akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan. Lihat [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) untuk informasi lebih lanjut.

### Ketahui beberapa kondisi berikut sebelum mengukur denyut jantung Anda:

- Istirahatlah selama lima menit sebelum melakukan pengukuran.
- Jika pengukuran sangat berbeda dengan denyut jantung yang diharapkan, beristirahatlah selama 30 menit lalu ukur lagi.
- Selama musim dingin atau cuaca dingin, jaga kehangatan diri anda ketika mengukur denyut jantung anda.
- Merokok atau minum alkohol sebelum melakukan pengukuran akan meningkatkan denyut jantung dan dapat menyebabkan denyut jantung Anda berbeda dengan denyut jantung normal Anda.

- Jangan berbicara, menguap, atau bernapas dalam-dalam ketika melakukan pengukuran denyut jantung. Melakukan hal itu dapat menyebabkan denyut jantung anda tercatat secara tidak akurat.
- Pengukuran denyut jantung dapat bervariasi, tergantung pada metode dan lingkungan saat pengukuran dilakukan.
- Jika sensor tidak berfungsi, periksa posisi Jam Tangan pada pergelangan tangan Anda dan pastikan tidak ada sesuatu yang menghalangi sensor. Jika sensor tetap mengalami gangguan serupa, kunjungi Pusat Layanan Samsung atau pusat layanan resmi.

## Mengukur denyut jantung Anda secara manual

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Dnyt jntng**.
- 3 Ketuk **Ukur** untuk mulai mengukur denyut jantung Anda.
- 4 Periksa pengukuran denyut jantung pada layar.  
Untuk memeriksa informasi tambahan yang berkaitan dengan denyut jantung, gunakan bezel sentuh atau usap ke atas atau ke bawah di layar.

## Mengubah pengaturan pengukuran denyut jantung

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Dnyt jntng**.
- 3 Ketuk **Pgtrn** dan pilih pengaturan pengukuran pada **Pengukuran**.
  - **Ukur terus-menerus**: Denyut jantung Anda akan diukur secara terus-menerus.
  - **Setiap 10 menit**: Denyut jantung Anda akan diukur setiap 10 menit saat beristirahat.
  - **Manual saja**: Denyut jantung Anda akan diukur secara manual hanya ketika mengetuk **Ukur**.

## Mengatur peringatan denyut jantung

Anda dapat menerima peringatan saat denyut jantung Anda lebih tinggi atau lebih rendah dari nilai denyut jantung istirahat yang Anda tetapkan dan berlangsung lebih dari 10 menit.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Dnyt jntng**.
- 3 Ketuk **Pgtrn** dan atur rentang denyut jantung pada **Peringatan denyut jantung**.
  - **DJ Tinggi:** Mengatur untuk menerima peringatan apabila denyut jantung Anda secara konsisten lebih tinggi dari nilai denyut jantung yang Anda tetapkan.
  - **DJ Rendah:** Mengatur untuk menerima peringatan apabila denyut jantung Anda secara konsisten lebih rendah dari nilai denyut jantung yang Anda tetapkan.

## Stres

Periksa tingkat stres Anda dengan memanfaatkan data bio yang dikumpulkan oleh Jam Tangan Anda dan kurangi stres dengan mengikuti latihan pernapasan yang disediakan oleh Jam Tangan.

-  • Makin sering mengukur tingkat stres Anda, makin akurat hasil Anda karena akumulasi data.
- Tingkat stres Anda yang diukur tidak selalu terkait dengan kondisi emosional Anda.
- Tingkat stres Anda mungkin tidak diukur saat Anda tidur, berolahraga, banyak bergerak, atau segera setelah Anda selesai berolahraga.
- Agar pengukuran akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan. Lihat [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) untuk informasi lebih lanjut.
- Fitur ini belum tentu tersedia, tergantung pada wilayahnya.

## Mengukur tingkat stres Anda secara manual

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Stres**.
- 3 Ketuk **Ukur** untuk mulai mengukur tingkat stres Anda.  
Periksa pengukuran tingkat stres pada layar.

## Mengurangi stres dengan fitur Kesadaran penuh

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Stres**.
- 3 Ketuk **Buka Perhatian Penuh** dan mulai catat suasana hati dan melakukan latihan pernapasan. Lihat [Kesadaran penuh](#) untuk informasi lebih lanjut.

## Mengubah pengaturan pengukuran stres

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Stres**.
- 3 Ketuk **Pgtrn** dan pilih pengaturan pengukuran pada **Pengukuran**.
  - **Ukur terus-menerus**: Tingkat stres Anda akan diukur secara terus-menerus. Anda juga dapat menerima pemberitahuan saat tingkat stres Anda **Tinggi** dalam jangka waktu yang lama.
  - **Manual saja**: Tingkat stres Anda akan diukur secara manual hanya ketika mengetuk **Ukur**.

## Oksigen darah

Mengukur kadar oksigen darah Anda untuk memeriksa apakah darah Anda mengirimkan oksigen dengan baik ke berbagai bagian tubuh Anda.



Fitur ini hanya ditujukan untuk kesehatan dan kebugaran umum Anda. Oleh karena itu, jangan gunakan fitur ini untuk alasan medis, seperti mendiagnosis penyakit, memberikan perawatan, atau pencegahan penyakit.

### Ketahui beberapa kondisi berikut sebelum mengukur kadar oksigen darah Anda:

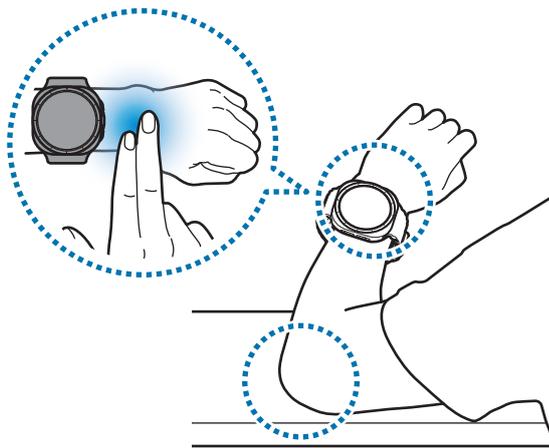
- Istirahatlah selama lima menit sebelum melakukan pengukuran.
- Selama musim dingin atau cuaca dingin, jaga kehangatan diri ketika mengukur kadar oksigen darah Anda.
- Pengukuran kadar oksigen darah dapat bervariasi, tergantung pada metode pengukuran dan lingkungan saat pengukuran dilakukan.

## Mengukur kadar oksigen darah Anda secara manual

- 1 Ketuk ikon Kesehatan (🏠) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Oksigen darah**.
- 3 Ketuk **Ukur** untuk mulai mengukur tingkat oksigen darah Anda.

### **Postur pengukuran yang benar**

- Untuk pengukuran yang akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan dengan menyisakan jarak yang cukup untuk dua jari. Selain itu, letakkan siku Anda di atas meja sambil menempatkan pergelangan tangan Anda di dekat jantung Anda.



- Jangan bergerak dan tetap pada posisi yang benar sampai pengukuran selesai.
  - Anda dapat mengetahui cara mengukur kadar oksigen darah Anda secara terperinci di layar dengan mengetuk **Cara mengukur**.
  - Jika kadar oksigen darah tidak diukur dengan benar, kendurkan satu atau beberapa lubang pada tali jam dan kenakan Jam Tangan lebih dekat ke siku Anda. Agar pengukuran akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan. Sebelum dilakukan pengukuran, pastikan Jam Tangan terpasang dengan kencang tetapi tetap nyaman.
- 4 Periksa pengukuran kadar oksigen darah di layar. Jika kadar oksigen darah antara 95% dan 100%, maka ini dianggap berada pada kisaran normal.

## Mengukur kadar oksigen darah Anda saat tidur

Mengatur untuk mengukur kadar oksigen darah Anda saat tidur.

1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.

2 Ketuk **Pgtrn** → **Tidur**.

3 Ketuk **Oksigen dalam darah saat tidur** untuk mengaktifkannya.

Kadar oksigen darah Anda saat tidur akan diukur bersamaan dengan catatan tidur Anda yang lainnya ketika Anda tidur sambil memakai Jam Tangan.



- Jika Anda mengaturnya agar pengukuran kadar oksigen darah Anda dilakukan secara terus-menerus saat tidur, baterai akan cepat habis daripada biasanya.
- Anda dapat melihat sinar karena sensor bio-sinyal optik yang berkedip saat mengukur kadar oksigen darah Anda.
- Jam Tangan mungkin mengukur kadar oksigen darah Anda meskipun Anda tidak sedang tidur karena Jam Tangan dapat mengenali status tidur Anda bahkan saat sedang membaca buku atau menonton TV atau film.
- Kenakan Jam Tangan dengan erat, untuk memastikan tidak ada jarak yang tersisa antara pergelangan tangan dan Jam Tangan karena Anda berbalik saat tidur.

## Air

Catat dan pantau banyaknya air yang telah diminum.

### Mencatat konsumsi air

1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.

2 Ketuk **Air**.

3 Ketuk **+ 250 ml** setiap Anda minum.

Jika Anda secara tidak sengaja menambahkan nilai yang tidak sesuai, pilih **Hapus**, pilih data yang akan dihapus, lalu ketuk **Hapus**.



Untuk mengubah ukuran volume cangkir, ketuk **Atur ukuran cangkir** dan ubah ke volume yang diinginkan.

### Mengatur konsumsi target Anda

1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.

2 Ketuk **Air** → **Atur target**.

3 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk menetapkan target harian.

4 Ketuk **Selesai**.

## Indeks AGE

Produk akhir glikasi tingkat lanjut (AGE) adalah bahan kimia yang dihasilkan melalui penggabungan protein atau lipid dalam tubuh dengan gula. AGE terakumulasi di sebagian besar bagian tubuh, termasuk pembuluh darah, organ, sendi, dan retina, yang menyebabkan penuaan dan penyakit kronis. Selain itu, makan makanan tinggi gula dan gaya hidup buruk (misalnya, merokok, kurang olahraga, kurang tidur) dapat mempercepat laju produksi dan akumulasi AGE. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa indeks AGE secara perlahan berubah dalam kurun waktu 6 bulan, namun indeks yang lebih tinggi dikaitkan dengan penuaan dini dan penyakit kronis. Galaxy Watch Ultra dapat mengukur indeks AGE yang terakumulasi di kulit melalui sensor bio-sinyal optik yang ditingkatkan. Periksa indeks AGE Anda dengan mengukurnya selama Anda tidur.



- Fitur ini hanya ditujukan untuk kesehatan dan kebugaran umum Anda. Oleh karena itu, jangan gunakan fitur ini untuk alasan medis, seperti mendiagnosis penyakit, memberikan perawatan, atau pencegahan penyakit. Pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter Anda untuk mengetahui informasi lebih lanjut mengenai kondisi kesehatan Anda.
- Jangan gunakan pergelangan tangan yang memiliki masalah kulit atau luka terbuka saat mengukur indeks AGE Anda.
- Jam Tangan menggunakan sensor cahaya yang beroperasi dalam batas-batas yang ditetapkan oleh peraturan keselamatan. Namun, individu dengan kulit fotosensitif dapat mengalami reaksi yang merugikan karena cahaya, seperti perubahan warna kulit atau ruam. Jangan ukur indeks AGE Anda jika Anda memiliki gejala fotosensitivitas apa pun.
- Kosmetik yang mengandung bahan fotosensitif dapat membuat kulit Anda sensitif terhadap sinar Ultraviolet (UV). Jangan ukur indeks AGE Anda jika kosmetik yang Anda gunakan mengandung bahan-bahan berikut:
  - Retinoid (misalnya, retinol atau tretinoin)
  - Alpha Hydroxy Acids (AHA)
  - Beta Hydroxy Acids (BHA)
  - Beberapa minyak esensial (misalnya, minyak citrus)
  - Beberapa obat dan ekstrak herbal
- Jika Anda tidak ingin mengukur indeks AGE, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Kesehatan (🌐) → **Pgtrn**, lalu ketuk tombol **Indeks AGEs (Labs)** dalam **Pengukuran** untuk menonaktifkannya.

### **Ketahui beberapa kondisi berikut sebelum mengukur indeks AGE Anda selama tidur:**

Anda dapat memperoleh hasil indeks AGE yang lebih akurat saat tidur sambil mengenakan Jam Tangan jika Anda mengikuti ketentuan pengukuran berikut:

- Pastikan pergelangan tangan yang memakai Jam Tangan kering dan bersih.
- Pastikan sensor yang ada di belakang Jam Tangan bersih.
- Sensor bio-sinyal optik dapat terpengaruh oleh tato, luka, dan rambut di pergelangan tangan. Pertimbangkan untuk memakai Jam Tangan Anda di tempat tanpa gangguan tersebut atau di pergelangan tangan yang lain.
- Jangan mengonsumsi alkohol berlebihan sebelum tidur.

### **Mengukur produk akhir glikasi tingkat lanjut (AGE) Anda selama tidur**

1 Tidurlah sambil memakai Jam Tangan.

Suhu indeks AGE Anda akan diukur bersamaan dengan catatan tidur Anda yang lainnya ketika Anda tidur sambil memakai Jam Tangan.

2 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi setelah Anda bangun.

3 Ketuk **Indeks AGE**.

4 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk memeriksa semua informasi yang terkait dengan indeks AGE Anda.

Anda dapat memeriksa pengukuran sebelumnya dan informasi di aplikasi Samsung Health di ponsel terhubung Anda.



- Anda dapat melihat sinar karena sensor bio-sinyal optik yang berkedip saat mengukur indeks AGE Anda.
- Jam Tangan mungkin mengukur indeks AGE Anda meskipun Anda tidak sedang tidur karena Jam Tangan dapat mengenali status tidur Anda bahkan saat sedang membaca buku atau menonton TV atau film.
- Kenakan Jam Tangan dengan erat, untuk memastikan tidak ada jarak yang tersisa antara pergelangan tangan dan Jam Tangan karena Anda berbalik saat tidur.

## Beban vaskular

Anda dapat memantau kesehatan dan gaya hidup secara keseluruhan dengan memantau tren dalam beban vaskular.



Fitur ini hanya ditujukan untuk kesehatan dan kebugaran umum Anda. Oleh karena itu, jangan gunakan fitur ini untuk alasan medis, seperti mendiagnosis penyakit, memberikan perawatan, atau pencegahan penyakit.

### **Ketahui beberapa kondisi berikut sebelum mengukur beban vaskular Anda selama tidur:**

Anda dapat memperoleh hasil beban vaskular yang lebih akurat saat tidur sambil mengenakan Jam Tangan jika Anda mengikuti ketentuan pengukuran berikut:

- Pastikan pergelangan tangan yang memakai Jam Tangan kering dan bersih.
- Pastikan sensor yang ada di belakang Jam Tangan bersih.
- Untuk pengukuran yang akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan dengan menyisakan jarak yang cukup untuk dua jari.
- Sensor bio-sinyal optik dapat terpengaruh oleh tato, luka, dan rambut di pergelangan tangan. Pertimbangkan untuk memakai Jam Tangan Anda di tempat tanpa gangguan tersebut atau di pergelangan tangan yang lain.
- Jangan berlebihan dalam minum, makan, atau berolahraga sebelum tidur.

### **Tentukan nilai dasar sebelum mengukur beban vaskular**

Anda dapat memantau perubahan relatif beban vaskular Anda setelah menetapkan nilai dasar dengan mengukur beban vaskular Anda.

Saat menggunakan fitur ini untuk pertama kalinya, tidur sambil mengenakan Jam Tangan lebih dari tiga malam dalam 14 hari ke depan. Untuk pengukuran yang akurat, diperlukan setidaknya 4 jam waktu tidur yang terus menerus. Jika Anda mengubah gaya hidup Anda, seperti mulai lebih banyak melakukan olahraga atau mulai mengonsumsi obat-obatan, atur ulang nilai dasar Anda untuk menyesuaikan dengan kondisi kesehatan Anda saat ini.



- Pertahankan gaya hidup normal Anda saat menetapkan nilai dasar untuk mengetahui kondisi kesehatan Anda dengan akurat.
- Nilai dasar Anda hanya disimpan di Jam Tangan dan tidak disinkronkan dengan ponsel yang terhubung. Jika Anda mengganti Jam Tangan, Anda perlu menetapkan nilai dasar lagi.

## Mengukur beban vaskular saat tidur

- 1 Tidurlah sambil memakai Jam Tangan.

Beban vaskular Anda akan diukur secara otomatis saat Anda tidur sambil mengenakan Jam Tangan.

- 2 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi setelah Anda bangun.

- 3 Ketuk **Beban vaskular** dan periksa perubahan pada beban vaskular Anda hari ini dibandingkan dengan nilai dasar.

Untuk melihat informasi detail yang terkait dengan fitur Beban vaskular di ponsel terhubung Anda, ketuk **Tmplkn di pnsl**.



Kenakan Jam Tangan dengan erat, untuk memastikan tidak ada jarak yang tersisa antara pergelangan tangan dan Jam Tangan karena Anda berbalik saat tidur.

## Indeks antioksidan

Periksa tingkat stres oksidatif Anda dengan mengukur indeks antioksidan Anda.



Fitur ini hanya ditujukan untuk kesehatan dan kebugaran umum Anda. Oleh karena itu, jangan gunakan fitur ini untuk alasan medis, seperti mendiagnosis penyakit, memberikan perawatan, atau pencegahan penyakit.

- 1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.

- 2 Ketuk **Indeks antioksidan**.

- 3 Lepaskan Jam Tangan dari pergelangan tangan Anda, lalu ketuk **Ukur**.

- 4 Ketuk **OK** pada ponsel.

Anda dapat memeriksa progres pengukuran di aplikasi Samsung Health di ponsel terhubung Anda.

- 5 Mengikuti petunjuk di layar, tekan dengan erat ujung jari telunjuk Anda pada sensor bio-sinyal optik yang terletak di tengah bagian belakang Jam Tangan Anda.

- 6 Periksa hasil pengukuran indeks antioksidan di layar.



Untuk pengukuran yang akurat, Anda harus menunggu setidaknya 10 detik di setiap pengukuran.

## Together

Bandingkan catatan hitungan langkah Anda dengan teman Anda yang juga menggunakan fitur Together dari aplikasi Samsung Health. Ketika Anda memulai persaingan langkah dengan teman Anda, Anda dapat melihat status di Jam Tangan Anda.

1 Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi.

2 Ketuk **Together**.

Untuk melihat informasi detail yang terkait dengan fitur Bersama di ponsel terhubung Anda, ketuk **Tmplkn di pnsl**.



Aktifkan fitur Together di aplikasi Samsung Health pada ponsel Anda untuk memeriksa informasi fitur bersama di Jam Tangan.

## Pgtrn

Konfigurasi berbagai pengaturan terkait olahraga dan kebugaran.

Ketuk ikon Kesehatan () pada layar Aplikasi dan ketuk **Pgtrn**.

