

BODY COMPOSITION MONITOR

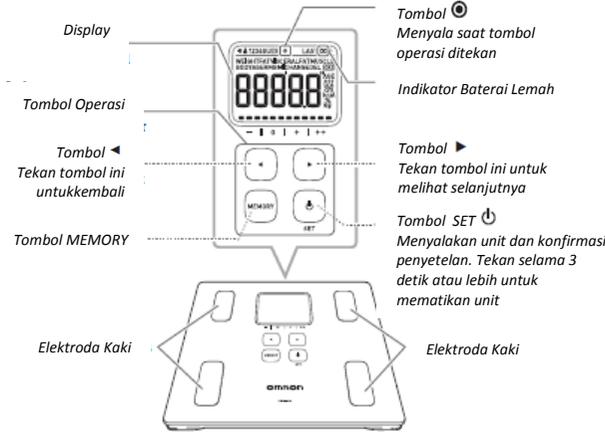


HBF - 214

DAFTAR ISI

Pengenalan Alat 1
 Cara Melakukan Pengukuran 2
 Penyimpanan dan Perawatan..... 3
 Masalah dan Solusinya 4

PENGENALAN ALAT



PENGGANTIAN BATERAI

1. Buka penutup baterai di belakang unit
2. Masukkan baterai AAA x4. Tutup kembali penutup baterai

Unit dapat otomatis mati jika :

Tidak digunakan dalam 1 menit setelah 0.00 Kg muncul

Tidak ada informasi yang dimasukkan selama 3 menit saat memasukkan data diri

Jika unit tidak digunakan selama 30 detik setelah berat badan ditampilkan

Jika unit tidak digunakan selama 3 menit setelah hasil komposisi tubuh ditampilkan

10 detik setelah symbol "Err" muncul

CARA MELAKUKAN PENGUKURAN

- A. Pilih Nomor Personal Profile untuk menyimpan data diri anda. Unit ini dapat menyimpan sampai 4 Nomor Personal Profile. Pilih no 1 – 4 saat akan memulai pengukuran
- B. Pilih mode Guest jika anda tidak ingin menyimpan data diri anda pada unit. Hasil pengukuran akan tersimpan pada memory saat menggunakan mode Guest

MENYIMPAN DATA PERSONAL

1. Tekan tombol /SET untuk menyalakan unit. Tunggu sampai unit menunjukkan "0.00 Kg". Anda juga bisa menyalakan unit dengan tombol atau
2. Pilih Nomor Personal Profile atau mode Guest dengan tombol atau . Nomor yang anda pilih akan berkedip pada display. Tekan /SET.

3. Masukkan data diri anda {usia (6-80), jenis kelamin, tinggi badan (100-199.5)}. Gunakan tombol atau untuk memilih dan /SET untuk konfirmasi
4. Penyetelan untuk usia, jenis kelamin dan tinggi badan akan berkedip pada monitor, lalu akan berubah menjadi 0.00 Kg. Penyetelan selesai

Notes :

- Jika tidak ada tombol yang ditekan selama 3 menit saat sedang memasukkan data diri, maka unit akan otomatis mati dan data tidak tersimpan
- Jika unit tiba-tiba mati maka data yang sedang dimasukkan tidak akan tersimpan

MENGGANTI DATA PERSONAL

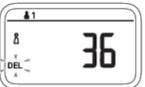
1. Tekan tombol /SET untuk menyalakan unit. Tunggu sampai unit menunjukkan "0.00 Kg"
2. Tekan tombol atau untuk memilih Nomor Personal Profile yang ingin diubah. Jika P1 – P4 berkedip berarti tidak ada data yang tersimpan. Ulangi kembali penyimpanan data personal
3. Tekan /SET untuk konfirmasi
4. Tekan /SET untuk konfirmasi ulang



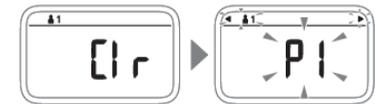
5. Pilih "CHANGE" dengan tombol atau ; tekan /SET untuk konfirmasi; Tampilan usia akan berkedip dan bisa diubah. Ulangi no 3 dan 4 pada "Menyimpan Data Personal"

