

PENYIMPANAN DAN PERAWATAN

- Jangan letakkan unit diatas lantai licin, seperti lantai basah atau permukaan keramik
- Jangan gunakan 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.

4 MASALAH DAN SOLUSINYA

Masalah	Penyebab	Solusi
Err1	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	Menyentuh atau menggunakan unit saat `CAL` berkedip	Lepaskan baterai dan pasang kembali. Restart perangkat Anda. Ketika CAL berkedip, biarkan unit mati secara otomatis .
	Perangkat eror	Lepaskan baterai dan pasang kembali. Restart perangkat dan jika masih eror silahkan hubungi Call Center kami.
Err6	Kegagalan Komunikasi	Matikan unit. Jika masih mengalami eror, hubungi call center kami
Err	Bergerak saat pengukuran	Harap jangan bergerak
Err		Ikuti instruksi di aplikasi OMRON connect, klik `help`.
	Baterai lemah	Harap ganti dengan baterai baru
	Baterai habis	Harap ganti dengan baterai baru

	30 set hasil ipengukuran telah disimpan	Jika lebih dari 30 set, data pengukuran yang lama akan terhapus. Transfer hasil pengukuran melalui app. OMRON connect maka simbol tersebut akan hilang
	Anda menekan dan menahan tombol Bluetooth lebih dari 2 detik	ini ditampilkan ketika Anda menyambungkan unit Anda dengan gadget/ smartphone anda. Ikuti instruksi pada aplikasi OMRON connect. Tekan  (2 detik atau lebih) untuk menghentikan proses ini.
	Anda menekan tombol Bluetooth	Tampilan ini muncul ketika data anda sudah ditransfer ke smartphone/gadget anda. Ikuti instruksi pada aplikasi OMRON connect. Tekan  (2 detik atau lebih) untuk menghentikan proses ini.
	Anda menekan dan menahan tombol Bluetooth lebih dari 2 detik ketika `P` dan simbol Bluetooth berkedip.	Tampilan ini muncul ketika anda menghapus Communication Setting. Tekan  (2 detik atau lebih) untuk menghentikan proses ini.
Unit dinyalakan atau anda naik ke atas unit, tapi tidak ada tampilan apapun di display .	Tidak ada batere terpasang di unit	Pasang batere
	Batere terpasang dengan arah yang salah	Pasang batere dengan arah yang benar
	Baterai habis	Ganti dengan baterai yang baru
Setelah mengganti batere, tidak ada tampilan apapun di display unit	Anda tidak mengatur waktu dan jam setelah mengganti batere	Set waktu dan jam
	Berat anda kurang dari 12 kg	Pilih Nomor Persomal sebelum melakukan pengukuran
“-----“	Unit tidak dapat mengukur karena diluar lingkup. Tinggi, jenis kelamin, dan tanggal kelahiran salah dimasukkan	Check penyetelan data diri

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
	Anda tidak mengenali dengan benar	Pilih Nomer Personal sebelum melakukan pengukuran
Anda ingin mengukur komposisi tubuh tetapi hanya berat badan yang ditampilkan	Berat badan anda berubah banyak sejak pengukuran terakhir	Pilih Nomor Personal atau GUEST sebelum melakukan pengukuran
	Tipe tubuh Anda mirip dengan orang terdaftar lainnya	
	hasil pengukuran dari pengguna lain telah terdaftar	
Anda ingin mengukur komposisi tubuh tetapi hanya berat badan yang ditampilkan	Nomor Personal atau GUEST Mode tidak dipilih.	Pilih Nomor Personal atau GUEST sebelum melakukan pengukuran
Tidak terjadi apapun saat tombol ditekan	Tombol kotor atau basah	Lap air atau kotoran dengan kain bersih
Tombol tidak merespons	Anda menekan tombol ketika Anda berdiri di atas unit	Turun dari unit dan tekan tombol
	Tombol basah	Lap air atau kotoran dengan kain bersih
	Anda menekan dua tombol atau lebih secara bersamaan	Tekan hanya satu tombol dalam satu waktu yang sama
Gagal transfer data	Lihat `help` pada aplikasi OMRON connect	