- **Umum:** Diatur untuk menerima notifikasi guna mendukung Anda dalam mencapai target aktivitas harian dan menerima pemberitahuan saat Anda berhasil.
- **Pengukuran:** Mengatur cara mengukur denyut jantung dan stres, serta mengaktifkan atau menonaktifkan fitur tambahan yang dapat diukur selama tidur.
- **Pelacakan siklus:** Mengaktifkan atau menonaktifkan fitur yang mengukur suhu tubuh saat tidur untuk memprediksi siklus menstruasi Anda.
- **Deteksi otomatis olahraga:** Nyalakan fitur deteksi olahraga otomatis dan konfigurasi pengaturan, seperti memilih jenis olahraga yang akan dideteksi.
- **Waktu tidak aktif:** Aktifkan fitur untuk menerima peringatan setelah 50 menit tidak aktif, dan atur di waktu dan hari Anda ingin mendapatkan notifikasi.
- **Buat terlihat di perangkat lain:** Berikan izin kepada perangkat lain untuk menemukan Jam Tangan Anda.
- **Bagikan data dengan perangkat dan layanan:** Mengatur agar berbagi informasi dengan aplikasi platform kesehatan, mesin olahraga, dan TV lain yang terhubung.
- **Privasi:** Pilih aplikasi atau penyedia layanan untuk membagikan tampilan informasi yang diperlukan saat berolahraga.



Beberapa fitur mungkin tidak tersedia tergantung pada wilayah, operator seluler atau model.

# Samsung Health Monitor

## Pengantar

Anda dapat mengukur data biometrik, seperti tekanan darah atau EKG, kapan pun Anda inginkan dengan Samsung Health Monitor pada Jam Tangan Anda yang disertai sensor bio-sinyal optik dan sensor bio-sinyal elektrik. Anda dapat memeriksa riwayat pengukuran menggunakan aplikasi Samsung Health Monitor pada ponsel yang terhubung karena Jam Tangan dan ponsel Anda telah disinkronkan secara otomatis.

Kelola kesehatan Anda dengan lebih sistematis bersama dokter Anda berdasarkan hasil pengukuran.



- Jika Anda belum menginstal aplikasi Samsung Health Monitor di ponsel terhubung, buka aplikasi **Samsung Health Monitor** pada Jam Tangan lalu ikuti petunjuk di layar untuk mengunduhnya di ponsel.
- Aplikasi Samsung Health Monitor hanya didukung di ponsel Samsung.
- Individu berusia di bawah 22 tahun tidak dapat menggunakan aplikasi Samsung Health Monitor untuk mengukur data biometrik.
- Aplikasi ini belum tentu tersedia, tergantung pada wilayahnya.

## Tindakan pencegahan untuk pengukuran data biometrik



### Tindakan pencegahan umum

- Aplikasi Samsung Health Monitor tidak boleh digunakan untuk tujuan medis, seperti mendiagnosis hipertensi, gangguan jantung, dan kondisi jantung lainnya. Dalam situasi apa pun, jangan gunakan aplikasi ini untuk tujuan mengganti penilaian atau pengobatan medis dokter. Dalam kondisi darurat, segera hubungi rumah sakit terdekat.
- Jangan mengubah pengobatan, dosis, atau penggunaan tanpa anjuran dari dokter Anda.
- Pembacaan dan hasil dari aplikasi Samsung Health Monitor hanya ditujukan untuk referensi. Dalam situasi apa pun, jangan menggunakannya untuk mengambil keputusan medis tanpa pendapat dari dokter.
- Agar pengukuran akurat, kenakan Jam Tangan secara erat di sekeliling lengan bawah di atas pergelangan tangan. Lihat [Cara mengenakan Jam Tangan untuk pengukuran yang akurat](#) untuk informasi lebih lanjut.
- Selalu hubungkan Jam Tangan ke ponsel Anda di rumah atau di tempat yang aman melalui Bluetooth untuk alasan keamanan. Tidak dianjurkan untuk menghubungkan dengan ponsel di tempat umum.



### **Tindakan Pencegahan untuk pengukuran tekanan darah**

- Sebelum melakukan pengukuran, siapkan kursi yang nyaman dan meja untuk menaruh tangan dan ponsel Anda.
- Duduklah di kursi yang nyaman yang sudah disiapkan dengan punggung tegak bersandar.
- Pastikan untuk menaruh tangan Anda dengan nyaman di atas meja ketika Anda mengukur tekanan darah.
- Istirahatlah selama setidaknya lima menit dengan posisi yang nyaman sebelum mengukur tekanan darah.
- Ukur tekanan darah di tempat yang tenang di dalam ruangan.
- Jangan mengukur tekanan darah saat terlibat dalam aktivitas fisik.
- Tetap diam dan jangan bicara setelah Anda mulai mengukur tekanan darah, dan jangan bergerak atau bicara sampai pengukuran selesai.
- Jangan mengukur tekanan darah ketika berada di dekat mesin yang menghasilkan medan listrik kuat, seperti MRI (Pencitraan Resonansi Magnetik), mesin sinar-X, sistem anti-pencurian elektromagnetik, atau detektor logam.
- Jangan mengukur tekanan darah selama pengobatan medis, seperti operasi atau defibrilasi.
- Ukur tekanan darah Anda di lingkungan yang suhunya antara 12 °C sampai 40 °C, dan kelembapan relatif antara 30% sampai 90%.
- Hindari mengonsumsi alkohol, makanan yang mengandung kafein, merokok, olahraga, dan mandi 30 menit sebelum mengukur tekanan darah Anda.
- Pastikan pergelangan tangan Anda kering saat mengukur tekanan darah dan jangan mengukurnya saat Anda menggunakan losion atau sedang banyak berkeringat.
- Jangan menarik napas panjang atau bernapas perlahan dengan sengaja, tetapi bernapaslah seperti biasa ketika mengukur tekanan darah Anda.
- Jika Anda sedang hamil, jangan gunakan aplikasi Samsung Health Monitor untuk memeriksa tekanan darah, karena mungkin hasilnya tidak akurat.



- Jangan mengukur tekanan darah Anda dengan aplikasi Samsung Health Monitor jika Anda memiliki salah satu kondisi berikut:
  - Aritmia
  - Penyakit jantung mendasar atau menderita serangan jantung
  - Penyakit peredaran darah atau vaskuler perifer
  - Penyakit katup jantung (penyakit katup aorta)
  - Miokardiopati
  - Penyakit kardiovaskular lainnya
  - Penyakit ginjal stadium akhir (ESRD)
  - Diabetes
  - Disfungsi neurologis (misalnya, tremor)
  - Disfungsi pembekuan darah atau jika Anda mengonsumsi pengencer darah
- Jangan gunakan pergelangan tangan yang telah ditato atau memiliki tanda di atasnya saat mengukur tekanan darah Anda karena sensor bio-sinyal optik dapat terpengaruh oleh tato atau tanda tersebut.
- Aplikasi Samsung Health Monitor mengkalibrasi dan mengukur tekanan darah berdasarkan pembacaan dari lengan yang mengenakan manometer tekanan darah. Jika ada selisih besar antara tekanan darah di kedua lengan Anda (lebih dari 10 mmHg), Anda harus berkonsultasi dengan dokter.
- Jangan gunakan Jam Tangan yang sudah dikalibrasi untuk orang lain untuk mengukur tekanan darah Anda.
- Kisaran terukur pembacaan aplikasi Samsung Health Monitor untuk tekanan darah adalah sebagai berikut: Jika sudah dikalibrasi, kisaran tekanan darah sistolik adalah 80 mmHg sampai 170 mmHg, dan tekanan darah diastolik adalah 50 mmHg sampai 110 mmHg. Dalam hal pengukuran, kisaran tekanan darah sistolik adalah 70 mmHg sampai 180 mmHg, dan tekanan darah diastolik adalah 40 mmHg sampai 120 mmHg.
- Sinyal mungkin dipengaruhi oleh kecerahan kulit seseorang, jumlah darah di balik kulit mereka, serta kebersihan sensor.



### Tindakan pencegahan untuk pengukuran EKG

- Sebelum melakukan pengukuran, siapkan kursi yang nyaman dan meja untuk menaruh tangan dan ponsel Anda.
- Duduklah di kursi yang nyaman yang sudah disiapkan dengan punggung tegak bersandar.
- Pastikan untuk menaruh tangan Anda dengan nyaman di atas meja ketika Anda mengukur EKG.
- Istirahatlah selama setidaknya lima menit dengan posisi yang nyaman sebelum mengukur tekanan EKG.
- Ukur EKG di tempat yang tenang di dalam ruangan.
- Jangan mengukur EKG saat terlibat dalam aktivitas fisik.
- Tetap diam dan jangan bicara setelah Anda mulai mengukur EKG, dan jangan bergerak atau bicara sampai pengukuran selesai.
- Jangan mengukur EKG ketika berada di dekat mesin yang menghasilkan medan listrik kuat, seperti MRI (Pencitraan Resonansi Magnetik), mesin sinar-X, sistem anti-pencurian elektromagnetik, atau detektor logam.
- Jangan mengukur EKG selama pengobatan medis, seperti operasi atau defibrilasi.
- Ukur EKG Anda di lingkungan yang suhunya antara 12 °C sampai 40 °C, dan kelembaban relatif antara 30% sampai 90%.
- Pastikan pergelangan tangan Anda tidak terlalu kering ketika mengukur EKG. Anda dapat memperoleh sinyal EKG yang lebih akurat jika kulit Anda yang menyentuh sensor lembab karena keringat sedang, toner atau losion.
- Jika Anda memiliki alat pacu jantung implan, defibrilator, atau jika terdapat perangkat elektronik lain di dalam tubuh Anda, jangan mengukur EKG.
- Jika Anda memiliki aritmia selain fibrilasi atrium, jangan mengukur EKG dengan aplikasi Samsung Health Monitor.
- Aplikasi Samsung Health Monitor tidak dapat mendeteksi serangan jantung. Jika Anda memiliki gejala serangan jantung yang mencurigakan, segera hubungi layanan darurat.
- Anda dapat memperoleh hasil EKG yang lebih akurat jika Anda mengikuti ketentuan pengukuran berikut:
  - Pengukuran setelah melepas benda-benda logam dari tubuh Anda, seperti kalung
  - Gunakan tali jam yang disertakan bersama Jam tangan, bukan tali jam logam



### **Pencegahan tindakan untuk penggunaan fitur apnea tidur**

- Jangan gunakan fitur apnea tidur apabila Anda telah didiagnosa dengan apnea tidur.
- Jangan gunakan fitur apnea tidur di aplikasi Samsung Health Monitor jika Anda telah didiagnosa dengan salah satu dari kondisi berikut:
  - Kondisi yang berhubungan dengan motorik: Penyakit Parkinson, tremor, atau gangguan pergerakan anggota tubuh secara periodik saat tidur (PLMS).
  - Kondisi jantung: Gagal jantung kongestif (CHF), fibrilasi atrium
  - Penyakit paru-paru: Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), bronkitis kronis, emfisema paru, fibrosis paru
- Jangan gunakan fitur apnea tidur apabila Anda berumur di bawah 22 tahun.
- Jangan gunakan fitur apnea tidur jika Anda sedang hamil atau mengalami gejala pernapasan sementara akibat pilek, alergi, asma, atau kondisi lainnya, karena hasilnya mungkin tidak akurat.
- Jangan mengubah dosis atau jadwal pengobatan Anda berdasarkan hasil deteksi risiko apnea tidur tanpa berkonsultasi dengan dokter.
- Jam Tangan tidak dapat mendeteksi semua kasus apnea tidur obstruktif. Jam Tangan mendeteksi tanda-tanda apnea tidur obstruktif sedang hingga berat, tetapi tidak mendeteksi apnea tidur sentral.
- Jam Tangan ini belum mendapatkan izin dari pihak berwenang sebagai alat pengukur saturasi oksigen.
- Fitur apnea tidur pada aplikasi Samsung Health Monitor merupakan alat pra-pemeriksaan dan tidak dimaksudkan untuk menggantikan diagnosis atau perawatan oleh ahli kesehatan yang memenuhi syarat. Jika Anda merasa tidak enak badan, konsultasikan dengan dokter, meskipun Jam Tangan tidak mendeteksi tanda-tanda apnea tidur.

## Memulai pengukuran tekanan darah

### Sesuaikan pengaturan awal sebelum mengukur tekanan darah

Masukkan profil Anda di aplikasi Samsung Health Monitor dan kalibrasi Jam Tangan sebelum mengukur tekanan darah Anda. Jika Anda tidak memasukkan profil, Anda tidak dapat mengukur tekanan darah, dan jika Anda tidak mengkalibrasi Jam Tangan atau meminta orang lain untuk mengkalibrasikannya, pembacaan tidak akan valid.

 Pastikan untuk mengkalibrasi Jam Tangan dengan manometer tekanan darah tipe manset saat mengukur tekanan darah dengan aplikasi Samsung Health Monitor untuk pertama kalinya setelah membeli Jam Tangan. Setelah kalibrasi awal, lakukan kalibrasi ulang setiap 28 hari. Manometer tekanan darah tipe manset dijual terpisah.

- 1 Ketuk ikon Samsung Health Monitor () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Tekanan darah** → **Buka aplikasi**.  
Aplikasi Samsung Health Monitor akan terbuka di ponsel Anda.
- 3 Baca persyaratan dan ketentuan, lalu ketuk **Setuju**.
- 4 Masukkan informasi profil Anda, seperti nama, jenis kelamin, dan tanggal lahir Anda, dan ketuk **Lanjutkan**.
- 5 Ketuk **Kalibrasikan jam**.
- 6 Kenakan manometer tekanan darah tipe manset pada bagian atas lengan yang tidak mengenakan Jam Tangan. Baca panduan pengguna manometer tekanan darah untuk informasi selengkapnya tentang mengenakan manset dengan benar.
- 7 Ikuti instruksi pada layar untuk menyelesaikan kalibrasi.

## Mengukur tekanan darah

Anda dapat mengukur tekanan darah dengan menggunakan sensor bio-sinyal optik Jam Tangan tanpa menggunakan peralatan medis lain, seperti manometer tekanan darah tipe manset, setelah kalibrasi.



Anda harus mengenakan Jam Tangan di pergelangan tangan yang sama dengan yang digunakan untuk kalibrasi.

- 1 Ketuk ikon Samsung Health Monitor () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Tekanan darah** → **Ukur**.  
Periksa pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik serta denyut nadi di layar.

## Memeriksa pembacaan tekanan darah

Periksa pembacaan di layar Jam Tangan setelah mengukur tekanan darah Anda. Anda dapat melihat informasi dan pembacaan sebelumnya di aplikasi Samsung Health Monitor pada ponsel yang terhubung. Bagikan, hapus, dan kelola hasilnya di aplikasi Samsung Health Monitor pada ponsel.

Jika pembacaan Anda terlalu tinggi atau rendah dan Anda merasakan gejala fisik yang tidak biasa, segera hubungi rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan medis yang sesuai. Jika Anda sedang tidak terburu-buru, ukur paling tidak dua kali lagi.

## Memulai pengukuran EKG

### Sesuaikan pengaturan awal sebelum mengukur EKG

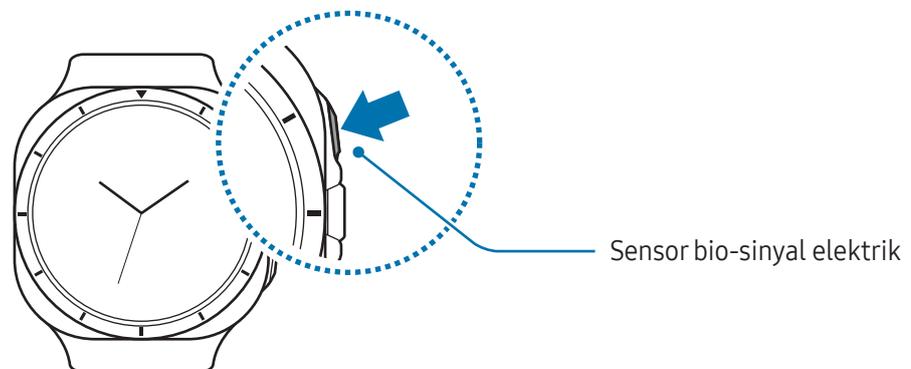
Masukkan profil Anda di aplikasi Samsung Health Monitor sebelum mengukur EKG Anda. Jika Anda tidak memasukkan profil, Anda tidak dapat mengukur EKG Anda.

- 1 Ketuk ikon Samsung Health Monitor (📶) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **EKG** → **Buka aplikasi**.  
Aplikasi Samsung Health Monitor akan terbuka di ponsel Anda.
- 3 Baca persyaratan dan ketentuan, lalu ketuk **Setuju**.
- 4 Masukkan informasi profil Anda, seperti nama, jenis kelamin, dan tanggal lahir Anda, dan ketuk **Lanjutkan**.
- 5 Ketuk **Atur EKG** dan ikuti petunjuk pada layar untuk bersiap-siap mengukur EKG Anda.

### Mengukur EKG

Kelola kesehatan Anda dengan memeriksa status jantung Anda sebelumnya melalui hasil pengukuran EKG.

- 1 Ketuk ikon Samsung Health Monitor (📶) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **EKG** → **OK** dan letakkan satu jari sedikit di atas sensor bio-sinyal elektrik. Jangan menyisakan jarak di antara pergelangan tangan dan Jam Tangan Anda.



Pengukuran akan dimulai dan gelombang EKG akan muncul di layar.

- 3 Periksa hasil pengukuran EKG pada layar. Ketuk **Tambah gejala** untuk memilih gejala fisik tambahan yang sedang Anda alami, lalu ketuk **Simpan**.

## Memeriksa hasil EKG

Periksa hasil dan gelombang EKG di Jam Tangan dan layar aplikasi Samsung Health Monitor di smartphone yang terhubung setelah melakukan EKG. Gelombang EKG menampilkan irama denyut jantung dan aktivitas elektrik jantung Anda, dan ini dibagi menjadi beberapa bagian. Bagikan grafik dan hasil EKG kepada dokter Anda untuk mendapatkan diagnosis akurat melalui pemeriksaan yang lebih menyeluruh jika Anda menemukan hasil yang tidak normal dari gelombang dan pembacaan EKG Anda.

Anda dapat memeriksa informasi dan pembacaan sebelumnya di aplikasi Samsung Health Monitor pada ponsel yang terhubung. Bagikan, hapus, dan kelola hasilnya di aplikasi Samsung Health Monitor pada ponsel.

- **Irama sinus:** Irama denyut jantung normal yaitu antara 50-100 BPM.
- **Fibrilasi atrium:** Jenis aritmia yang ditandai dengan denyut jantung tidak teratur. Konsultasikan dengan dokter Anda.
- **Fibrilasi atrium dengan denyut jantung tinggi:** Saat denyut jantung berkisar antara 100-150 BPM dan gelombang EKG diklasifikasikan sebagai **Fibrilasi atrium**. Konsultasikan dengan dokter Anda.
- **Denyut jantung tinggi:** Saat denyut jantung berkisar antara 100-150 BPM dan gelombang EKG diklasifikasikan sebagai **Irama sinus**. Konsultasikan dengan dokter Anda jika hasil pemeriksaan Anda secara konsisten menunjukkan **Denyut jantung tinggi** dan denyut jantung istirahat Anda secara tidak normal lebih tinggi dari biasanya.
- **Tidak meyakinkan:** Hasilnya bukan termasuk jenis **Irama sinus** maupun **Fibrilasi atrium** dan mencakup beberapa kondisi berikut:
  - Kontraksi Ventrikel Prematur (PVC)
  - Saat denyut jantung kurang dari 50 atau lebih dari 150 BPM
  - Saat denyut jantung tidak teratur tetapi bukan tergolong **Fibrilasi atrium**

- **Rekaman buruk:** Ini muncul ketika sinyal yang digunakan untuk menganalisis hasil pengukuran EKG tidak dapat mengukur dengan baik. Jika ini terjadi, lakukan pengukuran lagi.