MENGHAPUS DATA PERSONAL

1. Ulangi langkah 1 - 3
2. Tekan /SET untuk konfirmasi ulang



3. Pilih "DEL" dengan tombol atau ; tekan /SET untuk konfirmasi; dan tekan maka data penyetelan akan berkedip. Tekan atau untuk membatalkan penghapusan data
4. Tekan /SET; Setelah "Clr" muncul lalu "P1" (nomor personal profile) akan berkedip dan data akan hilang



MELAKUKAN PENGUKURAN

1. Lakukan pengukuran pada lantai keras. Tekan tombol /SET untuk menyalakan unit. . Tunggu sampai unit menunjukkan "0.00 Kg"

Notes :

- Anda juga bisa menyalakan unit dengan tombol ◀ atau ▶
 - Jangan naik ke unit sampai muncul "0.00 Kg" atau unit akan error (muncul Err pada display)
2. Pilih Nomor Personal Profile atau mode Guest
- **Nomor Personal Profile**
Tekan tombol ◀ atau ▶ untuk memilih nomor lalu tekan /SET untuk konfirmasi. Tunggu sampai "0.00 Kg" muncul untuk memulai pengukuran
 - **Mode Guest**
Tekan tombol ◀ atau ▶ untuk memilih mode Guest "P-" lalu tekan /SET untuk konfirmasi. Simbol "Guest" akan muncul lalu usia "30" akan berkedip. Masukkan data anda (Ulangi no 3 dan 4 pada "Menyimpan Data Personal")
 - Jika anda hanya ingin mengukur berat badan, setelah display menunjukkan "0.00 Kg", naik ke atas unit dan pengukuran berat badan dapat langsung dimulai
3. Pengukuran dapat dimulai. Naik ke atas unit dengan telanjang kaki dan pastikan telapak kaki berada di atas elektroda kaki. Jangan bergerak sampai pengukuran selesai



Display akan menunjukkan berat badan anda dan berkedip 2x lalu akan menghitung komposisi tubuh anda

Selama pengukuran komposisi tubuh, akan bergerak untuk menunjukkan pengukuran sedang berlangsung

4. Saat pengukuran selesai, berat badan anda akan muncul kembali. Silahkan turun dari unit
5. Selama pengukuran pastikan postur tubuh anda tidak seperti berikut

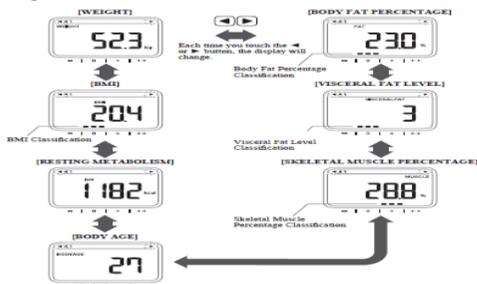


Kaki tidak berada pada elektroda kaki

Lutut ditekuk

Berjongkok

6. Cek hasil pengukuran anda.
Hasil akan muncul pada display secara bergantian; untuk melihat hasil pengukuran tekan ◀ atau ▶



Interpretasi Persentase Body Fat (Jumlah massa lemak tubuh dalam hal total berat badan)

Jenis Kelamin	Rendah	Normal	Tinggi	Sangat Tinggi
Wanita	5.0-19.9	20.0-29.9	30.0-34.9	35.0-50.0
Pria	5.0-9.9	10.0-19.9	20.0-24.9	25.0-50.0

Berdasarkan nilai obesitas yang diajukan oleh Lohman (1986) dan Nagamine (1972)

Interpretasi Level Visceral Fat (ditemukan di perut dan sekitar organ vital)

Level Visceral Fat	Klasifikasi Tingkatan
1 - 9	Normal
10 - 14	Tinggi
15 - 30	Sangat Tinggi

Berdasarkan perhitungan OMRON Healthcare

Interpretasi Hasil BMI

BMI	Klasifikasi (oleh WHO)
Kurang dari 18.5	- (Underweight)
18.5 atau lebih, dan Kurang dari 25	0 (Normal)
25 atau lebih, dan Kurang dari 30	+ (Overweight)
30 atau lebih	++ (Obese)

