

BODY FAT MONITOR



HBF - 375

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

DAFTAR ISI

Pengenalan Alat ..... 1

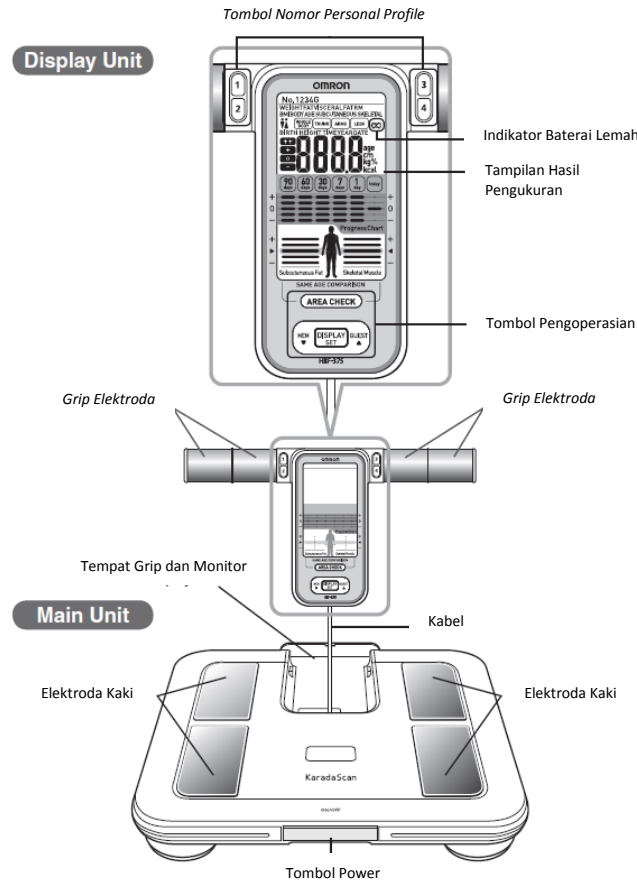
Cara Melakukan Pengukuran ..... 2

Cara Pembacaan Hasil Pengukuran ..... 3

Penyimpanan dan Perawatan..... 4

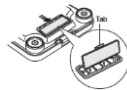
Masalah dan Solusinya ..... 5

PENGENALAN ALAT



PENGGANTIAN BATERAI

1. Buka penutup baterai di belakang unit seperti gambar dibawah

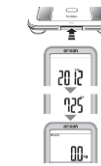


2. Masukkan baterai (AA x4) dengan posisi polaritas sesuai keterangan pada unit
3. Tutup kembali penutup baterai

PENYETELAN WAKTU

1. Nyalakan unit
2. Tekan tombol untuk memilih tahun dan tekan untuk konfirmasi. Setelah data tahun telah dimasukkan, akan berganti ke "bulan" dan "tanggal". Cara yang sama untuk memasukkan jam dan menit

MENYIMPAN DATA PERSONAL



1. Nyalakan unit. Setelah menampilkan tahun, bulan dan tanggal (MM/DD) lalu akan muncul "0.00 Kg". Contoh "725" berarti 25 Juli. Jangan naik ke unit sebelum menunjukkan "0.00 Kg"



2. Tekan tombol Nomor Personal File untuk menyimpan data diri. Setelah memilih nomor maka "tahun kelahiran" akan berkedip



3. Masukkan data tahun/bulan/tanggal kelahiran. Tekan untuk memilih dan untuk mengkonfirmasi



4. Masukkan data jenis kelamin ( Pria/ Wanita) dan tekan untuk mengkonfirmasi



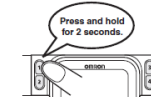
5. Masukkan data tinggi anda. Tekan untuk memilih dan untuk mengkonfirmasi

MENGGANTI DATA PERSONAL

1. Nyalakan unit. Setelah menampilkan tahun, bulan dan tanggal (MM/DD) lalu akan muncul "0.00 Kg"
2. Tekan tombol Nomor Personal Profile dan tekan . Lalu "tahun kelahiran" akan berkedip
3. Ulangi langkah nomor 3 – 5
4. Matikan unit