Konsultasikan dengan dokter Anda jika hasil **Tidak meyakinkan** atau **Rekaman buruk** muncul terus-menerus dan Anda merasakan gejala fisik yang tidak biasa.



- Jika **Rekaman buruk** terus muncul, usap sensor bio-sinyal elektrik dan ukur EKG Anda lagi. Sinyal mungkin mengalami gangguan karena kulit yang kering pada sensor atau rambut di pergelangan tangan. Dalam kasus ini, ukur EKG Anda setelah menggunakan toner atau losion untuk melembabkan kulit Anda atau menghilangkan rambut terlebih dahulu.
- Jika gelombang EKG muncul terbalik, maka ini tidak dapat melakukan analisis EKG dengan benar. Ketuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar aplikasi dan ketuk **Umum** → **Orientasi** untuk memeriksa pengaturan pergelangan untuk letak Jam Tangan dan tombol. Kemudian, pakai Jam Tangan Anda dengan arah yang benar dan lakukan pengukuran ulang EKG.

## Menggunakan fitur notifikasi irama jantung tidak teratur

Jika Jam Tangan Anda mendeteksi irama jantung tidak teratur secara berturut-turut dengan fitur notifikasi irama jantung, fitur ini akan mengidentifikasi kejadian tersebut yang menunjukkan **Fibrilasi atrium**. Dalam hal ini, Jam Tangan akan menampilkan pemberitahuan bahwa ia telah mendeteksi irama jantung yang tidak teratur dan akan meminta Anda untuk melakukan pengukuran EKG. Dengan fitur ini, Anda akan menerima panduan bagaimana menanggapi potensi risiko yang terkait dengan kesehatan jantung Anda.

Ketuk **Prksa EKG** saat ritme jantung tidak beraturan muncul di layar dan ukur EKG Anda.



- Setelah pengukuran EKG selesai, Anda dapat mengaktifkan dan menonaktifkan fitur ini di aplikasi Samsung Health Monitor yang ada di ponsel Anda.
- Fitur ini belum tentu tersedia, tergantung pada wilayahnya.

## Memulai penggunaan fitur apnea tidur

### Sesuaikan sebelum menggunakan fitur apnea tidur

Masukkan profil Anda di aplikasi Samsung Health Monitor sebelum menggunakan fitur apnea tidur. Jika Anda tidak memasukkan profil, Anda tidak dapat menggunakan fitur apnea tidur.

- 1 Ketuk ikon Samsung Health Monitor () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Apnea tidur** → **OK**.  
Aplikasi Samsung Health Monitor akan terbuka di ponsel Anda.
- 3 Baca persyaratan dan ketentuan, lalu ketuk **Setuju**.
- 4 Masukkan informasi profil Anda, seperti nama, jenis kelamin, dan tanggal lahir Anda, dan ketuk **Lanjutkan**.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar untuk bersiap-siap menggunakan fitur apnea tidur.

### Menggunakan fitur apnea tidur

Pantau kesehatan Anda dengan memeriksa kondisi diri sendiri di rumah untuk mengetahui gejala apnea tidur tanpa harus mengunjungi dokter spesialis.

- 1 Ketuk ikon Samsung Health Monitor () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Apnea tidur** → **Lanjutkan**, lalu ketuk tombol **Fitur apnea tidur** untuk menyalakannya.
- 3 Ketuk **OK** dan tidur sambil mengenakan Jam Tangan selama dua malam dalam 10 hari ke depan.  
 • Sebelum tidur, isi daya baterai Jam Tangan agar lebih dari 30%.  
• Untuk dapat mendeteksi apnea tidur secara akurat, diperlukan setidaknya 4 jam waktu tidur yang terus menerus.

## Memeriksa hasil deteksi risiko apnea tidur

Jam Tangan mengukur penurunan relatif kadar oksigen darah selama tidur dan menggunakannya untuk mendeteksi gangguan pernapasan yang mungkin merupakan pertanda apnea tidur. Anda akan menerima notifikasi jika Jam Tangan mendeteksi tanda-tanda apnea tidur obstruktif sedang hingga berat setelah pengukuran tidur selama dua malam berhasil dilakukan.

Jika Anda menerima notifikasi bahwa Jam Tangan mendeteksi tanda-tanda apnea tidur obstruktif sedang hingga berat, beritahukan kepada dokter untuk pengujian khusus lebih lanjut. Meskipun tidak ada tanda-tanda apnea tidur yang terdeteksi, konsultasikan dengan dokter apabila Anda merasa tidak nyaman.

Anda dapat memeriksa hasil di aplikasi Samsung Health Monitor pada ponsel terhubung.

 Jangan menggunakan fitur apnea tidur lagi sampai Anda berkonsultasi dengan dokter.

-  • Setiap analisis data tidur dapat memakan waktu hingga 90 menit atau lebih.
- Fitur apnea tidur pada aplikasi Samsung Health Monitor bukanlah alat untuk melacak atau memantau kondisi kesehatan, jadi Anda harus menunggu setidaknya 30 hari sebelum menggunakannya lagi, meskipun Anda merasa tidak mengalami masalah kesehatan apa pun.

## GPS

Jam Tangan memiliki antena GPS sehingga Anda dapat memeriksa informasi lokasi real-time Anda tanpa menghubungkan ke ponsel.

Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan () → **Lokasi** dan ketuk tombol untuk mengaktifkannya.

-  • Saat Jam Tangan dan ponsel Anda terhubung, fitur ini menggunakan GPS pada ponsel Anda. Aktifkan fitur lokasi pada ponsel untuk menggunakan sensor GPS.
- Antena GPS pada Jam Tangan Anda akan dipakai ketika menggunakan fitur Samsung Health dan aplikasi platform kesehatan, meskipun Jam Tangan Anda terhubung ke smartphone.
- Kekuatan sinyal GPS mungkin berkurang di lokasi tempat sinyal dapat terhalang di daerah dataran rendah, seperti di antara gedung atau di dalam ruangan, daerah berhutan atau pegunungan, di bawah air, atau pada saat cuaca buruk.

# Musik

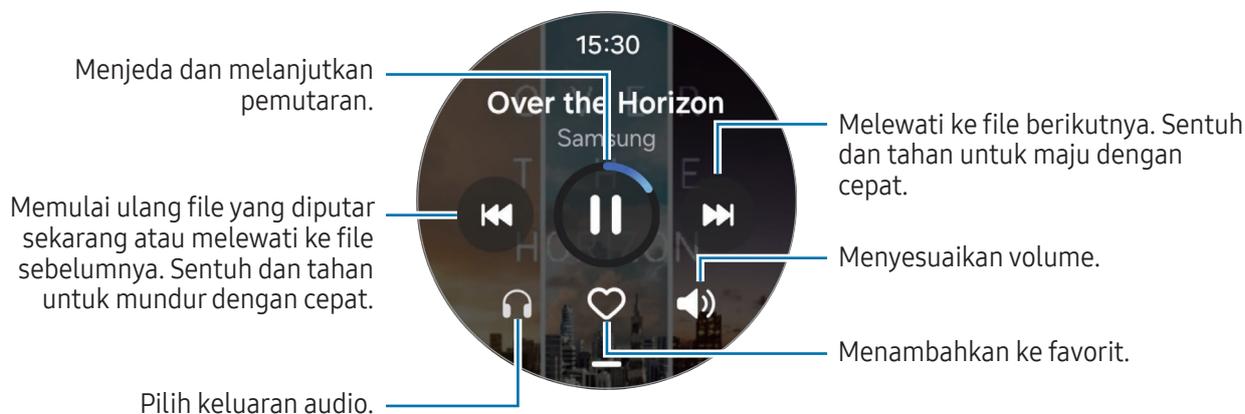
## Pengantar

Mendengarkan musik yang tersimpan di Jam Tangan Anda.

## Menggunakan Musik

Ketuk ikon Musik (🎵) pada layar Aplikasi.

Seret ikon Antrean (☰) ke atas dan ketuk **Pustaka** untuk membuka layar Pustaka. Pada layar Pustaka, Anda dapat melihat daftar putar dan mengatur musik berdasarkan track, album, dan artis.



## Mengelola file audio yang tersimpan pada Jam Tangan Anda

Periksa file audio di Jam Tangan Anda, kategorikan berdasarkan jenis, dan kelola dengan menambahkan atau menghapusnya sesuai keinginan. Anda dapat menyinkronkan file audio secara otomatis dari ponsel ke Jam Tangan.

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.
- 2 Ketuk **Pengaturan jam** → **Kelola konten**.

### 3 Pilih **Trek di jam**.

File audio yang ada di Jam Tangan Anda akan muncul dan diurutkan berdasarkan kategori.

- Untuk mengirim file dari ponsel ke Jam Tangan, ketuk ikon Tambah (+), pilih file audio, kemudian ketuk **Tmbh ke jam**.
- Untuk menghapus file audio yang tersimpan dalam Jam Tangan, sentuh dan tahan file yang akan Anda hapus, kemudian ketuk **Hapus**.

Untuk menyinkronkan file audio pada ponsel dengan Jam Tangan setiap 6 jam, ketuk tombol **Sinkr otomatis** untuk mengaktifkannya. Lalu, ketuk **Dftr ptr utk disinkronkan**, pilih Daftar putar untuk diimpor ke Jam Tangan, lalu ketuk **Selesai**. Daftar putar yang dipilih akan secara otomatis disinkronkan dengan Jam Tangan saat daya baterai tersisa lebih dari 15% dari daya baterai tersisa dan mode hemat daya dinonaktifkan pada Jam Tangan Anda.

## Pengontrol Media

### Pengantar

Mengontrol aplikasi media yang diinstal di Jam Tangan atau ponsel yang terhubung untuk memutar atau menjeda musik dan video.

-  Untuk membuka aplikasi ini secara otomatis dari Jam Tangan saat Anda memutar musik atau video pada ponsel terhubung, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Fitur lanjutan** dan ketuk tombol **Jalankan otomatis kontrol media** untuk mengaktifkannya.

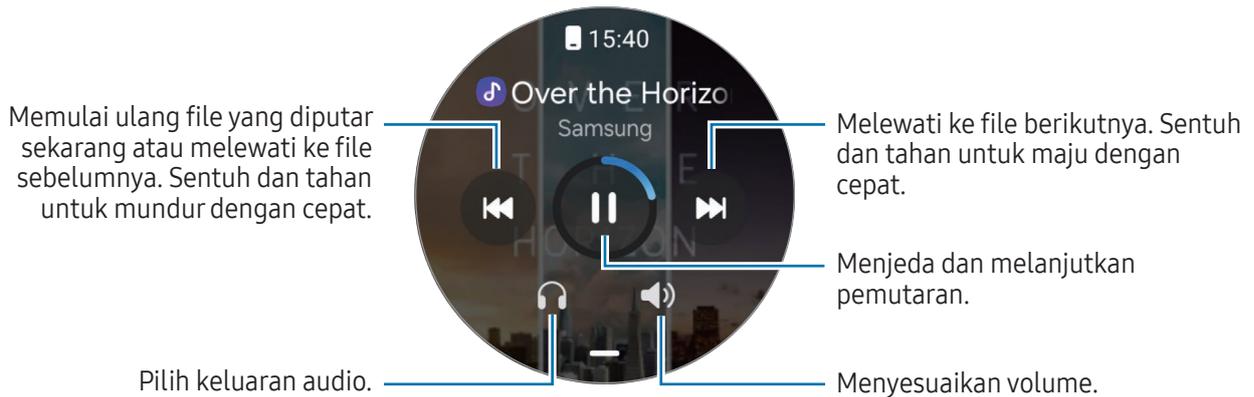
## Mengontrol pemutar musik

1 Ketuk ikon Pengontrol Media (🎵) pada layar Aplikasi.

2 Pilih **Ponsel** atau **Tonton**.

Jika Anda memilih **Ponsel**, musik yang diputar adalah musik dari ponsel terhubung dan Anda dapat mengontrol musik dari jam Tangan Anda.

Saat Anda memilih **Tonton**, musik akan diputar di aplikasi musik Jam Tangan dan Anda dapat mendengarkan musik dengan speaker Jam Tangan atau headset Bluetooth yang terhubung.



## Mengontrol pemutar video

1 Memutar video pada ponsel yang terhubung.

2 Ketuk ikon Pengontrol Media (🎵) pada layar Aplikasi.

Anda dapat mengontrol pemutar video dengan Jam Tangan Anda.

## Reminder

Buat item yang harus dilakukan sebagai pengingat dan dapatkan notifikasi sesuai dengan kondisi yang Anda tetapkan.



- Untuk menggunakan pengingat lokasi, fitur GPS harus diaktifkan.
- Semua pengingat di Jam Tangan Anda akan disinkronkan secara otomatis dengan ponsel yang terhubung sehingga Anda juga dapat menerima peringatan dan memeriksanya dari ponsel.

### Menggunakan Reminder

Ketuk ikon Pengingat (✓) pada layar Aplikasi.

- Untuk membuat pengingat, ketuk ikon Tulis pengingat (+).
- Untuk menyelesaikan pengingat, ketuk ikon Selesai (○) atau pilih sebuah pengingat dan ketuk **Selesai**.
- Untuk memulihkan pengingat, ketuk ikon Panel navigasi (✓) → **Selesai**, pilih sebuah pengingat yang ingin dipulihkan, lalu ketuk **Pulihkan**.
- Untuk menghapus pengingat, sentuh dan tahan sebuah pengingat dan ketuk **Hapus**.

## Kalender

Anda dapat menambahkan acara ke Jam Tangan dan ponsel untuk membantu Anda mengelola jadwal dengan lebih efektif.



Acara yang disimpan di ponsel Anda juga secara otomatis disinkronkan ke Jam Tangan dan dapat dilihat di Jam Tangan.

- 1 Ketuk ikon Kalender (7) pada layar Aplikasi dan ketuk ikon Tambahkan acara (+).
- 2 Masukkan tanggal, waktu, dan detail acara, lalu ketuk **Simpan**.  
Acara yang tersimpan ditambahkan ke daftar dan akan muncul pada waktu yang telah Anda tetapkan.

Untuk melihat acara dalam seminggu berdasarkan tanggal, ketuk **Minggu** dan pilih tanggal.

Untuk melihat kalender, ketuk ikon Bulan (📅) dan gunakan bezel sentuh, atau usap ke atas atau ke bawah pada layar untuk berpindah ke bulan yang diinginkan.

## Bixby

Bixby adalah antarmuka pengguna yang membantu Anda menggunakan Jam Tangan dengan lebih nyaman. Anda dapat berbicara pada Bixby. Bixby akan meluncurkan fitur yang Anda minta atau menampilkan informasi yang Anda inginkan. Kunjungi [www.samsung.com/bixby](http://www.samsung.com/bixby) untuk informasi lebih lanjut.



- Pastikan mikrofon Jam Tangan tidak terhalang saat Anda berbicara.
- Bixby hanya tersedia dalam beberapa bahasa, dan beberapa fitur tertentu mungkin tidak tersedia, tergantung pada wilayah Anda.

### Membangunkan Bixby

Sambil menekan dan menahan tombol Depan, ucapkan apa yang Anda inginkan ke Bixby. Untuk menggunakan fitur ini, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) pada layar Aplikasi, ketuk **Tombol dan gestur**, ketuk **Tekan lama** pada **Tombol depan**, lalu pilih **Bixby**.

Atau, ucapkan frasa membangunkan, seperti "Hi, Bixby" atau "Bixby", lalu ucapkan apa yang Anda inginkan.

### Mengatur frasa bangun

- 1 Ketuk ikon Pengaturan (⚙️) di layar Aplikasi, lalu ketuk **Fitur lanjutan** → **Bixby**.
- 2 Ketuk **Settings** → **Voice wake-up** → **Wake-up phrase** lalu pilih kalimat yang Anda inginkan.

## Cuaca

Lihat informasi cuaca di Jam Tangan untuk lokasi yang diatur di ponsel yang terhubung.

Ketuk ikon Cuaca (☀️) pada layar Aplikasi.

Untuk memeriksa informasi cuaca, seperti cuaca pada waktu tertentu atau informasi mingguan, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah.

Untuk menambahkan informasi cuaca kota lain, ketuk **Kelola lokasi** → **Kelola di ponsel** dan tambahkan kota dari ponsel terhubung.

## Alarm

Mengatur dan mengelola alarm Jam Tangan dan alarm ponsel secara terpisah.



Ketika Jam Tangan terhubung ke ponsel Anda melalui Bluetooth, Anda dapat memeriksa semua daftar alarm di ponsel dari Jam Tangan.

### Mengatur alarm

- 1 Ketuk ikon Alarm () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Tambah pd jam** untuk mengatur alarm yang hanya berbunyi di Jam Tangan Anda. Anda juga dapat menambahkan alarm dari ponsel yang terhubung dengan mengetuk **Tmbh ke ponsel**.
- 3 Ketuk bidang input, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk mengatur waktu alarm, lalu ketuk **Berikutnya**.
- 4 Atur opsi alarm lainnya, seperti tanggal kapan alarm akan berbunyi dan apakah akan mengulangi alarm, lalu ketuk **Simpan**. Alarm yang disimpan akan ditambahkan ke daftar alarm.

Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan alarm, ketuk tombol di sebelah alarm di daftar alarm.

### Menonaktifkan alarm

Seret ikon Abaikan () ke luar lingkaran untuk menghentikan alarm. Atau, usap bezel sentuh searah jarum jam.

Jika Anda ingin menggunakan fitur tunda, seret ikon Tunda () ke bagian luar lingkaran besar. Atau, usap bezel sentuh berlawanan arah jarum jam.

### Menghapus alarm

Pada daftar alarm, sentuh dan tahan alarm, lalu ketuk **Hapus**.

## Jam dunia

Ketuk ikon Jam Dunia () pada layar Aplikasi untuk melihat jam dunia yang ditambahkan dari ponsel.

Untuk menambahkan jam dunia, ketuk **Tmbh ke ponsel**. Atau, jika Anda sudah menambahkan jam dunia, ketuk **Kelola di ponsel**, lalu tambahkan atau hapus jam dunia di ponsel yang terhubung.

## Pewaktu

### Mengatur timer

- 1 Ketuk ikon Pewaktu () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk ikon Kustom ()
- 3 Ketuk bidang input, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau ke bawah untuk mengatur durasi, lalu ketuk ikon Mulai ()

 Jika Anda memilih preset, timer akan segera dimulai. Anda juga dapat memeriksa lebih banyak preset dengan menggunakan bezel sentuh atau mengusap layar ke atas atau bawah.

### Menghentikan timer

Seret ikon Abaikan () ke luar lingkaran besar ketika timer selesai. Atau, usap bezel sentuh searah jarum jam.

Untuk memulai kembali timer, seret ikon Ulangi () ke luar lingkaran besar. Atau, usap bezel sentuh berlawanan arah jarum jam.