Indeks yang disebutkan diatas mengacu pada nilai-nilai untuk penilaian obesitas yang diusulkan oleh WHO (Organisasi Kesehatan Dunia)

❖ MELIHAT HASIL PENGUKURAN TERAKHIR

1. Tekan tombol /SET untuk menyalakan unit
2. Tekan tombol ◀ atau ▶ untuk memilih Nomor Personal Profile
3. Tekan tombol MEMORY. Hasil pengukuran terakhir akan pertama ditampilkan. Tekan tombol MEMORY lagi jika ingin melihat hasil pengukuran lainnya

PENYIMPANAN DAN PERAWATAN

- Jangan letakkan unit diatas lantai licin, seperti lantai basah atau permukaan keramik
- Jangan gunakan ini saat tubuh/ kaki anda basah, contohnya setelah mandi
- Jangan gunakan telepon selular dekat dengan unit karena dapat mengakibatkan hasil pengukuran yang tidak akurat
- Untuk membersihkan unit gunakan kain lembut yang sudah dibasahi dengan air dan detergent ringan, segera keringkan dengan kain bersih. Jangan gunakan benzene atau thinner
- Jangan simpan unit dalam keadaan lembab, terkena matahari langsung, terkena getaran, terkena bahan kimia

MASALAH DAN SOLUSINYA

Masalah	Penyebab	Solusi
Err 1	Anda turun dari unit saat pengukuran	Harap jangan turun dari unit sampai pengukuran selesai
	Kaki anda tidak berada di atas elektroda kaki	Harap berdiri di atas elektroda kaki
Err2	Posisi pengukuran tidak stabil; Kaki tidak di atas elektroda kaki; Kaki terlalu kering	Harap jangan bergerak selama pengukuran; Lembabkan kaki anda dengan handuk lembab dan ulangi pengukuran
Err5	Unit tidak disetel dengan benar	Lepaskan baterai dan pasang kembali. Tekan /SET dan ulangi pengukuran
Err	Anda naik ke atas unit sebelum muncul "0.00 Kg"	Tunggu sampai "0.00 Kg" muncul dan baru naik ke atas unit
	Unit dipindahkan sebelum muncul "0.00 Kg"	Jangan bergerak sampai muncul "0.00 Kg"
	Bergerak saat pengukuran	Harap jangan bergerak
	Berat badan anda melebihi 150 Kg	Unit ini hanya bisa digunakan oleh pengguna dengan berat badan kurang dari 150 Kg
Hasil berat badan tetap menunjukkan 0.00 Kg	Naik ke unit sebelum ada tampilan "0.00 Kg"	Tunggu sampai ada tampilan "0.00 Kg"
Nilai berat badan abnormal		
Hasil pengukuran abnormal (Terlalu tinggi/ rendah)	Postur tubuh saat pengukuran tidak benar	Lakukan pengukuran dengan postur tubuh yang benar
	Apakah unit diletakkan diatas karpet atau permukaan lunak? Apakah permukaan lantai tidak rata?	Letakkan unit pada permukaan keras dan rata
	Telapak kaki atau seluruh badan dingin, menyebabkan sirkulasi darah yang tidak bagus	Hangatkan badan dan kaki, ulangi pengukuran saat badan lebih hangat
	Elektroda dingin	Ulangi pengukuran saat elektroda tidak terasa dingin
Hasil pengukuran selalu berbeda jauh dengan sebelumnya	Telapak kaki kering	Lembabkan telapak kaki dengan handuk basah
"-----"	Unit tidak dapat mengukur karena diluar lingkup. Tinggi, jenis kelamin, dan tanggal kelahiran salah dimasukkan	Check penyetelan data diri
Tidak terjadi apapun saat tombol ditekan	Tombol kotor atau basah	Lap air atau kotoran dengan kain bersih
Unit tidak dapat dinyalakan	Cek baterai	Cek posisi baterai & jika baterai sudah lemah