MENGHAPUS DATA PERSONAL

1. Nyalakan unit. Setelah menampilkan tahun, bulan dan tanggal (MM/DD) lalu akan muncul "0.00 Kg"
2. Tekan tombol Nomor Personal Profile dan tekan . Lalu "tahun kelahiran" akan berkedip
3. Tekan dan tahan tombol Nomor Personal Profile yang akan dihapus selama lebih dari 2 detik. Akan muncul tulisan "Clr" lalu kembali ke tahun kelahiran. Penghapusan data berhasil. Matikan unit



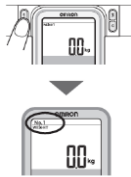
## ❖ MEMULAI PENGUKURAN

1. Nyalakan unit. Setelah menampilkan tahun, bulan dan tanggal (MM/DD) lalu akan muncul "0.00 Kg". Jangan naik ke atas unit sebelum unit menunjukkan "0.00 Kg" karena akan muncul tulisan Err (error)
2. Ambil display unit




Jika anda hanya ingin mengukur berat badan, tidak perlu mengambil display unit. Ikuti langkah no 1, naik ke atas unit dan pengukuran dimulai

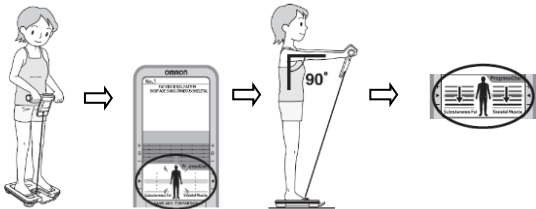
3. Tekan tombol Nomor Personal Profile, lalu nomor profile akan muncul. Jika pada sisi kanan atas layar muncul "...", berarti tidak ada diri yang tersimpan.



Jika tidak ada data yang tersimpan, gunakan metode GUEST.

Tekan tombol GUEST , indicator "G" akan muncul. Ulangi langkah 3-5 dalam menyimpan data personal

4. Naik ke atas unit tanpa alas kaki, tempatkan kaki anda pada elektroda kaki. Setelah hasil pengukuran berat muncul, akan berkedip 2x.
5. Saat tulisan ikon seluruh tubuh muncul di monitor, ulurkan tangan lurus membentuk sudut 90° dengan tubuh anda. Unit akan mengukur body fat, skeletal muscle, dan lain lain.



6. Setelah pengukuran semua selesai, hasil pengukuran berat dan komposisi tubuh anda akan muncul kembali di monitor. Anda bisa turun dari unit.
7. Cek hasil pengukuran (Lihat Cara Pembacaan Hasil Pengukuran)