## Stopwatch

- 1 Ketuk ikon Stopwatch () pada layar Aplikasi.
- 2 Pilih gaya stopwatch yang diinginkan dengan menggunakan bezel sentuh atau mengusap layar ke kiri atau ke kanan.  
Untuk mengubah gaya stopwatch, sentuh dan tahan layar.
- 3 Ketuk **Mulai** untuk menghitung waktu acara.  
Untuk mencatat waktu putaran saat menghitung waktu acara, ketuk **Putaran** atau ikon Putaran ()

- 4 Ketuk **Brhenti** atau ikon Berhenti (⏸) untuk menghentikan penghitungan waktu.
  - Untuk memulai ulang penghitungan waktu, ketuk **Lanjutkan** atau ikon Lanjutkan (▶).
  - Untuk menghapus waktu putaran, ketuk **Reset** atau ikon Reset (⏪).



Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tombol dan gestur** → **Tindakan** dan pilih **Stopwatch** untuk memulai dan mengontrol stopwatch secara langsung dengan tombol Cepat. Selama penggunaan, tekan tombol Cepat untuk menghentikan atau melanjutkan timer, dan tekan dua kali untuk mencatat waktu putaran. Saat berhenti, tekan dan tahan tombol Cepat untuk menghapus semua waktu putaran.

## Galeri

### Pengantar

Anda dapat mengakses gambar, album, dan story yang disimpan di Jam Tangan atau disinkronisasikan dengan ponsel Anda. Anda juga dapat mengubah tampilan Jam Tangan dengan menggunakan gambar.

### Mengelola gambar yang tersimpan pada Jam Tangan Anda

Periksa gambar di Jam Tangan Anda, kategorikan berdasarkan jenis, dan kelola dengan menambahkan atau menghapusnya sesuai keinginan. Anda dapat menyinkronkan gambar secara otomatis dari ponsel ke Jam Tangan.

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.

- 2 Ketuk **Pengaturan jam** → **Kelola konten**.

- 3 Pilih **Gambar di jam**.

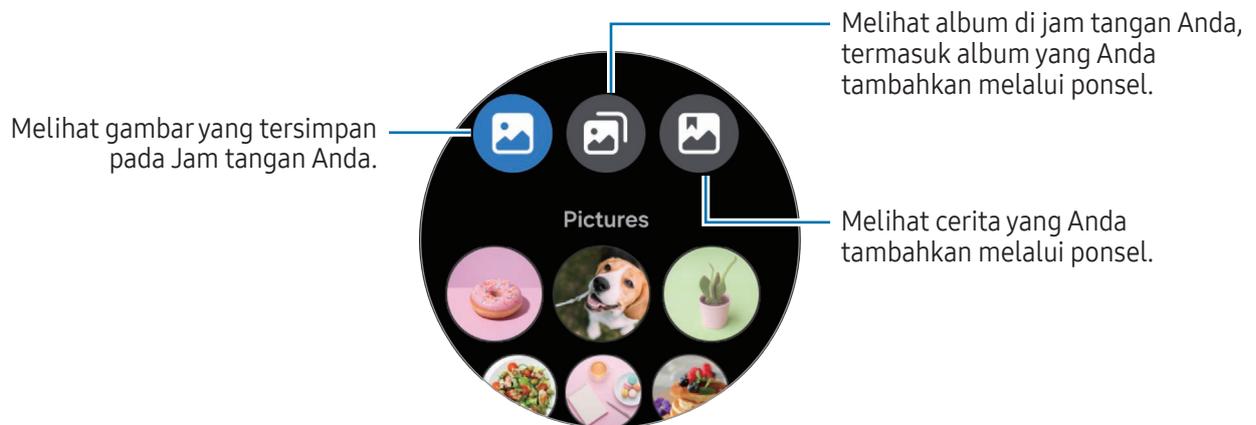
Gambar yang ada di Jam Tangan Anda akan muncul dan diurutkan berdasarkan kategori.

- Untuk mengirimkan gambar dari ponsel ke Jam tangan, ketuk ikon Tambahkan gambar (+), pilih gambar, lalu ketuk **Selesai**.
- Untuk menghapus gambar yang tersimpan dalam Jam Tangan, sentuh dan tahan file yang akan Anda hapus, kemudian ketuk **Hapus**.

Untuk menyinkronkan gambar pada ponsel dengan Jam Tangan setiap enam jam, ketuk tombol **Sinkronisasi otomatis album** untuk mengaktifkannya. Lalu, ketuk **Album utk disinkronkan**, pilih album untuk diimpor ke Jam Tangan, lalu ketuk **Selesai**. Album yang dipilih akan secara otomatis disinkronkan dengan Jam Tangan saat daya baterai tersisa lebih dari 15% dari total daya baterai dan mode hemat daya dinonaktifkan pada Jam Tangan Anda.

## Menggunakan Galeri

Ketuk ikon Galeri (🌸) pada layar Aplikasi.



## Melihat gambar

Melihat dan mengelola gambar yang tersimpan pada Jam Tangan Anda.

- 1 Ketuk ikon Galeri (🌸) pada layar Aplikasi.
- 2 Pilih kategori.
- 3 Gunakan bezel sentuh atau usap layar ke atas atau bawah untuk menggulir daftar gambar dan memilih gambar.

## Memperbesar atau memperkecil

Ketika melihat gambar, ketuk gambar dua kali dengan cepat, bentangkan dua jari, atau cubit gambar untuk memperbesar atau memperkecil.

Ketika suatu gambar diperbesar, Anda dapat melihat sisa gambar dengan menggulir di sekitar layar.

## Mengubah tampilan jam tangan

Anda dapat melihat gambar pada tampilan Jam Tangan setelah mengubahnya menjadi gambar. Lihat [Menyesuaikan tampilan jam tangan dengan gambar](#) untuk informasi lebih lanjut.

- 1 Ketuk ikon Galeri () pada layar Aplikasi.
- 2 Sentuh dan tahan gambar untuk digunakan.  
Untuk memilih lebih banyak gambar, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke kiri atau kanan dan pilih gambar.
- 3 Ketuk ikon Tambahkan ponsel () dan pilih jenis tampilan jam tangan.

## Menghapus gambar

- 1 Ketuk ikon Galeri () pada layar Aplikasi.
- 2 Sentuh dan tahan gambar untuk menghapusnya.  
Untuk memilih lebih banyak gambar yang ingin dihapus, gunakan bezel sentuh atau usap layar ke kiri atau kanan dan pilih gambar lainnya yang ingin dihapus.  
Untuk memilih semua gambar, ketuk **Semua**.
- 3 Ketuk ikon Hapus ()

## Samsung Find

Jika Anda kehilangan ponsel atau perangkat wearable lain yang terdaftar di Samsung account yang sama dengan Jam Tangan, Anda dapat menggunakan Jam Tangan untuk menemukannya. Anda juga dapat membagikan lokasi orang lain yang telah Anda tentukan.



Jika aplikasi ini tidak berfungsi dengan baik, pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → Aplikasi → Daftar aplikasi → Samsung Find → Izin → Lokasi dan pilih **Sepanjang waktu**.

### Menemukan orang lain

- 1 Ketuk ikon Cari (📍) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Orang**.
- 3 Pilih orang yang ingin ditemukan dari daftar.  
Peta akan memperlihatkan lokasi orang tersebut. Ketuk ikon Lainnya (⋮) untuk memeriksa detail lokasi.

### Menemukan perangkat saya

- 1 Ketuk ikon Cari (📍) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Perangkat**.
- 3 Pilih perangkat yang ingin ditemukan dari daftar.  
Peta akan memperlihatkan lokasi perangkat Anda. Ketuk ikon Lainnya (⋮) untuk memeriksa detail alamat.

# Mengirim pesan SOS

## Pengantar

Pada keadaan darurat, termasuk saat Anda terjatuh, buat panggilan darurat dan kirimkan pesan SOS yang memuat informasi lokasi terbaru Anda ke kontak yang sebelumnya didaftarkan. Selain itu, Anda juga dapat mengatur Jam Tangan Anda untuk menampilkan informasi medis setelah SOS dikirimkan.



- Jika fitur GPS pada Jam Tangan Anda tidak aktif dan Anda perlu mengirimkan informasi lokasi Anda, GPS akan secara otomatis aktif untuk menemukan lokasi Anda.
- Informasi lokasi Anda mungkin tidak terkirim tergantung pada wilayah atau situasi Anda.

## Menyesuaikan permintaan SOS

### Memasukkan informasi medis

Masukkan informasi medis Anda seperti nama dan golongan darah. Informasi ini dapat diakses secara langsung dari Jam Tangan Anda pada keadaan darurat.

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda dan ketuk **Pengaturan jam** → **Keselamatan dan darurat**.
- 2 Ketuk **Info medis**, masukkan informasi, lalu ketuk **Simpan**.

Saat mengirimkan pesan SOS, informasi medis yang telah dimasukkan sebelumnya akan muncul pada layar SOS Jam Tangan Anda.

### Mendaftarkan kontak darurat

Tambahkan kontak yang dapat membantu Anda saat meminta SOS.

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda dan ketuk **Pengaturan jam** → **Keselamatan dan darurat**.
- 2 Ketuk **Kontak darurat**.
- 3 Ketuk **Tambah kontak darurat**, pilih kontak yang diinginkan dari daftar kontak Anda, lalu ketuk **Selesai**.

## Meminta SOS

### Mengatur permintaan SOS

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda dan ketuk **Pengaturan jam** → **Keselamatan dan darurat**.
- 2 Ketuk **SOS Darurat** dan atur permintaan SOS.
  - Untuk memilih kontak yang akan Anda hubungi dalam keadaan darurat, ketuk **Nomor darurat utk dihubungi** dan pilih kontak atau masukkan secara manual.
  - Untuk mengirimkan pesan SOS yang memuat lokasi terkini Anda kepada kontak darurat, ketuk **Kirim SOS ke kontak darurat** ketuk untuk aktivasi. Lihat [Mendaftarkan kontak darurat](#) untuk informasi lebih lanjut tentang pengaturan kontak darurat untuk mengirimkan pesan.
  - Untuk memulai panggilan darurat secara otomatis dan mengirim pesan SOS setelah hitungan mundur pada layar permintaan SOS, ketuk tombol **Perlu usapan untuk menelepon** untuk menonaktifkannya dan ketuk **Hitung mundur** untuk mengatur waktu hitung mundur sebelum permintaan SOS.

### Mengirim permintaan SOS

- 1 Dalam keadaan darurat, tekan tombol Depan Jam Tangan lima kali.
  - 2 Seret ikon Panggilan darurat () ke luar lingkaran besar. Atau, usap bezel sentuh berlawanan arah jarum jam.  
Panggilan akan memanggil kontak darurat Anda.
  - 3 Saat panggilan selesai, geser ikon Mulai berbagi () ke luar lingkaran besar. Atau, usap bezel sentuh berlawanan arah jarum jam.  
Lokasi terbaru Anda akan dibagikan kepada kontak darurat dan layar SOS akan muncul pada Jam Tangan Anda.
-  Untuk tidak melakukan panggilan atau membagikan lokasi terkini, geser ikon Batal () ke luar lingkaran besar pada layar permintaan SOS. Atau, usap bezel sentuh searah jarum jam.
  - Jika fitur **Kirim SOS ke kontak darurat** tidak aktif, pesan yang berisi lokasi terkini Anda tidak akan dikirimkan ke kontak darurat.

## Membunyikan sirene

Dalam keadaan darurat, Anda dapat membunyikan sirene untuk menarik perhatian seseorang, memberitahukan lokasi Anda, dan meminta bantuan. Saat layar SOS muncul di Jam Tangan setelah ada permintaan SOS, ketuk **Sirene** untuk membunyikannya.



Anda juga dapat menekan dan menahan tombol Cepat untuk membunyikan sirene. Tekan dan tahan tombol Cepat selama 5 detik untuk memulai hitung mundur sebelum sirene berbunyi. Untuk menonaktifkan sirene selama hitung mundur, tekan tombol apa pun pada Jam Tangan atau ketuk ikon Batal (✕). Untuk mematikan sirene saat mulai berbunyi, tekan ikon Berhenti (⏹) atau tekan dan tahan Tombol cepat selama lebih dari 3 detik. Jika sirene tidak berbunyi, ketuk ikon Pengaturan (⚙) pada layar Aplikasi, ketuk **Tombol dan gestur**, lalu ketuk tombol **Sirene** untuk mengaktifkannya.

## Meminta SOS ketika Anda terluka karena jatuh

### Mengatur permintaan SOS ketika Anda terluka karena jatuh

- 1 Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda dan ketuk **Pengaturan jam** → **Keselamatan dan darurat**.
- 2 Ketuk **Deteksi jatuh**, ketuk tombol untuk mengaktifkannya, lalu atur permintaan SOS untuk dikirim saat Anda terluka karena terjatuh.
  - Untuk mengatur kondisi ketika Jam Tangan akan menentukan bahwa Anda terluka karena terjatuh, ketuk **Kapan mendeteksi jatuh**.
  - Untuk memilih kontak yang akan Anda hubungi dalam keadaan darurat, ketuk **Nomor darurat utk dihubungi** dan pilih kontak atau masukkan secara manual.
  - Untuk mengirimkan pesan SOS yang memuat lokasi terkini Anda kepada kontak darurat saat Anda terjatuh, ketuk tombol **Kirim SOS ke kontak darurat** untuk aktivasi. Lihat [Mendaftarkan kontak darurat](#) untuk informasi lebih lanjut tentang pengaturan kontak darurat untuk mengirimkan pesan.

## Mengirim permintaan SOS ketika Anda terluka karena jatuh

Saat terjadi benturan keras, Jam tangan akan mendeteksi luka akibat jatuh melalui gerakan lengan Anda. Jika tidak ada pergerakan yang terdeteksi selama lebih dari 30 detik setelah jatuh, layar akan menampilkan peringatan sekaligus mengeluarkan suara dan getaran. Jika masih tidak ada respons dalam 60 detik, panggilan darurat akan dilakukan dan pesan SOS akan dikirimkan secara otomatis kepada kontak yang telah didaftarkan sebelumnya setelah hitung mundur berakhir.



- Saat Anda melakukan olahraga dengan intensitas benturan tinggi, Jam Tangan mungkin akan mengira bahwa Anda terluka karena terjatuh. Jika demikian, batalkan peringatan agar tidak mengirim pesan SOS.
- Jika fitur **Kirim SOS ke kontak darurat** tidak aktif, pesan yang berisi lokasi terkini Anda tidak akan dikirimkan ke kontak darurat.
- Jika Anda ingin secara manual melakukan panggilan darurat dan mengirimkan pesan SOS setelah jatuh keras, buka aplikasi **Galaxy Wearable** di ponsel Anda, ketuk **Pengaturan jam** → **Keselamatan dan darurat** → **Deteksi jatuh**, lalu ketuk tombol **Perlu usapan untuk menelepon** untuk mengaktifkannya.

## Berhenti membagikan informasi lokasi

Saat membagikan informasi terkait lokasi Anda, ikon Notifikasi SOS () akan muncul pada layar Jam Tangan, dan Anda dapat memeriksa status berbagi pada panel notifikasi.

Untuk berhenti berbagi informasi lokasi, ketuk panel notifikasi, lalu ketuk **Berhenti berbagi** → ikon OKE ()



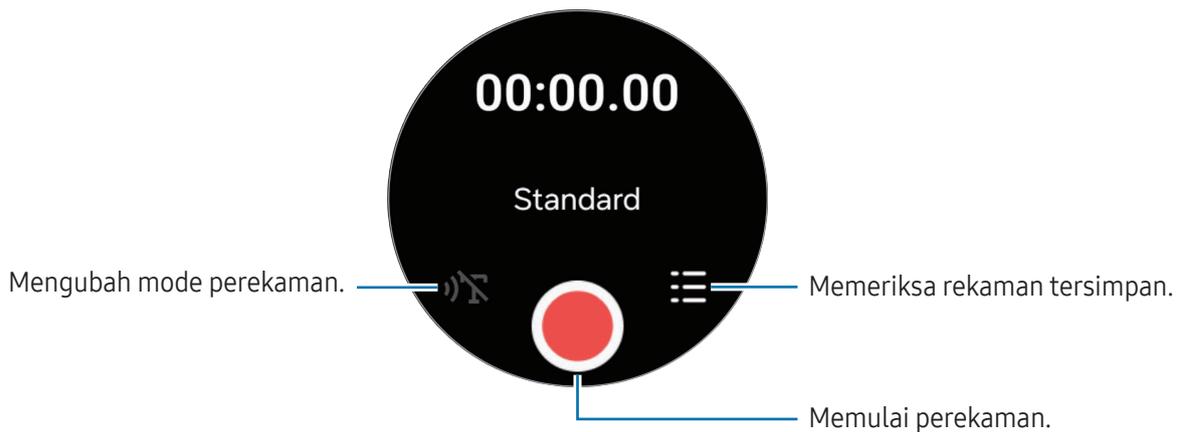
Jika Anda tidak menghentikan pengiriman pesan SOS, termasuk informasi lokasi, pesan tambahan yang menyertakan informasi lokasi Anda akan terus dikirim ke kontak yang terdaftar sebelumnya setiap 15 menit selama 24 jam setelah pesan SOS pertama dikirim. Namun, pesan tersebut hanya akan dikirim jika lokasi Anda saat ini agak jauh dari lokasi pengiriman pesan terakhir.

# Perekam Suara

Rekam atau putar rekaman suara.

## Membuat rekaman suara

- 1 Ketuk ikon Perekaman Suara (🎙️) pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk ikon Rekam (●) untuk mulai merekam. Bicaralah di dekat mikrofon Jam Tangan. Untuk berhenti merekam, ketuk ikon Jeda (⏸️).



- 3 Ketuk ikon Berhenti (■) untuk menyelesaikan rekaman. Rekaman akan disimpan. Untuk mendengarkan rekaman, pilih file rekaman.

📄 File audio yang direkam dari Jam Tangan secara otomatis disinkronkan ke ponsel terhubung dan ditranskripsikan menjadi teks, lalu Anda dapat melihat ringkasannya. Teks yang ditranskripsikan juga dapat diterjemahkan ke dalam bahasa lain. Fitur-fitur tersebut mungkin tidak didukung, tergantung pada model ponsel terhubung.

## Mengubah mode perekaman

Ketuk ikon Perekaman Suara () pada layar Aplikasi.

Pilih mode yang Anda inginkan.

-  : Ini adalah mode perekaman standar.
-  : Jam Tangan merekam suara Anda hingga 10 menit, mengubahnya menjadi teks, lalu menyimpannya. Untuk hasil terbaik, dekatkan Jam Tangan ke mulut Anda dan ucapkan dengan lantang dan jelas di tempat yang sunyi.  
 Jika bahasa ucapan-ke-teks tidak cocok dengan bahasa yang Anda ucapkan, Jam Tangan tidak akan mengenali suara Anda. Sebelum menggunakan fitur ini, ketuk **Ucapan-ke-teks** pada layar perekam suara untuk mengatur bahasa ucapan ke teks.

## Kalkulator

Anda dapat melakukan penghitungan.

Ketuk ikon Kalkulator () pada layar Aplikasi.

Ketuk ikon Riwayat () untuk memeriksa riwayat penghitungan. Untuk menghapus riwayat, ketuk **Hapus**.

Seret ikon Panel bantuan () ke atas untuk menghitung tip atau menggunakan alat konversi unit.

## Kompas

Anda dapat menggunakan Jam Tangan sebagai kompas.

- 1 Ketuk ikon Kompas () pada layar Aplikasi.
- 2 Seret ikon Informasi lebih lanjut () ke atas dan ketuk **Kalibrasi** untuk mengkalibrasi kompas dengan mengayunkan pergelangan tangan Anda yang mengenakan Jam Tangan.  
Setelah mengkalibrasi, kompas akan muncul.