OMRON SERVICE CENTER
ohsid_feedback@ap.omron.com



OMRON HEALTHCARE CALL CENTER
0800 1401 567
(bebas pulsa)

www.omronhealthcare.co.id

 omronhealthcareindonesia  omron healthcare Indonesia  omronhealthcareind

INSTRUKSI
MANUAL



BODY COMPOSITION MONITOR



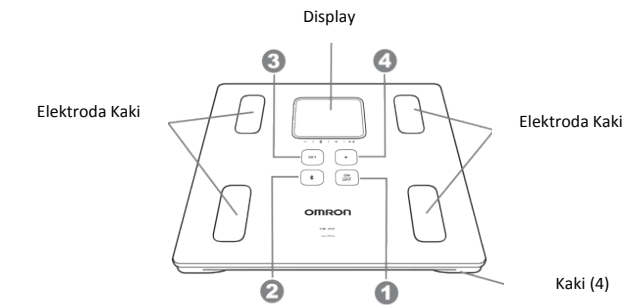
HBF-222T

- ✓ Persentase Body Fat
- ✓ Visceral Fat Level
- ✓ Body Mass Index (BMI)
- ✓ Body Age
- ✓ Resting Metabolism

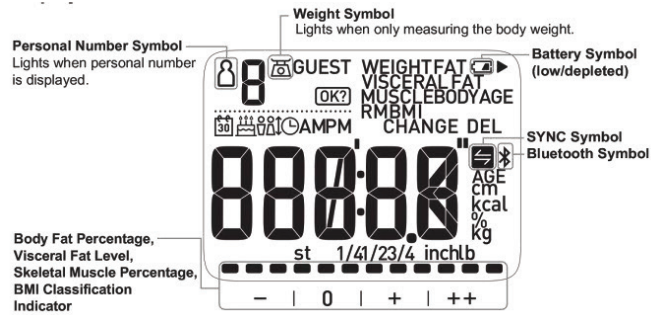
DAFTAR ISI

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

1 PENGENALAN ALAT



1	ON/OFF Button	ON/OFF Button • Press this button to turn on the power. • Press this button (2 seconds or longer) to turn off the power.
2	Bluetooth Button	Bluetooth Button • Press this button to transfer the data manually. • Press this button (2 seconds or longer) to pair the unit with your smart device. ※ This button is also usable when the power is off.
3	SET Button	SET Button • Press this button to set or confirm the data.
4	Advance Button	Advance Button • Press this button to advance. • Press and hold this button to advance rapidly during setting the date, time and height.



PENGANTIAN BATERAI

- Buka penutup baterai di belakang unit
- 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

MENGHUBUNGKAN ALAT DENGAN OMRON CONNECT

- Nyalakan Bluetooth pada smartphone
- Unduh aplikasi OMRON CONNECT dengan cara:
 - Scan QR barcode di www.omronconnect.com/setup atau
 - Install aplikasi “Omron connect” di smartphone anda



- Buka aplikasi di smartphone anda dan ikuti instruksi untuk menghubungkan alat yang tertera di smartphone anda.
- Jika sudah memiliki Omron Connect, buka Menu>Device>Add Device.

PENGATURAN TANGGAL DAN WAKTU

- Tekan tombol **ON/OFF** untuk menyalakan unit
- Tekan **▶** untuk memilih tahun dan tekan tombol **SET** untuk konfirmasi.
- Setelah mengatur Tahun, Bulan, Hari, Jam dan Menit, maka akan muncul “CAL” dan unit otomatis akan mati.

PENGATURAN DATA PERSONAL

- Tekan tombol **ON/OFF** untuk menyalakan unit. Tunggu sampai unit menunjukkan nomor personal 1 dan tanggal lahir (/--) muncul.
- Tekan **▶** untuk pilih Nomor Personal Profile dan tekan **SET** untuk konfirmasi.
- Masukkan tanggal lahir, jenis kelamin, berat badan dan tekan **SET** untuk konfirmasi. Pengaturan selesai.
- Naik ke atas unit dengan telanjang kaki ketika muncul 0.00 Kg. Pastikan kaki di atas dan menyentuh elektroda kaki.