## ❖ POSTUR TUBUH YANG BENAR UNTUK PENGUKURAN

Pegang grip dengan telapak tangan menempel pada grip elektroda

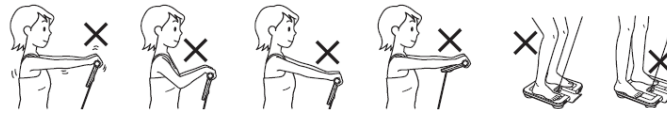


Letakkan jari tengah pada lekukan bagian belakang grip elektroda

Pegang bagian dalam grip elektroda dengan ibu jari dan telunjuk

Pegang bagian luar grip elektroda dengan jari manis dan kelingking

## ❖ POSTUR TUBUH YANG SALAH UNTUK PENGUKURAN



Badan Bergerak

Lengan Ditekuk

Lengan terlalu rendah atau terlalu tinggi

Monitor menghadap ke atas

Lutut menekuk

Kaki tidak tepat di atas elektroda

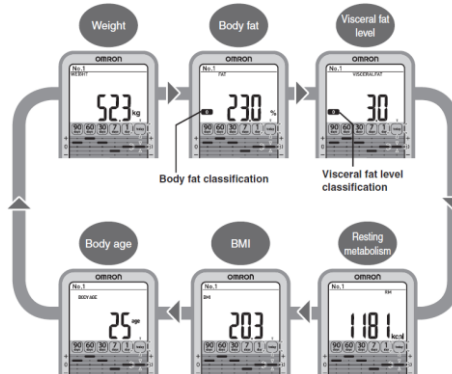
## ❖ MENGGUNAKAN MEMORY

1. Nyalakan unit, tekan tombol Nomor Personal Profile
2. Lakukan pengukuran (lihat : Memulai Pengukuran). Hasil pengukuran akan langsung tersimpan. Akan tetapi jika menggunakan metode Guest, hasil pengukuran tidak akan tersimpan
3. Tekan tombol MEM untuk melihat hasil pengukuran sebelumnya. Anda dapat melihat hasil pengukuran anda untuk hari ini, 1 hari yang lalu, 7 hari yang lalu, 30 hari yang lalu, 60 hari yang lalu dan 90 hari yang lalu
4. Tekan tombol DISPLAY SET untuk melihat hasil pengukuran lainnya

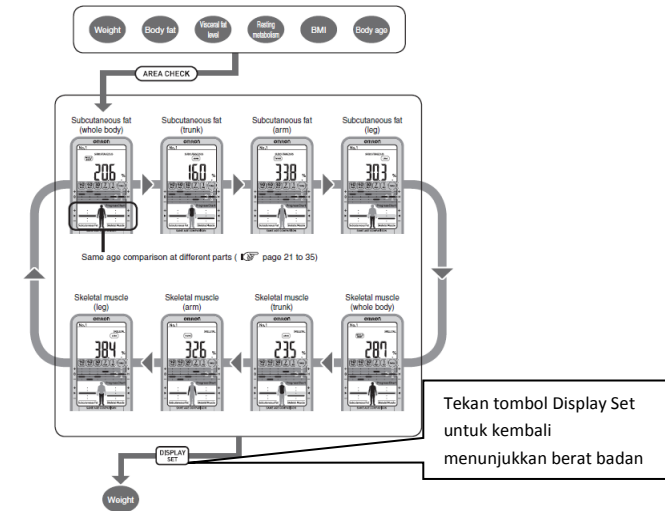
- Jika anda mengukur 2 kali dalam satu hari, maka hanya 1 hasil pengukuran yang tersimpan
- Jika anda lupa untuk mengukur pada 1, 7, 30, 60 atau 90 hari yang lalu maka pengukuran yang lama akan ditampilkan. Meskipun dapat menampilkan data sedini 7 hari dan melacak data terbaru 1 hari, bila tidak ada hasil pengukuran dalam waktu 7 hari, tidak akan ada tampilan
- Data hasil pengukuran akan tersimpan selama 97 hari. Setelah 97 hari, data baru yang tersimpan akan menghapus data pengukuran pertama (terlama)
- Jika tidak ada pengukuran terakhir akan muncul : " ----"

## CARA PEMBACAAN HASIL PENGUKURAN

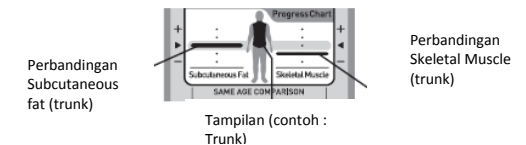
- Tekan tombol DISPLAY SET untuk melihat hasil pengukuran berikut



- Untuk melihat setiap bagian lain dari hasil pengukuran, tekan tombol AREA CHECK



- Menampilkan perbandingan usia yang sama untuk skeletal muscle dan subcutaneous fat



- Grafik Kemajuan  
Hasil pengukuran "Today" akan dianggap sebagai nilai normal. Jika anda tidak mengukur "today" tapi ingin melihat pengukuran sebelumnya, maka memori terakhir akan ditampilkan sebagai yang pertama.



Jika tidak ada hasil pengukuran melebihi usia atau lingkup pengukuran, bar indikasi tidak akan ditampilkan.