Geser ikon Informasi lebih lanjut () ke atas untuk memeriksa informasi tambahan, seperti kemiringan, ketinggian, dan tekanan atmosfer.

-  • Keberadaan zat magnetik, seperti pengisi daya nirkabel, dapat memengaruhi sensor kompas internal Jam Tangan dan mengurangi keakuratannya. Selain itu, tali jam logam, yang mengandung zat magnetis, dapat memengaruhi sensor kompas internal Jam Tangan Anda oleh fluks magnetis, bergantung pada cara Anda memakai tali jam.
- Sensor kompas dapat terpengaruh oleh gangguan magnetik yang menyebabkan penurunan akurasi, bahkan jika kompas tersebut telah dikalibrasi di kota yang padat bangunan, di dalam gedung, atau di ruang yang tertutup, seperti tempat parkir dalam gedung atau di dalam mobil.

## Pengontrol Buds

Anda dapat memeriksa status baterai Galaxy Buds yang terhubung ke Jam Tangan dan mengubah pengaturannya.

Ketuk ikon Pengontrol Buds () pada layar Aplikasi.

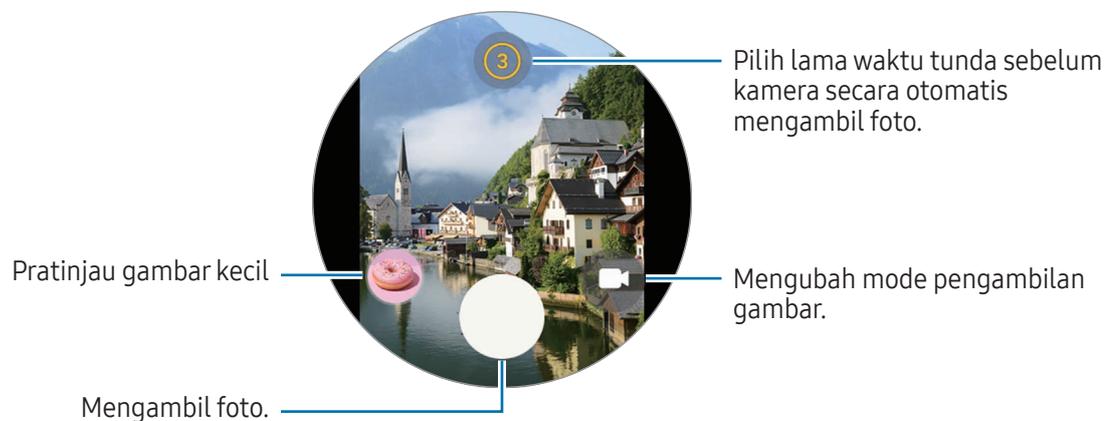
## Pengontrol Kamera

Anda dapat melakukan kontrol jarak jauh pada kamera ponsel terhubung ke Jam Tangan dan mengambil gambar atau merekam video dari jarak jauh.

 Aplikasi ini mungkin tidak tersedia, tergantung jenis ponsel yang terhubung.

### Mengambil foto

- 1 Ketuk ikon Pengontrol Kamera () pada layar Aplikasi. Aplikasi Kamera pada ponsel terhubung akan terbuka.
- 2 Periksa layar pratinjau dan ketuk ikon Ambil gambar () untuk mengambil gambar.



### Merekam video

- 1 Ketuk ikon Pengontrol Kamera () pada layar Aplikasi. Aplikasi Kamera pada ponsel terhubung akan terbuka.
- 2 Ketuk ikon Video () untuk mengubah mode pengambilan gambar menjadi video dan ketuk ikon Mulai merekam () untuk merekam video. Untuk menangkap gambar dari video selagi merekam, ketuk ikon Tangkap ().  
3 Ketuk ikon Berhenti merekam () untuk berhenti merekam video.

## Samsung Global Goals

Tujuan Global, yang didirikan oleh Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa pada tahun 2015, terdiri dari target-target yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang berkelanjutan. Tujuan ini memiliki kekuatan untuk mengakhiri kemiskinan, melawan ketidaksetaraan, dan menghentikan perubahan iklim.

Dengan Samsung Global Goals, pelajari selengkapnya tentang global goals (tujuan umum) dan bergabunglah dengan pergerakan ini demi masa depan yang lebih baik.

## SmartThings

Anda dapat mengontrol peralatan pintar dan produk Internet of Things (IoT) yang terhubung ke ponsel Anda dengan Jam Tangan Anda.

- 1 Ketuk ikon SmartThings () pada layar Aplikasi.
- 2 Ketuk **Semua rutinitas** atau **Semua perangkat**, lalu pilih perangkat atau rutinitas untuk dikontrol.

Untuk menambahkan rutinitas atau perangkat, ketuk **Tmplkn di ponsel** dan tambahkan pada ponsel terhubung.

-  Jika Anda belum menginstal aplikasi SmartThings pada ponsel terhubung atau jika versi aplikasi SmartThings yang ada pada Jam Tangan dan ponsel Anda tidak sesuai, Anda tidak akan bisa menggunakan aplikasi ini. Unduh versi terbaru aplikasi di ponsel saat Anda mengetuk **Tmplkn di ponsel**.

## Aplikasi Google

Google menyediakan beberapa aplikasi untuk Jam Tangan. Anda mungkin memerlukan akun Google untuk mengakses sebagian aplikasi.

- **Maps:** Menemukan lokasi Anda di peta dan lakukan pencarian peta menggunakan GPS.
- **Message:** Mengirim dan menerima pesan di Jam Tangan atau ponsel Anda.
- **Asisten:** Menggunakan fitur Jam Tangan atau mencari informasi menggunakan suara Anda.
- **Gemini:** Berkomunikasi dengan Gemini untuk menggunakan berbagai fitur, seperti mencari informasi atau menulis konten.



- Beberapa aplikasi mungkin tidak tersedia tergantung pada operator seluler atau modelnya.
- Untuk menggunakan aplikasi Google, Jam tangan Anda memerlukan koneksi ke jaringan Wi-Fi atau jaringan seluler. Model yang memiliki jaringan seluler dapat menggunakan aplikasi secara langsung, sementara model Wi-Fi memerlukan koneksi Bluetooth ke ponsel Anda.

## Pengaturan

### Pengantar

Menyesuaikan pengaturan fungsi dan aplikasi. Mengatur Jam Tangan sesuai dengan pola penggunaan Anda dengan mengonfigurasi berbagai pengaturan.

Ketuk ikon Pengaturan () pada layar Aplikasi.



- Beberapa fitur pada pengaturan mungkin tidak tersedia tergantung pada wilayah, operator seluler atau model.

### Samsung account

Daftarkan Samsung account di ponsel Anda yang terhubung atau periksa Samsung account yang sudah terdaftar sebelumnya.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Samsung account**.

## Koneksi

### Wi-Fi

Mengaktifkan fitur Wi-Fi untuk dihubungkan ke jaringan Wi-Fi.

- 1 Pada layar Pengaturan, ketuk **Koneksi** → **Wi-Fi**, lalu ketuk tombol untuk mengaktifkannya.
- 2 Pilih jaringan dari daftar jaringan Wi-Fi.  
Jaringan yang mengharuskan kata sandi akan muncul dengan ikon kunci.
- 3 Ketuk **Sambung**.



Jika Anda tidak dapat terhubung ke jaringan Wi-Fi dengan tepat, mulai ulang fitur Wi-Fi Jam Tangan atau router nirkabel.

### Bluetooth

Menyambungkan ke ponsel melalui Bluetooth. Anda juga dapat menyambungkan perangkat lain berkemampuan Bluetooth, seperti headset Bluetooth.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Koneksi** → **Bluetooth**.

### Tindakan pencegahan untuk penggunaan Bluetooth

- Samsung tidak bertanggung jawab atas kehilangan, penyadapan, atau penyalahgunaan data yang dikirim atau diterima melalui Bluetooth.
- Selalu pastikan bahwa Anda berbagi dan menerima data dengan perangkat yang tepercaya dan diamankan dengan baik. Jarak operasi dapat berkurang bila terdapat halangan di antara perangkat.
- Beberapa perangkat mungkin tidak kompatibel dengan perangkat Anda, khususnya perangkat yang belum diuji atau disetujui oleh Bluetooth SIG.
- Jangan menggunakan fitur Bluetooth untuk tujuan ilegal (contohnya, membajak salinan file atau menyadap komunikasi secara ilegal untuk keperluan komersial). Samsung tidak bertanggung jawab atas akibat dari penggunaan ilegal fitur Bluetooth.

## NFC dan pembayaran tanpa kontak

Anda bisa menggunakan fitur ini untuk melakukan pembayaran dan membeli tiket transportasi atau acara setelah mengunduh aplikasi yang diperlukan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Koneksi** → **NFC dan pembayaran tanpa kontak**.

 Jam Tangan berisi antena NFC internal. Perlakukan Jam Tangan dengan hati-hati agar antena NFC tidak rusak.

### Melakukan pembelian dengan fitur NFC

Agar dapat menggunakan fitur NFC untuk melakukan pembayaran, Anda harus mendaftar ke layanan pembayaran seluler. Untuk mendaftar atau mendapatkan informasi tentang layanan selengkapnya, hubungi penyedia layanan.

- 1 Pada layar Pengaturan, ketuk **Koneksi** → **NFC dan pembayaran tanpa kontak** dan ketuk tombol untuk mengaktifkannya.
- 2 Sentuhkan area antena NFC pada Jam Tangan ke pembaca kartu NFC.

Untuk mengatur aplikasi default, pada layar Pengaturan, ketuk **Koneksi** → **NFC dan pembayaran tanpa kontak** → **Aplikasi dompet default** lalu pilih aplikasi.

 Daftar layanan pembayaran mungkin tidak menyertakan semua aplikasi pembayaran yang tersedia.

## Mode terbang

Mengatur Jam Tangan untuk menonaktifkan semua fungsi nirkabel pada perangkat Jam Tangan Anda. Anda hanya dapat menggunakan layanan tanpa jaringan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Koneksi** dan ketuk tombol **Mode terbang** untuk mengaktifkannya.

 Ikuti peraturan yang diberikan oleh maskapai dan petunjuk dari personel pesawat terbang. Dalam kasus saat penggunaan perangkat diperbolehkan, selalu gunakan perangkat dalam mode Pesawat.

## Jaringan seluler

Menyesuaikan pengaturan untuk mengontrol jaringan seluler.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Koneksi** → **Jaringan seluler** dan pilih opsi koneksi jaringan seluler yang Anda inginkan.

- **Otomatis:** Secara otomatis mengatur untuk menggunakan jaringan seluler Jam Tangan saat koneksi Bluetooth dengan ponsel Anda terputus.
  -  Saat Jam Tangan terhubung dengan ponsel melalui Bluetooth, jaringan seluler Jam Tangan akan dimatikan untuk menghemat daya baterai. Lalu, Anda tidak dapat menerima pesan dan panggilan yang dibuat ke nomor Jam Tangan.
  - Ketika koneksi Bluetooth dengan ponsel Anda terputus, jaringan seluler Jam Tangan akan tersambung secara otomatis. Lalu, Anda dapat menerima pesan dan panggilan yang dibuat ke nomor Jam Tangan.
- **Selalu aktif:** Mengatur agar selalu menggunakan jaringan seluler Jam Tangan tanpa menghiraukan koneksi dengan ponsel.
- **Selalu nonaktif:** Mengatur agar selalu tidak menggunakan jaringan seluler Jam Tangan.
- **Paket seluler:** Berlangganan paket seluler atau layanan tambahan.
  -  Beberapa layanan yang memerlukan koneksi jaringan mungkin tidak tersedia tergantung pada operator seluler.
  - Saat Anda tidak berlangganan paket seluler penyedia layanan, jaringan seluler Jam Tangan dimatikan untuk menghemat daya baterai dan layanan jaringan mungkin tidak tersedia.

## Penggunaan data

Mencatat jumlah penggunaan data Anda dan menyesuaikan pengaturan batasannya. Atur Jam Tangan agar otomatis menonaktifkan koneksi data seluler ketika Anda sudah mencapai batas data seluler yang ditentukan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Koneksi** → **Penggunaan data**.

- **Mulai siklus tagihan pada:** Mengatur tanggal mulai bulanan penggunaan data paket Anda.
- **Atur batas data:** Mengaktifkan atau menonaktifkan fitur agar secara otomatis menonaktifkan koneksi data seluler ketika Anda sudah mencapai batas data seluler yang ditentukan.
- **Batas data:** Mengatur batas data seluler.

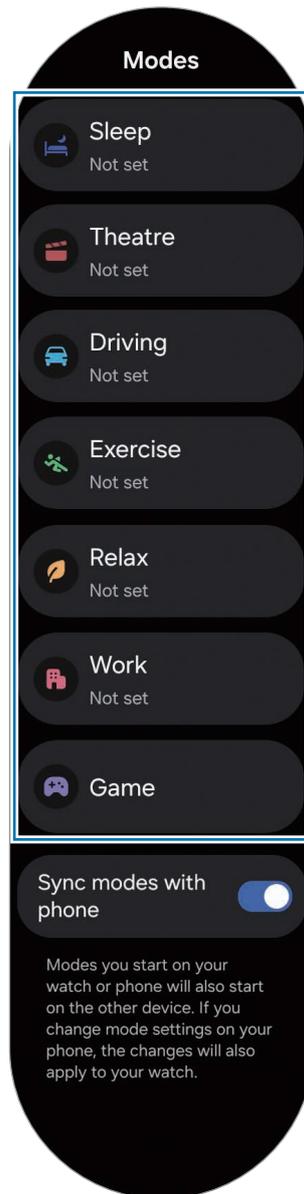
## Mode dan Rutinitas

### Menggunakan mode

Aktifkan dan nonaktifkan mode yang tersinkronisasi dengan ponsel terhubung Anda berdasarkan aktivitas terbaru atau lokasi.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Mode dan Rutinitas** → **Mode**.

- 1 Pilih mode yang Anda inginkan.



## 2 Ketuk **Aktifkan**.

Untuk mode yang berjalan secara otomatis, mode tersebut akan aktif saat kondisi ditambahkan pada ponsel terhubung terdeteksi.

Untuk mengubah pengaturan mode, ketuk **Atur di ponsel** dan lakukan konfigurasi pengaturan pada ponsel terhubung.

Jika sinkronisasi mode tidak berfungsi antara ponsel terhubung dan Jam Tangan, ketuk **Sinkronkan mode dengan ponsel** untuk aktivasi. Semua mode baru yang ditambahkan atau pengaturan mode yang diubah pada ponsel terhubung akan disinkronkan dengan Jam Tangan, sesuai status mode berjalan.



Hanya beberapa mode yang tersedia jika fitur **Sinkronkan mode dengan ponsel** dinonaktifkan, atau jika ponsel terhubung memiliki versi perangkat lunak yang berbeda.

## Menggunakan rutinitas

Aktifkan atau nonaktifkan rutinitas manual yang terhubung dengan ponsel Anda. Misalnya, Anda dapat mengubah pengaturan suara Anda.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Mode dan Rutinitas** → **Rutinitas**.

### 1 Pilih rutinitas yang Anda inginkan dan ketuk **Mulai**.

Jika tidak ada rutinitas, ketuk **Tambahkan di ponsel**, lalu tambahkan rutinitas manual di ponsel terhubung.

### 2 Untuk menghentikan rutinitas, ketuk **Berhenti**.

Untuk mengubah pengaturan rutinitas, ketuk **Atur di ponsel** dan lakukan konfigurasi pengaturan pada ponsel terhubung.



Fitur ini mungkin tidak didukung, tergantung versi perangkat lunak ponsel yang terhubung.

## Suara dan getar

Mengubah pengaturan suara dan getaran.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Suara dan getar**.

- **Suara / Getaran / Hening:** Mengatur Jam Tangan untuk menggunakan mode suara, mode getar, atau mode senyap.
- **Getar dengan suara:** Mengatur Jam Tangan untuk bergetar dengan suara.
- **Getar:** Mengatur durasi dan intensitas getar.
- **Getar panggilan:** Mengubah pengaturan getaran panggilan.
- **Getaran notifikasi:** Mengubah pengaturan getaran notifikasi.
- **Getaran sistem:** Pilih tindakan untuk menerima umpan balik getaran.
- **Volume:** Menyesuaikan tingkat volume.
- **Nada dering:** Mengubah nada dering panggilan.
- **Suara notifikasi:** Mengubah suara notifikasi.
- **Suara sistem:** Mengaktifkan suara untuk panggilan tertentu.

## Notifikasi

Mengubah pengaturan notifikasi.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Notifikasi**.

- **Notifikasi aplikasi:** Pilih aplikasi ponsel atau Jam tangan untuk menerima notifikasi pada Jam tangan Anda.
- **Notifikasi ponsel di jam tangan:** Mengatur cara Anda menerima notifikasi ponsel saat memakai jam tangan.
- **Jangan ganggu:** Mengatur Jam Tangan untuk mengheningkan semua suara kecuali yang diizinkan.
- **Pengaturan lanjutan:** Mengonfigurasi pengaturan tingkat lanjut notifikasi.
- **Bantuan notifikasi:** Periksa informasi lebih lanjut terkait notifikasi.

## Tampilan

Mengubah pengaturan tampilan layar.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Tampilan**.

- **Kecerahan:** Mengatur kecerahan layar.
- **Kecerahan adaptif:** Mengatur Jam Tangan untuk tetap dalam penyesuaian kecerahan Anda dan menerapkannya secara otomatis dalam kondisi pencahayaan serupa.
- **Always On Display:** Mengatur layar Jam Tangan dan beberapa layar aplikasi agar selalu menyala saat memakai Jam Tangan. Namun, baterai akan cepat habis daripada biasanya apabila menggunakan fitur ini.
- **Pengaktifan layar:** Memilih cara menyalakan layar. Lihat [Menyalakan layar](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Waktu habis layar:** Mengatur jangka waktu tunggu sebelum Jam Tangan mematikan cahaya layar tampilan.
- **Tplkn apl trkhr:** Mengatur waktu agar aplikasi yang terakhir digunakan tetap aktif setelah layar dimatikan. Jika Anda menyalakan layar lagi dalam waktu yang ditetapkan setelah layar dimatikan, layar aplikasi yang terakhir digunakan akan muncul dari pada layar Jam Tangan.
- **Huruf:** Memilih jenis huruf untuk layar.
- **Snsitivitas sentuh:** Meningkatkan sensitivitas sentuhan pada layar sehingga dapat digunakan dengan sarung tangan.
- **Tampilkan info pengisian daya:** Mengatur Jam Tangan untuk menampilkan info pengisian saat layar mati ketika diisi daya.

## Baterai

Memeriksa sisa daya baterai dan waktu penggunaan Jam Tangan. Bila baterai tinggal sedikit, aktifkan mode hemat daya untuk mengurangi konsumsi baterai.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Baterai**.

- **Hemat daya:** Mengaktifkan mode hemat daya untuk memperpanjang waktu penggunaan baterai.
- **Batasi fitur kesehatan:** Nonaktifkan beberapa fitur Samsung Health untuk memperpanjang waktu pemakaian baterai saat mode hemat daya diaktifkan.
- **Penggunaan baterai:** Memeriksa aplikasi yang telah Anda gunakan sejak terakhir kali daya Jam Tangan terisi penuh dan berapa banyak daya baterai yang telah digunakan.