- Turun dari unit setelah hasil pengukuran muncul di display unit. Lalu tekan **ON/OFF** (selama kurang lebih 2 detik) untuk mematikan unit.

MENGANTI DATA PERSONAL

- Tekan tombol **ON/OFF** untuk menyalakan unit. Jika unit sudah menyala, Nomor Personal 1 akan berkedip.
- 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. Tekan **SET** untuk konfirmasi, `0.0 kg` akan muncul.
- Tekan **SET**, maka tulisan `Change` dan `DEL` akan muncul berkedip.
- Pilih `Change` atau Delete` Personal Data, dengan tombol **◀** atau **▶**; tekan **SET** untuk konfirmasi.

2 CARA MELAKUKAN PENGUKURAN

MEMULAI PENGUKURAN

- Pengukuran dianjurkan dilakukan diatas media yang keras seperti lantai.
- Tekan tombol **ON/OFF** untuk menyalakan unit.
- Pilih Nomor Personal dengan tombol **▶** dan tekan **SET** untuk konfirmasi.
- Jika muncul “0.00 Kg”, naik ke atas unit dengan telanjang kaki dan pastikan telapak kaki berada di atas elektroda kaki. Jangan bergerak sampai pengukuran selesai.
 - Jangan naik ke unit sampai muncul “0.00 Kg” atau unit akan error (muncul Err pada display).
 - Nomor personal dan hasil pengukuran akan muncul di display. Ini menandakan pengukuran berhasil. Silahkan turun dari unit.

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

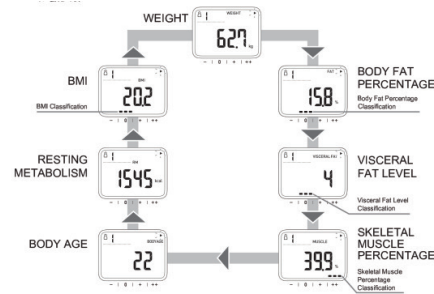
- Konfirmasi nomor personal
 - Jika nomor personal sudah sesuai. Tekan tombol **SET** untuk konfirmasi nomor personal dan simbol **OK?** akan hilang.
 - Jika nomor personal tidak sesuai, tekan **▶** untuk memilih nomor personal dan tekan tombol **SET** untuk konfirmasi.
 - Jika Anda mengkonfirmasi nomor pribadi secara tidak benar, tekan **SET** untuk memilih nomor personal dan tekan tombol **SET** untuk konfirmasi.
- Saat pengukuran selesai, berat badan anda akan muncul kembali. Silahkan turun dari unit
- Selama pengukuran pastikan postur tubuh anda tidak seperti berikut



3 CARA PEMBACAAN HASIL PENGUKURAN

MELIHAT HASIL PENGUKURAN

- Hasil akan muncul pada display secara bergantian; untuk melihat hasil pengukuran tekan **◀** atau **▶**.



- Tekan tombol **ON/OFF** selama kurang lebih 2 detik untuk mematikan unit.
- Gunakan juga fitur Body Fat Percentage, Visceral Fat Level, Skeletal Muscle Percentage dan BMI Classification

Informasi dalam Body Composition

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

Body Fat (%) = {Body fat mass (kg) / body weight (kg)} x 100.

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

Body Mass Indeks (BMI = berat (kg)/ tinggi (m)/ tinggi (m))

Interpretasi Hasil BMI

BMI	Klasifikasi (oleh WHO)
2.5 – 18.4	- (Underweight)
18.5 – 24.9	0 (Normal)
25 – 29.9	+ (Overweight)
30.0 – 90.0	++ (Obese)

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

Skeletal Muscle rasio adalah jumlah massa skeletal muscle dalam hal total berat badan dan dinyatakan sebagai persentase.

- Skeletal Muscle rasio (%) = {massa skeletal muscle (kg) / berat badan (kg)} x 100.

Jenis Kelamin	Rendah	Normal	Tinggi	Sangat Tinggi
Wanita	5.0-25.8	25.9-27.9	28.0-29.0	29.1-60.0
Pria	5.0-32.8	32.9-35.7	35.8-37.3	37.4-60.0