- **Aplikasi nonaktif:** Pilih aplikasi untuk tidur di latar belakang. Aplikasi tidur hanya akan berjalan di latar belakang sesekali guna memperpanjang waktu penggunaan baterai.
  - **Jam saja:** Hanya jam yang ditampilkan di layar dan semua fitur lain akan dinonaktifkan untuk mengurangi konsumsi baterai. Tekan tombol Depan untuk melihat jam tangan. Untuk menonaktifkan mode hanya Jam, tekan dan tahan tombol Depan. Cara lainnya, letakkan Jam Tangan di pengisi daya nirkabel untuk mengisi dayanya hingga level tertentu. Jam Tangan akan nonaktif dan kemudian aktif lagi.
  - **Tampilkan info pengisian daya:** Mengatur Jam Tangan untuk menampilkan info pengisian saat layar mati ketika diisi daya.
  - **Daya hidup otomatis:** Atur Jam Tangan untuk dinyalakan secara otomatis saat Anda mengisi daya dalam keadaan mati dan baterai terisi lebih dari 10%.
-  Sisa waktu pemakaian menampilkan sisa waktu sebelum daya baterai habis. Sisa waktu pemakaian mungkin berbeda tergantung pengaturan Jam Tangan Anda dan kondisi pengoperasian.

## Tombol dan gestur

Mengaktifkan tombol atau fitur gerakan dan mengonfigurasi pengaturan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Tombol dan gestur**.

- **Tombol cepat:** Pilih aplikasi atau fitur untuk diluncurkan dengan tombol Cepat. Lihat [Mengatur dan menggunakan Tombol cepat](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Tombol depan:** Memilih aplikasi atau fitur untuk diluncurkan saat Anda menekan tombol Depan dua kali atau menekan dan menahannya.
- **Tombol kembali:** Pilih aplikasi atau fitur yang akan diluncurkan saat Anda menekan tombol Kembali.
- **Cubit dua kali:** Mengatur untuk meluncurkan fitur terkait aplikasi yang sedang berjalan, seperti menjawab panggilan atau mengabaikan peringatan, saat Anda mengetuk dua kali ibu jari dan jari telunjuk tangan yang mengenakan Jam Tangan secara bersamaan. Anda juga dapat membuka Now bar di bagian bawah layar Jam Tangan.
- **Goyangkan:** Mengatur untuk meluncurkan fitur seperti menolak panggilan atau mengabaikan notifikasi dengan memutar pergelangan tangan yang mengenakan Jam Tangan sebanyak dua kali.
- **Tok tok:** Mengatur untuk meluncurkan fitur terpilih dengan menekuk pergelangan tangan yang mengenakan Jam Tangan ke atas dan ke bawah sebanyak dua kali.

## Health

Konfigurasi berbagai pengaturan terkait olahraga dan kebugaran.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Health**.

- **Umum:** Diatur untuk menerima notifikasi guna mendukung Anda dalam mencapai target aktivitas harian dan menerima pemberitahuan saat Anda berhasil.
- **Pengukuran:** Mengatur cara mengukur denyut jantung dan stres, serta mengaktifkan atau menonaktifkan fitur tambahan yang dapat diukur selama tidur.
- **Pelacakan siklus:** Mengaktifkan atau menonaktifkan fitur yang mengukur suhu tubuh saat tidur untuk memprediksi siklus menstruasi Anda.
- **Deteksi otomatis olahraga:** Nyalakan fitur deteksi olahraga otomatis dan konfigurasi pengaturan, seperti memilih jenis olahraga yang akan dideteksi.
- **Waktu tidak aktif:** Aktifkan fitur untuk menerima peringatan setelah 50 menit tidak aktif, dan atur di waktu dan hari Anda ingin mendapatkan notifikasi.
- **Buat terlihat di perangkat lain:** Berikan izin kepada perangkat lain untuk menemukan Jam Tangan Anda.
- **Bagikan data dengan perangkat dan layanan:** Mengatur agar berbagi informasi dengan aplikasi platform kesehatan, mesin olahraga, dan TV lain yang terhubung.
- **Privasi:** Pilih aplikasi atau penyedia layanan untuk membagikan tampilan informasi yang diperlukan saat berolahraga.

## Keamanan dan privasi

Memeriksa status keamanan dan privasi Jam Tangan serta mengubah pengaturannya.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Keamanan dan privasi**.

- **Tipe kunci:** Mengubah metode kunci layar. Lihat [Layar kunci](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Deteksi pergelangan:** Atur agar mendeteksi apakah Anda mengenakan Jam Tangan.
- **Kata sandi, kunci sandi, dan pengisian otomatis:** Ubah layanan pilihan Anda atau kelola semua layanan untuk kata sandi, kunci sandi, dan pengisian otomatis.
- **Privasi:** Mengubah pengaturan privasi sesuai keinginan berdasarkan minat dan cara Anda menggunakan Jam Tangan.

## Lokasi

Mengubah pengaturan untuk penggunaan informasi lokasi.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Lokasi**.

- **Izin aplikasi:** Memeriksa daftar aplikasi yang memiliki izin mengakses lokasi Jam Tangan dan mengedit pengaturan izin.
- **Layanan lokasi:** Memeriksa layanan lokasi yang digunakan pada Jam Tangan Anda.

## Keselamatan dan darurat

Kelola informasi medis dan kontak darurat Anda. Anda juga dapat mengatur permintaan SOS saat Anda berada dalam situasi darurat. Lihat [Mengirim pesan SOS](#) untuk informasi lebih lanjut.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Keselamatan dan darurat**.

- **Info medis:** Atur atau periksa informasi medis Anda.
- **Kontak darurat:** Menambahkan kontak darurat Anda.
- **SOS Darurat:** Atur untuk meminta SOS dengan menekan tombol Depan Jam Tangan sebanyak lima kali dalam keadaan darurat.
- **Deteksi jatuh keras:** Atur untuk meminta SOS saat Jam Tangan Anda mendeteksi jatuh keras.
- **Berbagi darurat:** Mengirimkan pesan yang memuat informasi lokasi Anda dan peringatan baterai lemah yang akan dikirimkan ke kontak darurat Anda.
- **Peringatan Darurat Nirkabel:** Mengubah pengaturan untuk fitur darurat, seperti peringatan darurat nirkabel.

## Akun dan pencadangan

Anda dapat menggunakan berbagai fitur Jam tangan setelah mendaftarkan akun Samsung atau akun Google pada ponsel yang terhubung dan menambahkannya pada Jam tangan Anda. Anda juga dapat secara rutin mencadangkan data dan dokumen Jam tangan Anda secara otomatis dengan menggunakan Smart Switch pada ponsel yang terhubung.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Akun dan pencadangan**.

- **Akun:** Mendaftarkan akun Samsung atau akun Google di ponsel yang terhubung dan menambahkannya ke Jam tangan Anda. Lihat [Menambahkan akun ke Jam Tangan Anda](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Cadangan:** Memeriksa data Jam Tangan Anda secara otomatis dengan Smart Switch di ponsel terhubung.

## Google

Ubah pengaturan Google.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Google**.

- **Asisten digital:** Menggunakan fitur Jam Tangan atau mencari informasi menggunakan suara Anda.
- **Rekening:** Memeriksa akun Google yang terdaftar di ponsel yang terhubung dan menyalinnya ke Jam Tangan Anda.
- **Pengelola sandi:** Menyinkronkan kata sandi yang tersimpan di Akun Google pada perangkat lain dengan Jam Tangan. Anda juga dapat otomatis masuk ke aplikasi dan situs web secara langsung dari Jam Tangan Anda.

## Fitur lanjutan

Mengaktifkan fitur lanjutan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Fitur lanjutan**.

- **Peringatan pemutusan:** Atur untuk menerima peringatan saat Jam Tangan Anda kehilangan koneksi Bluetooth ke ponsel Anda saat memakainya.
- **Kunci air:** Mengaktifkan mode Water lock sebelum memasuki air. Pendeteksi sentuh tidak dapat digunakan apabila mode Water lock diaktifkan.
- **Indikator status:** Mengubah pengaturan layar pada ikon indikator status di bagian atas layar Jam Tangan.
- **Gaya Now bar:** Mengatur cara menampilkan Now bar di bagian bawah layar Jam Tangan.
- **Jalankan otomatis kontrol media:** Mengatur agar otomatis membuka aplikasi **Pengontrol Media** di Jam Tangan saat musik atau video diputar di ponsel terhubung.
- **Tampil pada Now bar ketika media diputar di ponsel:** Mengatur untuk menampilkan ikon yang sedang berlangsung di bagian bawah layar Jam Tangan saat musik atau video diputar di ponsel terhubung.
- **Bixby:** Bixby adalah antarmuka pengguna yang membantu Anda menggunakan Jam Tangan dengan lebih nyaman. Lihat [Bixby](#) untuk informasi lebih lanjut.

## Perawatan perangkat

Fitur pemeliharaan perangkat menyediakan gambaran umum tentang status baterai, penyimpanan, dan memori Jam tangan Anda.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Perawatan perangkat**.

- **Baterai:** Memeriksa sisa daya baterai dan waktu penggunaan Jam Tangan. Bila baterai tinggal sedikit, aktifkan mode hemat daya untuk mengurangi konsumsi baterai. Lihat [Baterai](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Penyimpanan:** Periksa status penyimpanan yang digunakan dan yang tersedia, lalu ketuk **Kelola di ponsel** untuk mengosongkan penyimpanan dengan menghapus file yang tidak perlu setelah memeriksanya.



Kapasitas yang tersedia sesungguhnya pada penyimpanan internal kurang dari kapasitas yang disebutkan karena sistem operasi dan aplikasi default mengisi sebagian penyimpanan tersebut. Kapasitas yang tersedia dapat berubah saat Anda memperbarui Jam Tangan.

- **Memori:** Cek penggunaan memori atau ketuk **Hps skg** untuk memberikan ruang memori dengan menghentikan aplikasi di belakang layar.

## Aplikasi

Mengonfigurasi pengaturan untuk aplikasi Jam Tangan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Aplikasi**.

- **Pilih aplikasi default:** Memilih aplikasi default untuk fitur serupa.
- **Platform Kesehatan:** Mengatur profil Anda agar digunakan untuk mengelola data kesehatan Anda dan mengatur untuk berbagi informasi dengan aplikasi kesehatan lain.
- **Daftar aplikasi:** Mengelola aplikasi Jam Tangan. Anda juga dapat memeriksa informasi penggunaan aplikasi dan mencopot pemasangan atau menonaktifkan aplikasi yang tidak perlu.
- **Pengelola izin:** Memeriksa daftar izin untuk semua aplikasi, termasuk aplikasi sistem, dan mengubah pengaturan izinnya.
- **Pembaruan aplikasi Samsung:** Memeriksa pembaruan untuk beberapa aplikasi Samsung yang sudah diinstal sebelumnya.

## Umum

Sesuaikan pengaturan umum Jam Tangan Anda. Anda juga dapat menghubungkan Jam Tangan Anda ke ponsel baru atau melakukan reset Jam Tangan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Umum**.

- **Sentuh bezel:** Mengubah pengaturan bezel sentuh.
- **Teks-ke-ucapan:** Mengubah pengaturan fitur teks ke ucapan yang digunakan saat TalkBack diaktifkan, misalnya bahasa, kecepatan, dan lainnya.
- **Tgl dan waktu:** Mengatur tanggal dan waktu secara manual.
  -  Putus sambungan Jam Tangan dari ponsel untuk menggunakan fitur ini, karena disinkronkan dengan ponsel yang terhubung.
- **Keyboard Samsung:** Mengubah pengaturan Keyboard Samsung.
- **Daftar dan default keyboard:** Memilih keyboard yang akan digunakan secara default dan mengubah pengaturan keyboard.
- **Respon cepat:** Mengonfigurasi jam tangan Anda agar menggunakan fitur respons emoji, balasan yang disarankan, dan balasan kustom yang disinkronkan dengan ponsel terhubung.
- **Orientasi:** Mengatur Jam Tangan agar sesuai dengan pergelangan tangan yang mengenakan jam, baik kiri atau kanan, dan orientasi tombol setelah memakai Jam Tangan Anda.
- **Transfer jam ke ponsel baru:** Hubungkan Jam Tangan Anda ke ponsel baru yang menggunakan Akun Google yang sama dengan ponsel sebelumnya tanpa mengatur ulang data Jam Tangan. Lihat [Menyambungkan Jam Tangan ke ponsel baru](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Reset:** Menghapus semua data di Jam Tangan. Akan tetapi apabila Jam Tangan Anda terhubung ke ponsel sebelum direset, data Jam Tangan dan dokumen Anda akan dicadangkan.

## Aksesibilitas

Mengonfigurasi berbagai pengaturan untuk meningkatkan aksesibilitas ke Jam Tangan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Aksesibilitas**.

- **Fungsi yang Anda gunakan:** Periksa fitur aksesibilitas yang Anda gunakan.
  -  Fitur ini hanya muncul saat menggunakan fitur aksesibilitas.
- **TalkBack:** Aktifkan TalkBack, yang memberikan umpan balik suara. Untuk memeriksa informasi bantuan guna mempelajari cara menggunakan fitur tersebut, ketuk **Pengaturan** → **Tutorial** atau **Bantuan**.
- **Peningkatan penglihatan:** Menyesuaikan pengaturan untuk meningkatkan aksesibilitas bagi pengguna yang memiliki gangguan penglihatan.

- **Peningkatan pendengaran:** Menyesuaikan pengaturan untuk meningkatkan aksesibilitas bagi pengguna yang memiliki gangguan pendengaran.
- **Interaksi dan kecekatan:** Menyesuaikan pengaturan untuk meningkatkan aksesibilitas untuk pengguna dengan kekurangan ketangkasan.
- **Pengaturan lanjutan:** Mengelola fungsi tingkat lanjut lainnya.
- **Aplikasi terinstal:** Memeriksa layanan aksesibilitas yang diinstal di Jam Tangan.

## Pembaruan perangkat lunak

Perbarui perangkat lunak Jam tangan Anda melalui layanan firmware over-the-air (FOTA). Anda juga dapat mengubah pengaturan pembaruan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Pembaruan perangkat lunak**.

- **Unduh dan instal:** Memeriksa dan menginstal pembaruan secara manual.
- **Perbarui otomatis:** Mengatur Jam Tangan untuk menginstal pembaruan secara otomatis.

## Tentang jam

Menampilkan informasi Jam tangan tambahan.

Pada layar Pengaturan, ketuk **Tentang jam**.

- **Informasi status:** Memeriksa informasi, seperti alamat MAC Wi-Fi, alamat Bluetooth, dan nomor seri.
- **Informasi hukum:** Mengakses informasi hukum yang berkaitan dengan Jam Tangan. Anda juga dapat mengirim informasi diagnosis Jam Tangan ke Samsung.
- **Informasi perangkat lunak:** Mengakses versi perangkat lunak dan status keamanan.
- **Informasi baterai:** Melihat informasi baterai, seperti kapasitas baterai.

# Aplikasi Galaxy Wearable

## Pengantar

Anda dapat memeriksa sisa daya baterai Jam Tangan dan mengonfigurasi pengaturan dengan aplikasi Galaxy Wearable.

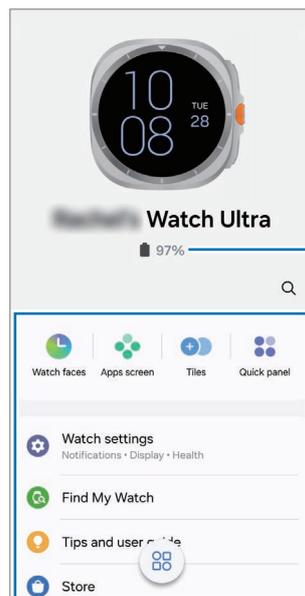
Buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda.

Untuk mencari pengaturan dengan memasukkan kata kunci, ketuk ikon Cari (Q). Anda juga dapat mencari pengaturan dengan memilih tag pada bagian **Saran**.

Untuk mengatur aplikasi Galaxy Wearable, ketuk ikon Semua perangkat (⊞) → ikon Opsi lainnya (⋮), lalu ketuk **Pengaturan**.



- Untuk menggunakan aplikasi Galaxy Wearable, Anda harus menghubungkan Jam Tangan ke ponsel. Lihat [Menyambungkan Jam Tangan ke ponsel](#) untuk informasi lebih lanjut.
- Beberapa fitur mungkin tidak tersedia, tergantung pada jenis ponsel yang terhubung.



Sisa daya baterai Jam Tangan

Melakukan konfigurasi pengaturan Jam tangan dan membuka fitur yang Anda inginkan.

## Mengelola koneksi perangkat

Anda dapat mengelola berbagai koneksi perangkat, seperti memeriksa perangkat wearable yang terhubung ke ponsel Anda atau menghubungkan perangkat baru dengan aplikasi Galaxy Wearable.

### Mengelola perangkat yang terhubung

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk ikon Semua perangkat ()

Perangkat yang sedang terhubung dan perangkat yang telah terhubung sebelumnya akan muncul pada daftar.

- Untuk memutuskan sambungan perangkat yang sedang terhubung ke ponsel, ketuk ikon Putuskan sambungan () di sebelah perangkat yang terhubung dari daftar.
- Untuk menghubungkan ulang perangkat yang sebelumnya terhubung, pilih perangkat dari daftar dan ketuk **Sambungkan**.

### Menambah perangkat baru dan menghapus perangkat

- 1 Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk ikon Semua perangkat ()
- 2 Ketuk Tambahkan perangkat baru (+) dan ikuti petunjuk pada layar untuk menghubungkan perangkat wearable baru.  
Perangkat wearable yang baru akan terhubung dan ditambahkan ke daftar.

Untuk menghapus perangkat wearable dari daftar, ketuk ikon Opsi lainnya () → **Hapus perangkat**, pilih perangkat, lalu ketuk **Hapus**.

## Muka jam

Anda dapat mengubah jenis jam yang akan ditampilkan pada layar Jam Tangan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Muka jam**.

Pilih tampilan jam tangan yang Anda inginkan dan ketuk **Sesuaikan** atau ikon **Sesuaikan** () untuk mengubah warna atau komponen layar, seperti jarum dan permukaan jam tangan, dan memilih item untuk ditampilkan pada layar Jam Tangan.

### Membuat tampilan jam tangan sesuai gaya saya

Ubah tampilan jam tangan Anda menjadi gambar pola yang menggunakan kombinasi warna abstrak dari foto yang Anda ambil. Anda dapat mencocokkan tampilan jam tangan Jam Tangan dengan mode apa pun yang diinginkan.

 Fitur ini hanya tersedia pada ponsel Samsung atau Android.

- 1 Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Muka jam**.
- 2 Pilih **Gaya saya** pada bagian **Grafik bergerak**.
- 3 Ketuk ikon **Sesuaikan** ()
- 4 Ketuk **Latar belakang** → **Kamera**.  
Untuk memilih foto yang tersimpan pada ponsel Anda, ketuk **Galeri**.
- 5 Ketuk ikon **Ambil gambar** () untuk mengambil foto lalu ketuk **OK**.
- 6 Geser bagian gambar yang akan Anda gunakan ke dalam lingkaran, atau sesuaikan ukuran gambar untuk memilih warna yang Anda inginkan.
- 7 Pilih jenis pola dan ketuk **Selesai**.
- 8 Ketuk **Simpan**.  
Tampilan jam tangan akan diubah menjadi **Gaya saya**.

## Membuat tampilan jam tangan Avatar Galaxy

Ubah tampilan jam tangan Anda menjadi avatar Anda sendiri.



Fitur ini hanya tersedia pada ponsel Samsung yang mendukung fitur Avatar Galaxy.

- 1 Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Muka jam**.
- 2 Pilih **Avatar Galaxy** di bagian **Animasi**.
- 3 Ketuk ikon Sesuaikan ()
- 4 Ketuk **Karakter**.
- 5 Ketuk ikon Tambah () dan ikuti petunjuk di layar untuk membuat avatar Anda.
- 6 Pilih avatar yang telah dibuat di bagian **Avatar lainnya** untuk mentransfernya ke Jam Tangan Anda.
- 7 Ketuk **Simpan**.  
Tampilan jam tangan akan diubah menjadi Avatar Galaxy.

## Layar aplikasi

Mengatur ulang aplikasi di layar Aplikasi dan mengubah gaya susunan aplikasi. Anda juga dapat mengatur layar Aplikasi agar menampilkan aplikasi yang direkomendasikan berdasarkan cara Anda menggunakan Jam Tangan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Layar aplikasi**.

Untuk mengatur ulang aplikasi, sentuh dan tahan aplikasi yang akan dipindah, seret ke posisi yang diinginkan.

## Tiles

Menyesuaikan dan mengelola tiles dan widget di Jam Tangan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Tiles**.

### Menambah atau menghapus tile

Ketuk ikon Tambah tiles (+), pilih widget yang ingin ditambahkan, lalu ketuk **Simpan**.

Untuk menghapus widget, ketuk ikon Hapus (−) pada widget yang ingin dihapus, lalu ketuk **Simpan**. Jika tiles tidak memiliki widget, tiles tersebut akan otomatis terhapus.

### Mengatur ulang urutan

Sentuh dan tahan tile yang ingin Anda pindahkan, seret ke posisi yang diinginkan, lalu ketuk **Simpan**.

Untuk mengubah susunan widget di tiles, sentuh dan tahan widget yang ingin Anda pindahkan, seret ke posisi yang diinginkan, lalu ketuk **Simpan**.

## Panel cepat

Memilih ikon pengaturan cepat yang ditampilkan pada panel cepat Jam Tangan Anda. Anda juga dapat mengatur ulang ikon pengaturan cepat.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Panel cepat**.

### Menambahkan atau menghapus ikon pengaturan cepat

Untuk menambahkan ikon pengaturan cepat, ketuk ikon Tambah (+) pada **Tombol yang tersedia**, lalu ketuk **Simpan**. Untuk menghapus ikon, ketuk ikon Hapus (−) lalu ketuk **Simpan**.

### Menata ulang ikon pengaturan cepat

Sentuh dan tahan ikon yang ingin dipindahkan, seret ke posisi yang diinginkan, lalu ketuk **Simpan**.

# Pengaturan jam

## Pengantar

Melihat status Jam tangan dan melakukan konfigurasi pengaturan Jam tangan Anda.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam**.

## Samsung account

Daftarkan Samsung account di ponsel Anda yang terhubung atau periksa Samsung account yang sudah terdaftar sebelumnya.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Samsung account**. Lihat [Mendaftarkan Samsung account di Jam Tangan Anda](#) untuk informasi lebih lanjut.

## Mode dan Rutinitas

Setel untuk menyinkronkan pengaturan mode Jam Tangan dan ponsel Anda.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Mode dan Rutinitas**.

- **Sinkronkan mode dengan ponsel:** Atur pengaturan mode sinkronisasi Jam Tangan dan ponsel. Saat mengaktifkan fitur ini, semua mode baru yang ditambahkan atau perubahan pengaturan mode pada ponsel terhubung akan disinkronkan dengan Jam Tangan sesuai status mode berjalan.



Hanya beberapa fitur sinkronisasi mode yang mungkin didukung tergantung pada versi perangkat lunak ponsel yang terhubung.

## Suara dan getar

Mengubah pengaturan suara dan getaran.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Suara dan getar**. Lihat [Suara dan getar](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya.

## Notifikasi

Mengubah pengaturan notifikasi.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Notifikasi**. Lihat [Notifikasi](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya tentang fitur lain selain yang tercantum.

- **Sinkr Jangan ganggu dgn ponsel:** Mengatur sinkronisasi pengaturan Jangan ganggu pada Jam Tangan dan ponsel.

## Tampilan

Mengubah pengaturan tampilan layar.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Tampilan**. Lihat [Tampilan](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya.

## Baterai

Memeriksa sisa daya baterai dan waktu penggunaan Jam Tangan. Bila baterai tinggal sedikit, aktifkan mode hemat daya untuk mengurangi konsumsi baterai.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Baterai**. Lihat [Baterai](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya.

## Tombol dan gestur

Mengaktifkan tombol atau fitur gerakan dan mengonfigurasi pengaturan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Tombol dan gestur**. Lihat [Tombol dan gestur](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya.

## Health

Konfigurasi berbagai pengaturan terkait olahraga dan kebugaran.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Health**. Lihat [Health](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya.

## Wallet / Pay

Gunakan berbagai fitur bermanfaat di Samsung Wallet atau Samsung Pay.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Wallet** atau **Pay**.



Fitur ini belum tentu tersedia, tergantung pada wilayah atau ponsel yang terhubung.

## Keselamatan dan darurat

Kelola informasi medis dan kontak darurat Anda. Anda juga dapat mengatur permintaan SOS saat Anda berada dalam situasi darurat. Lihat pada [Keselamatan dan darurat](#) Aplikasi dan fitur atau [Mengirim pesan SOS](#) untuk informasi selengkapnya.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Keselamatan dan darurat**.

## Akun dan pencadangan

Anda dapat menggunakan berbagai fitur Jam tangan setelah mendaftarkan akun Samsung atau akun Google pada ponsel yang terhubung dan menambahkannya pada Jam tangan Anda. Anda juga dapat secara rutin mencadangkan data dan dokumen Jam tangan Anda secara otomatis dengan menggunakan Smart Switch pada ponsel yang terhubung dan menyimpan pencadangan pada Samsung Cloud.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Akun dan pencadangan**.



- Menyimpan data dan dokumen Jam tangan yang secara otomatis dan rutin dicadangkan pada Samsung Cloud, sehingga Anda dapat memulihkannya jika data dan dokumen rusak atau hilang akibat reset data pabrik yang tidak disengaja.
- Data dari Jam Tangan Anda akan dicadangkan secara otomatis antara pukul 01.00 hingga 05.00 jika Jam Tangan terhubung ke ponsel Anda, ponsel dalam kondisi baterai lebih dari 30% dan layar dalam keadaan mati.
- **Akun:** Mendaftarkan akun Samsung atau akun Google di ponsel yang terhubung dan menambahkannya ke Jam tangan Anda. Lihat [Menambahkan akun ke Jam Tangan Anda](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Cadangan:** Cadangkan data Anda secara otomatis ke ponsel yang terhubung, dan ketuk tombol **Simpan cadangan ke Samsung Cloud** untuk menyalakannya guna menyimpan cadangan di Samsung Cloud.

## Fitur lanjutan

Mengaktifkan fitur lanjutan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Fitur lanjutan**. Lihat [Fitur lanjutan](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya tentang fitur lain selain yang tercantum.

- **Koneksi jarak jauh:** Mengatur Jam Tangan agar terhubung dari jarak jauh ke jaringan seluler atau Wi-Fi ketika koneksi Bluetooth di antara perangkat tidak tersedia.

## Perawatan perangkat

Fitur pemeliharaan perangkat menyediakan gambaran umum tentang status baterai, penyimpanan, dan memori Jam tangan Anda. Anda juga dapat menguji Jam tangan Anda.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Perawatan perangkat**. Lihat [Perawatan perangkat](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya tentang fitur lain selain yang tercantum.

- **Diagnosis:** Uji Jam Tangan Anda menggunakan Samsung Members.

## Aplikasi

Mengonfigurasi pengaturan untuk aplikasi Jam Tangan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Aplikasi**. Lihat [Aplikasi](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya tentang fitur lain selain yang tercantum.

- **Pengaturan aplikasi:** Mengubah detail pengaturan untuk beberapa aplikasi Jam tangan.

## Kelola konten

Sinkronkan file audio atau gambar yang disimpan dari ponsel ke Jam Tangan, atau transfer ke Jam Tangan.

Pada layar smartphone Galaxy Wearable, ketuk **Pengaturan jam** → **Kelola konten**.

- **Musik**

- **Trek di jam:** Periksa dan kelola file audio di Jam tangan Anda berdasarkan kategori. Lihat [Mengelola file audio yang tersimpan pada Jam Tangan Anda](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Sinkr otomatis:** Mengatur ponsel untuk secara otomatis menyinkronkan file audio yang ditambahkan ke daftar putar yang dipilih sebagai **Dftr ptr utk disinkronkan** setiap enam jam dengan Jam tangan.
- **Dftr ptr utk disinkronkan:** Memilih daftar putar yang akan disinkronkan dengan Jam Tangan secara otomatis.



Fitur ini hanya muncul jika aplikasi Samsung Music diinstal pada ponsel Anda dan jika Anda mengaktifkan fitur **Sinkr otomatis**.

- **Galeri**

- **Gambar di jam:** Periksa dan kelola gambar di Jam Tangan Anda berdasarkan kategori. Lihat [Mengelola gambar yang tersimpan pada Jam Tangan Anda](#) untuk informasi lebih lanjut.
- **Sinkronisasi otomatis album:** Mengatur ponsel untuk secara otomatis menyinkronkan gambar yang ditambahkan ke album yang dipilih sebagai **Album utk disinkronkan** dengan Jam tangan.
- **Album utk disinkronkan:** Pilih album untuk disinkronkan dengan Jam Tangan secara otomatis.
- **Batas gambar snkrnsasi otomatis:** Mengatur jumlah maksimal gambar yang dapat dikirim selama sinkronisasi otomatis.



**Album utk disinkronkan** dan **Batas gambar snkrnsasi otomatis** mungkin muncul saat Anda mengaktifkan fitur **Sinkronisasi otomatis album**.

- **Pilih cerita untuk disinkronkan:** Pilih story yang disimpan pada ponsel untuk disinkronkan dengan Jam Tangan.
- **Sinkronkn otomts cerita terbaru:** Atur ponsel untuk secara otomatis melakukan sinkronisasi otomatis story terbaru dengan Jam tangan.



Sinkronisasi file antara Jam tangan dan ponsel Anda hanya dapat dilakukan jika Jam tangan Anda memiliki sisa daya baterai lebih dari 15% dan saat mode hemat daya dinonaktifkan pada Jam tangan Anda.

## Paket seluler

Gunakan berbagai layanan lain melalui jaringan seluler setelah mengaktifkannya pada Jam Tangan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Paket seluler**.

## Umum

Sesuaikan pengaturan umum Jam Tangan Anda. Anda juga dapat menghubungkan Jam Tangan Anda ke ponsel baru atau melakukan reset Jam Tangan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Umum**. Lihat [Umum](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya.

## Aksesibilitas

Mengonfigurasi berbagai pengaturan untuk meningkatkan aksesibilitas ke Jam Tangan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Aksesibilitas**. Lihat [Aksesibilitas](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya.

## Pembaruan perangkat lunak jam

Perbarui perangkat lunak Jam tangan Anda melalui layanan firmware over-the-air (FOTA). Anda juga dapat mengubah pengaturan pembaruan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Pembaruan perangkat lunak jam**. Lihat [Pembaruan perangkat lunak](#) untuk informasi lebih lanjut.

## Tentang jam

Menampilkan informasi Jam tangan tambahan.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Pengaturan jam** → **Tentang jam**. Lihat [Tentang jam](#) pada Aplikasi dan fitur untuk informasi selengkapnya.

## Temukan jam saya

Jika Anda lupa tempat meletakkan Jam Tangan, Anda dapat menggunakan aplikasi Galaxy Wearable, fitur Temukan pada SmartThings pada aplikasi SmartThings, atau aplikasi Samsung Find yang terinstal pada ponsel terhubung untuk menemukannya.



- Dukungan pada fitur Temukan pada SmartThings dan aplikasi Samsung Find dapat bervariasi, tergantung pada versi perangkat lunak ponsel terhubung.
- Layar dapat beralih secara otomatis untuk menemukan Jam Tangan Anda jika fitur Temukan pada SmartThings atau aplikasi Samsung Find di ponsel terhubung memiliki fitur tersebut. Jika fitur Temukan pada SmartThings dan aplikasi Samsung Find didukung, aplikasi Samsung Find akan terbuka.

### Mencari dengan aplikasi Galaxy Wearable

1 Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Temukan jam saya**.

2 Ketuk **Mulai**.

Jam Tangan akan berbunyi dan bergetar, dan layarnya akan menyala.

Untuk menghentikan suara dan getaran, seret ikon Abaikan peringatan (⌵) ke luar lingkaran besar pada Jam Tangan. Atau, gunakan bezel sentuh. Anda juga dapat menghentikannya dengan mengetuk **Berhenti** di ponsel.

### Mengontrol Jam Tangan dari jarak jauh

Jika Jam Tangan Anda hilang atau dicuri, ketuk **Temukan jam saya** pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Atur keamanan**, lalu kontrol Jam Tangan Anda dari jarak jauh.

- **Kunci jam:** Mengunci Jam Tangan secara jarak jauh untuk mencegah akses yang tidak sah. Fitur ini dapat digunakan ketika ponsel Anda terhubung dengan Jam tangan melalui Bluetooth atau koneksi jarak jauh. Saat Jam tangan Anda terkunci, buka kunci secara manual dengan memasukkan PIN yang telah dibuat atau hubungkan Jam tangan dengan ponsel Anda melalui Bluetooth untuk membuka kuncinya secara otomatis.
- **Reset jam:** Semua data yang tersimpan dalam Jam Tangan Anda dihapus. Setelah Jam Tangan Anda direset, Anda tidak dapat memulihkan informasi atau menggunakan fitur Temukan Jam Tangan Saya. Namun, data yang dicadangkan dan disimpan saat Jam Tangan dan ponsel Anda terhubung sebelum di reset tersedia di Samsung Cloud.

## Mencari dengan fitur Temukan pada SmartThings dari aplikasi SmartThings atau aplikasi Samsung Find

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Temukan jam saya**.

Layar Temukan pada SmartThings yang tersedia melalui aplikasi SmartThings akan muncul atau aplikasi Samsung Find akan terbuka di ponsel, lalu Anda akan dapat memeriksa lokasi Jam Tangan yang hilang. Selain itu, Anda dapat menemukannya dengan mengikuti suara yang dikeluarkan dari Jam Tangan.



Untuk menemukan Jam Tangan menggunakan aplikasi Samsung Find, fitur Samsung Find terkait untuk menemukan perangkat secara offline harus diaktifkan.

## Toko

Unduh aplikasi dan tampilan jam tangan untuk digunakan pada Jam Tangan Anda.

Pada layar Galaxy Wearable di ponsel, ketuk **Toko**.

# Pemberitahuan penggunaan

## Tindakan pencegahan penggunaan perangkat

Baca buku panduan ini saat menggunakan perangkat untuk memastikan penggunaan yang aman dan tepat.

- Deskripsi dibuat berdasarkan pengaturan default perangkat.
- Beberapa konten mungkin berbeda dengan perangkat Anda, tergantung pada wilayah, penyedia layanan, spesifikasi model, atau perangkat lunak pada perangkat.
- Perangkat mungkin memerlukan koneksi ke Wi-Fi atau jaringan seluler ketika menggunakan beberapa aplikasi atau fitur.
- Konten (konten berkualitas tinggi) yang memerlukan penggunaan CPU dan memori tinggi akan memengaruhi kinerja perangkat secara keseluruhan. Aplikasi yang terkait dengan konten tersebut mungkin tidak berfungsi dengan semestinya, tergantung pada spesifikasi perangkat dan lingkungan penggunaannya.
- Samsung tidak bertanggung jawab atas masalah kinerja yang disebabkan oleh aplikasi yang disediakan oleh penyedia selain Samsung.
- Samsung tidak bertanggung jawab atas masalah performa atau ketidakcocokan yang disebabkan oleh pengaturan registri yang diedit atau perangkat lunak sistem operasi yang diubah. Upaya untuk mengubah sistem operasi dapat mengakibatkan perangkat atau aplikasi tidak bekerja dengan semestinya.
- Perangkat lunak, sumber suara, wallpaper, gambar, dan media lainnya yang disediakan bersama perangkat ini diizinkan untuk penggunaan yang terbatas. Mengambil dan menggunakan materi ini untuk tujuan komersial atau tujuan lain adalah pelanggaran terhadap undang-undang hak cipta. Pengguna bertanggung jawab sepenuhnya atas penggunaan media secara ilegal.
- Anda mungkin akan dikenai biaya layanan data, seperti pesan, pengunggahan dan pengunduhan, sinkronisasi otomatis, atau penggunaan layanan lokasi, bergantung pada paket data Anda. Untuk transfer data yang besar, disarankan menggunakan fitur Wi-Fi.
- Aplikasi default yang disertakan bersama perangkat dapat berubah dan mungkin tak lagi didukung tanpa pemberitahuan sebelumnya.
- Sistem operasi perangkat ini berbeda dari beberapa seri Galaxy Watch sebelumnya, dan Anda tidak dapat menggunakan konten yang dibeli sebelumnya karena masalah kompatibilitas.

- Spesifikasi model dan layanan yang didukung mungkin berbeda-beda tergantung pada wilayah.
- Mengubah sistem operasi atau menginstal perangkat lunak pada perangkat dari sumber yang tidak resmi dapat mengakibatkan kesalahan fungsi perangkat dan kerusakan atau hilangnya data. Tindakan ini merupakan pelanggaran terhadap perjanjian lisensi Samsung Anda dan akan membatalkan garansi Anda.
- Beberapa fitur mungkin tidak berfungsi seperti yang dijelaskan dalam panduan ini tergantung pada produsen dan model ponsel yang Anda hubungkan dengan Jam Tangan.
- Anda dapat melihat layar sentuh dengan jelas bahkan di bawah sinar matahari yang kuat di luar ruangan dengan secara otomatis menyesuaikan rentang kontrasnya berdasarkan lingkungan sekitar. Karena sifat produk ini, menampilkan gambar diam dalam waktu lama dapat menyebabkan bayangan pengiring (burn-in layar) atau ghosting.
  - Disarankan untuk tidak menggunakan gambar diam pada sebagian atau seluruh layar sentuh untuk waktu lama dan matikan layar sentuh saat tidak menggunakan perangkat.
  - Anda dapat mengatur layar sentuh untuk mati secara otomatis saat Anda tidak menggunakannya. Di layar Aplikasi Jam Tangan, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tampilan** → **Waktu habis layar**, kemudian pilih lama waktu tunggu yang Anda inginkan sebelum layar perangkat mati.
  - Untuk mengatur layar agar secara otomatis menyesuaikan kecerahannya berdasarkan lingkungan sekitar, di layar Aplikasi Jam tangan, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tampilan**, kemudian ketuk **Kecerahan adaptif** untuk mengaktifkannya.
- Tergantung pada wilayah atau modelnya, beberapa perangkat perlu mendapat persetujuan dari Federal Communications Commission (FCC).

Jika perangkat Anda disetujui oleh FCC, Anda dapat memeriksa ID FCC perangkat. Untuk melihat ID FCC, pada layar Aplikasi Jam tangan, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Tentang jam** → **Informasi status**. Jika perangkat Anda tidak memiliki ID FCC, berarti perangkat belum diizinkan secara resmi untuk dijual di AS atau wilayahnya dan hanya boleh dibawa ke AS untuk penggunaan pribadi pemilik.
- Perangkat Anda mengandung magnet. Jauhkan dari kartu kredit, perangkat medis implan, dan perangkat lainnya yang mungkin terpengaruh magnet. Untuk perangkat medis, jauhkan perangkat Anda dalam jarak lebih dari 15 cm. Hentikan penggunaan perangkat jika Anda mencurigai adanya gangguan pada perangkat medis Anda dan konsultasikan dengan dokter atau produsen perangkat medis.

## Ikon instruksi

-  **Peringatan:** Situasi yang dapat menyebabkan cedera bagi diri Anda atau orang lain
-  **Awas:** Situasi yang dapat menyebabkan kerusakan terhadap perangkat atau peralatan lainnya
-  **Catatan:** Catatan, tips penggunaan, atau informasi tambahan

## Catatan tentang isi paket dan aksesori

Baca panduan singkat untuk isi paket.

- Item yang disertakan dengan Jam tangan dan aksesori lainnya yang tersedia mungkin berbeda tergantung pada wilayah atau operator seluler.
- Item yang disertakan dirancang khusus untuk perangkat ini dan mungkin tidak kompatibel dengan perangkat lainnya.
- Tampilan dan spesifikasi bisa berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya.
- Anda dapat membeli aksesori tambahan dari peritel Samsung di kota Anda. Pastikan aksesori tersebut kompatibel dengan Jam Tangan sebelum membeli.
- Selain Jam Tangan, beberapa item dan aksesori yang disertakan mungkin tidak memiliki sertifikasi tahan air dan debu yang sama.
- Gunakan aksesori yang disetujui oleh Samsung. Penggunaan aksesori yang tidak disetujui dapat menyebabkan masalah kinerja dan kesalahan fungsi yang tidak dicakup di dalam garansi.
- Ketersediaan semua aksesori dapat berubah, tergantung sepenuhnya pada perusahaan pembuat. Untuk informasi lainnya tentang aksesori yang tersedia, buka situs web Samsung.

## Menjaga ketahanan perangkat terhadap air dan debu

- Perangkat ini tahan air dan debu, serta memenuhi standar internasional berikut.
  - Sertifikasi klasifikasi tahan air 10ATM: Perangkat telah diuji dengan pembenaman dalam air tawar, pemberian tekanan yang setara dengan kedalaman 100 m selama 10 menit, untuk memenuhi persyaratan ISO 22810:2010.
  - Sertifikasi klasifikasi tahan air IPX8: Perangkat telah diuji dengan pembenaman dalam air tawar sedalam 1,5 m selama 30 menit, ditingkatkan, tanpa pergerakan apa pun untuk memenuhi persyaratan IEC 60529.
  - Sertifikasi klasifikasi ketahanan debu IP6X: Perangkat telah diuji untuk memenuhi persyaratan IEC 60529.
- Perangkat ini tidak direkomendasikan untuk penyelam.
- Anda dapat menggunakan perangkat ini saat berolahraga, mencuci tangan, atau saat hari hujan.
- Anda dapat menggunakan perangkat ini saat berenang di kolam renang atau laut yang permukaan airnya tidak dalam.
- Ketahanan air perangkat Galaxy Anda tidak permanen dan dapat berkurang seiring waktu karena keausan dan kerusakan normal, bergantung pada lingkungan atau kondisi penggunaan. Disarankan untuk melakukan uji ketahanan air perangkat Galaxy Anda setahun sekali di Pusat Layanan Samsung atau pusat layanan resmi.
- Anda harus mengikuti panduan berikut untuk menjaga ketahanan air dan debu perangkat Anda.
  - Setelah berenang, dan sebelum air kolam atau air laut mengering, bilas perangkat dengan air bersih dan keringkan secara menyeluruh dengan kain bersih yang lembut untuk menjaga ketahanan airnya. Ketahanan air dapat dipengaruhi oleh disinfektan dalam air kolam renang atau garam dalam air laut.
  - Jika perangkat basah dengan cairan selain air tawar, seperti kopi, minuman, air sabun, minyak, parfum, tabir surya, pembersih tangan, atau produk kimia seperti kosmetik, bilas perangkat dengan air bersih dan keringkan dengan lembut, kain bersih untuk menjaga ketahanan airnya.

- Jangan menyelam bebas (freediving), menyelam scuba (scuba diving), atau terlibat dalam olahraga air yang bergerak secara cepat, seperti jet ski, dan jangan berenang di air yang mengalir deras, seperti sungai, saat mengenakan perangkat Anda. Selain itu, jangan memaparkan perangkat ke mesin pembersih bertekanan tinggi atau hal serupa. Tindakan ini akan menghasilkan peningkatan tekanan air yang dramatis sehingga menyebabkan ketahanan air yang dijamin oleh perusahaan kami berubah.
- Jika perangkat terbentur atau rusak, ketahanan air dan debunya mungkin akan terganggu.
- Jangan membongkar perangkat tanpa petunjuk yang benar.
- Jika Anda mengeringkan perangkat dengan mesin yang mengeluarkan udara panas, seperti pengering rambut, atau jika Anda menggunakan perangkat di lingkungan yang panas seperti sauna, ketahanan air dapat rusak akibat perubahan drastis pada suhu udara atau air.

## Tindakan pencegahan jika perangkat menjadi terlalu panas

Jika Anda merasa tidak nyaman karena perangkat terlalu panas selagi digunakan, segera hentikan penggunaan perangkat dan lepaskan dari pergelangan tangan Anda.

- Untuk menghindari masalah, seperti kesalahan fungsi perangkat, iritasi atau kerusakan kulit, dan penurunan performa baterai, peringatan awal akan muncul pada perangkat jika mencapai suhu tertentu. Saat peringatan awal muncul, fitur perangkat akan dinonaktifkan sampai suhu perangkat turun ke suhu yang ditentukan. Namun, fitur panggilan darurat akan tersedia hingga model LTE.
- Jika temperatur perangkat terus naik, peringatan kedua akan muncul. Pada saat ini, perangkat akan dimatikan. Jangan menggunakan perangkat hingga suhu perangkat berada dalam rentang suhu operasi yang disarankan. Namun, saat menggunakan model LTE, fitur panggilan darurat yang sebelumnya telah tersambung akan tetap aktif hingga Anda selesai, meskipun peringatan kedua akan muncul.



### **Rentang suhu operasi yang disarankan**

Suhu operasi perangkat yang disarankan adalah antara 0 °C hingga 35 °C. Menggunakan perangkat selain pada rentang suhu yang direkomendasikan dapat merusak perangkat atau mengurangi masa pakai baterai.

## Membersihkan dan mengelola Jam Tangan

Ikuti beberapa poin berikut guna memastikan Jam tangan Anda berfungsi dengan benar dan menjaga tampilan fisiknya. Jika tidak melakukannya, Jam Tangan akan mengalami kerusakan dan menyebabkan iritasi kulit.

- Nonaktifkan Jam Tangan dan lepaskan tali jam sebelum membersihkannya.
- Hindarkan perangkat dari debu, keringat, tinta, minyak, dan produk dengan bahan kimia seperti kosmetik, semprotan antibakteri, cairan pembersih tangan, detergen, dan insektisida. Bagian luar dan dalam Jam Tangan dapat mengalami kerusakan atau menunjukkan penurunan kinerja. Jika Jam Tangan Anda terkena bahan yang disebutkan di atas, gunakan kain bebas serat yang lembut untuk membersihkannya.
- Jangan gunakan sabun, zat pembersih, bahan abrasif, dan udara terkompresi saat membersihkan Jam Tangan Anda serta jangan membersihkannya dengan gelombang ultrasonik atau sumber panas eksternal. Perlakuan tersebut dapat merusak Jam Tangan. Sabun, detergen, hand sanitizer, atau zat pembersih yang tersisa di Jam Tangan dapat menyebabkan iritasi kulit.

- Ketika membersihkannya dari tabir surya, losion, atau minyak, gunakan detergen bebas-sabun, kemudian bilas dan keringkan Jam tangan secara menyeluruh.



Tali jam yang diberikan mungkin berbeda tergantung pada wilayah atau model. Pastikan untuk membersihkan dan merawat tali jam Anda dengan benar.

## Gunakan dengan hati-hati jika Anda alergi terhadap bahan yang ada pada Jam Tangan

- Samsung telah menguji bahan berbahaya yang ditemukan di Jam Tangan melalui otoritas sertifikat internal dan eksternal, termasuk pengujian untuk semua bahan yang bersentuhan dengan kulit, uji toksisitas kulit, serta tes penggunaan Jam Tangan.
- Jam Tangan mengandung nikel. Lakukan tindakan pencegahan yang diperlukan jika kulit Anda hipersensitif atau Anda memiliki alergi terhadap bahan yang ada pada Jam Tangan.
  - **Nikel:** Jam Tangan mengandung nikel dalam jumlah kecil, yang berada di bawah titik acuan yang dibatasi oleh peraturan REACH Eropa. Anda tidak akan terpapar nikel di dalam Jam Tangan dan Jam Tangan telah lulus uji bersertifikat internasional. Namun demikian, harap berhati-hati dalam menggunakan Jam Tangan jika Anda sensitif terhadap nikel.
- Hanya bahan yang mematuhi standar Consumer Product Safety Commission (CPSC) AS, peraturan negara-negara Eropa, dan standar internasional lain yang digunakan untuk membuat Jam Tangan.
- Untuk informasi lebih lanjut tentang cara Samsung mengelola bahan-bahan kimia, kunjungi situs web Samsung.

# Lampiran

## Pemecahan masalah

Sebelum menghubungi Service Center Samsung atau pusat layanan resmi, silakan coba solusi berikut. Beberapa situasi mungkin tidak berlaku untuk Jam Tangan Anda.

Anda juga dapat menggunakan Samsung Members untuk menyelesaikan masalah yang mungkin ditemui saat menggunakan perangkat Anda.

### Layar Jam tangan Anda menampilkan pesan jaringan atau kesalahan layanan

- Jika Anda berada di area dengan sinyal yang lemah atau penerimaan yang buruk, Anda dapat kehilangan penerimaan. Pindah ke area lain dan coba lagi. Ketika Anda berpindah, pesan kesalahan mungkin muncul berulang-ulang.
- Anda tidak dapat mengakses beberapa opsi tanpa berlangganan. Untuk informasi selengkapnya, hubungi operator seluler Anda.

### Jam Tangan Anda tidak dapat dihidupkan

Apabila daya baterai benar-benar kosong, Jam Tangan Anda tidak akan dapat dihidupkan. Isi daya baterai hingga penuh sebelum menghidupkan Jam Tangan.

### Sensor sentuh bekerja lambat atau tidak bekerja dengan baik

- Sensor sentuh mungkin akan tidak bekerja dengan baik dalam situasi di bawah ini:
  - Jika Anda memasang pelindung layar atau aksesoris tambahan ke layar
  - Jika Anda mengenakan sarung tangan, tangan tidak bersih saat menyentuh layar sentuh, atau mengetuk layar dengan benda tajam atau ujung jari
  - Kondisi lembap atau bila layar terkena air
- Hidupkan ulang Jam tangan Anda untuk membersihkan masalah perangkat lunak sementara.
- Pastikan perangkat lunak Jam Tangan Anda diperbarui ke versi yang terbaru.
- Jika layar sentuh tergores atau retak, hubungi Service Center Samsung atau pusat layanan resmi.

## Jam tangan tidak merespons atau mengalami masalah

Coba solusi berikut. Jika masalah berlanjut, hubungi Service Center Samsung atau pusat layanan resmi.

### Menghidupkan ulang Jam Tangan

Jika Jam Tangan Anda berhenti beroperasi atau macet, Anda mungkin perlu menutup aplikasi atau mematikan Jam Tangan dan menyalakannya lagi.

### Memulai ulang secara paksa

Jika Jam Tangan Anda berhenti beroperasi dan tidak merespons, tekan dan tahan tombol Depan serta tombol Kembali secara bersamaan selama lebih dari 7 detik untuk menghidupkan ulang perangkat.

### Mengatur ulang Jam Tangan

Jika metode di atas tidak menyelesaikan masalah, lakukan pengaturan ulang data pabrik.

Pada layar Aplikasi, ketuk ikon Pengaturan (⚙️) → **Umum** → **Reset** → **Reset**. Sebagai alternatif, buka aplikasi **Galaxy Wearable** pada ponsel Anda dan ketuk **Pengaturan jam** → **Umum** → **Reset** → **Reset**. Jika Jam tangan dan ponsel Anda tidak terhubung pada saat Jam tangan dimuat ulang, data yang tersimpan pada Jam tangan Anda akan dihapus.

## Perangkat Bluetooth lain tidak dapat menemukan Jam Tangan Anda

- Pastikan perangkat Bluetooth pada Jam tangan Anda telah dinyalakan.
- Atur ulang Jam Tangan Anda dan coba lagi.
- Pastikan Jam Tangan Anda dan perangkat Bluetooth lain berada dalam jangkauan koneksi Bluetooth (10 m). Jarak ini dapat bervariasi, tergantung lingkungan penggunaan perangkat.

Jika tips di atas tidak menyelesaikan masalah, hubungi Pusat Layanan Samsung atau pusat layanan resmi.

## Sambungan Bluetooth tidak dapat dibuat atau sambungan Jam Tangan Anda dengan ponsel terputus

- Pastikan fitur Bluetooth pada kedua perangkat aktif.
- Pastikan tidak ada halangan, misalnya dinding atau peralatan listrik, di antara kedua perangkat.
- Pastikan aplikasi Galaxy Wearable versi terbaru telah diinstal pada perangkat seluler. Jika aplikasi Galaxy Wearable bukan merupakan versi terbaru, perbarui versi aplikasi Galaxy Wearable ke versi terbaru.
- Pastikan Jam Tangan Anda dan perangkat Bluetooth lain berada dalam jangkauan koneksi Bluetooth (10 m). Jarak ini dapat bervariasi, tergantung lingkungan penggunaan perangkat.
- Mulai ulang kedua perangkat dan buka kembali aplikasi **Galaxy Wearable** di perangkat seluler.

## Panggilan tidak tersambung

- Pastikan Jam tangan Anda terhubung dengan ponsel melalui Bluetooth.
- Pastikan ponsel dan Jam tangan Anda sudah mengakses jaringan seluler yang benar.
- Pastikan Anda tidak mengatur pemblokiran panggilan untuk nomor telepon yang Anda panggil di ponsel.
- Pastikan Anda tidak mengatur pemblokiran panggilan untuk nomor telepon masuk di ponsel.
- Periksa jika beberapa mode diaktifkan. Jika beberapa mode tersebut diaktifkan, panggilan masuk akan disenyapkan dan layar tidak akan menyala saat menerima panggilan masuk.

## Lawan bicara tidak dapat mendengar Anda berbicara dalam panggilan

- Pastikan Anda tidak menutupi mikrofon yang tertanam.
- Pastikan mikrofon berada dekat dengan mulut Anda.
- Jika menggunakan Bluetooth headset, pastikan sudah tersambung dengan benar.

## Suara bergema saat melakukan panggilan

Atur volume atau pindah ke tempat lain.

## Jaringan seluler atau internet sering terputus atau kualitas audio buruk

- Pastikan Anda tidak menghalangi antena internal Jam Tangan.
- Jika Anda berada di area dengan sinyal yang lemah atau penerimaan yang buruk, Anda dapat kehilangan penerimaan. Anda mungkin mengalami masalah konektivitas karena ada masalah dengan pemancar operator seluler. Pindah ke area lain dan coba lagi.
- Saat menggunakan perangkat sambil berpindah tempat, layanan jaringan nirkabel mungkin tidak tersedia karena ada masalah dengan jaringan operator seluler.

## Baterai tidak mengisi daya dengan semestinya (Untuk pengisi daya yang disetujui Samsung)

- Pastikan Anda menyambungkan Jam Tangan ke pengisi daya nirkabel dengan benar.
- Kunjungi Service Center Samsung atau pusat layanan resmi dan mintalah penggantian baterai. Bawa pengisi daya dan kabel USB yang Anda gunakan untuk mendapatkan dukungan layanan yang lebih baik. Jika pengisian daya nirkabel tidak berfungsi, bawa juga pengisi daya nirkabel.

## Baterai habis lebih cepat dibandingkan saat baru dibeli

- Apabila Jam Tangan atau baterai Anda terpapar suhu yang sangat dingin atau sangat panas, daya yang efektif dapat berkurang.
- Konsumsi baterai meningkat jika Anda menggunakan sejumlah aplikasi.
- Baterai bersifat habis pakai dan daya yang efektif akan menurun seiring berjalannya waktu.

## Jam Tangan Anda terasa panas saat disentuh

Saat Anda menggunakan aplikasi yang memerlukan daya lebih atau menggunakan aplikasi di Jam Tangan untuk waktu yang lebih lama, Jam Tangan Anda mungkin akan terasa panas jika disentuh. Ini normal dan tidak memengaruhi masa pakai atau kinerja Jam Tangan Anda.

Jangan gunakan Jam Tangan untuk sementara waktu jika terlalu panas atau terasa panas untuk waktu yang lama. Jika Jam Tangan masih terlalu panas, hubungi Pusat Layanan Samsung atau pusat layanan resmi.

## **Jam Tangan tidak dapat menemukan lokasi Anda saat ini**

Jam tangan menggunakan informasi lokasi ponsel Anda. Sinyal GPS mungkin terhalang di beberapa lokasi, contohnya di dalam ruangan. Atur untuk menggunakan jaringan Wi-Fi atau jaringan seluler guna menemukan lokasi Anda saat ini.

## **Terdapat celah kecil di sekitar bagian luar bingkai Jam Tangan**

- Celah ini adalah fitur produksi yang diperlukan. Guncangan atau getaran kecil pada komponen dapat terjadi.
- Seiring berjalannya waktu, gesekan antar komponen dapat menyebabkan celah ini sedikit melebar.

## **Ruang penyimpanan Jam Tangan tidak cukup**

Hapus data yang tidak diperlukan, aplikasi tidak terpakai, atau dokumen untuk membebaskan ruang penyimpanan.

## Hak cipta

Hak cipta © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

Buku petunjuk ini dilindungi undang-undang hak cipta internasional.

Dilarang memproduksi ulang, mendistribusikan, menerjemahkan, atau mengirimkan petunjuk ini dalam bentuk atau cara apa pun, baik elektronik maupun mekanik, termasuk menggandakan, merekam, atau menyimpan dalam sistem pengambilan dan penyimpanan informasi apa pun.

## Merek dagang

- Samsung dan logo Samsung adalah merek dagang terdaftar dari Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar dari Bluetooth SIG, Inc. di seluruh dunia.
- Wi-Fi®, Wi-Fi Direct™, Wi-Fi CERTIFIED™, dan logo Wi-Fi adalah merek dagang terdaftar dari Wi-Fi Alliance.
- Semua merek dagang dan hak cipta lain adalah hak milik dari pemiliknya masing-masing.