Jika hasil pengukuran "today" melebihi lingkup, grafik kemajuan tidak akan ditampilkan meskipun hasil memory dapat dibaca

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

BMI Ideal = 22

Berat Ideal = 22 x tinggi(m) x tinggi (m) – akan tetapi perhitungan ini tidak berlaku untuk professional atlit dan *body builders* karena ratio otot yang lebih besar

Interpretasi Hasil Body Mass Indeks

BMI	Klasifikasi (oleh WHO)
< 18.5	Berat badan kurang
≥ 18.5 dan ≤ 25	Normal
≥ 25 dan ≤ 30	Berat badan berlebih
> 30	Obesitas

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

**Body Fat** adalah Jumlah massa lemak tubuh dalam hal total berat badan.

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

Interpretasi Persentase Body Fat

Jenis Kelamin	Persentase	Klasifikasi
Wanita	35% atau lebih	Sangat Tinggi
	30% atau lebih dan kurang dari 35%	Tinggi
	20% atau lebih dan kurang dari 30%	Normal
	Kurang dari 20%	Rendah
Pria	25% atau lebih	Sangat Tinggi
	20% atau lebih dan kurang dari 25%	Tinggi
	20% atau lebih dan kurang dari 20%	Normal
	Kurang dari 10%	Rendah

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

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

Tingkatan Visceral Fat	Klasifikasi Tingkatan
0.5 – 9.5	0 (Normal)
10 – 14.5	+ (Tinggi)
15 – 30	++ (Sangat Tinggi)

Menurut angka Omron Healthcare

**Subcutaneous Fat** adalah lemak dibawah kulit

**Resting Metabolism**, Jumlah kalori yang dibutuhkan untuk memasok tubuh dengan tingkat minimum energi; berbeda antara tiap individu, tergantung pada variabel seperti usia, berat badan, komposisi tubuh dan pengeluaran energi.

60-70% energi harian digunakan untuk resting metabolisme.

Resting Metabolism	Energi yang dibutuhkan untuk menjaga fungsi vital
Daily Activity Metabolism	Energi untuk kegiatan sehari-hari
Diet-induced thermogenesis	Energi yang dikeluarkan setelah makan

**Skeletal Muscle** dapat ditingkatkan melalui latihan dan aktivitas lainnya.

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

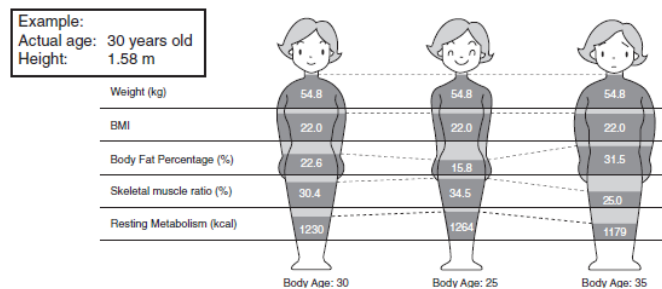
Interpretasi Persentase Skeletal Muscle

Jenis Kelamin	Usia	- (Rendah)	0 (Normal)	+ (Tinggi)	++ (Sangat Tinggi)
Wanita	18 - 38	< 24.3%	24.3-30.3%	30.4-35.3%	≥ 35.4%
	40 - 59	< 24.1%	24.1-30.1%	30.2-35.1%	≥ 35.2%
	60 - 80	< 23.9%	23.9-29.9%	30.0-34.9%	≥ 35.0%
Pria	18 - 38	< 33.3%	33.3-39.3%	39.4-44.0%	≥ 44.1%
	40 - 59	< 33.1%	33.1-39.1%	39.2-43.8%	≥ 43.9%
	60 - 80	< 32.9%	32.9-38.9%	39.0-43.6%	≥ 43.7%

Source : OMRON Healthcare

**Body Age**, berdasarkan resting metabolisme. Dihitung berdasarkan berat dan persentase body fat untuk menghasilkan panduan untuk menentukan apakah umur tubuh anda dibawah atau diatas umur anda sebenarnya. Untuk mengetahui body age sangat berguna untuk meningkatkan kesehatan anda.

Body age bervariasi sesuai dengan komposisi tubuh dan resting metabolisme, bahkan jika tinggi dan berat badan adalah sama.

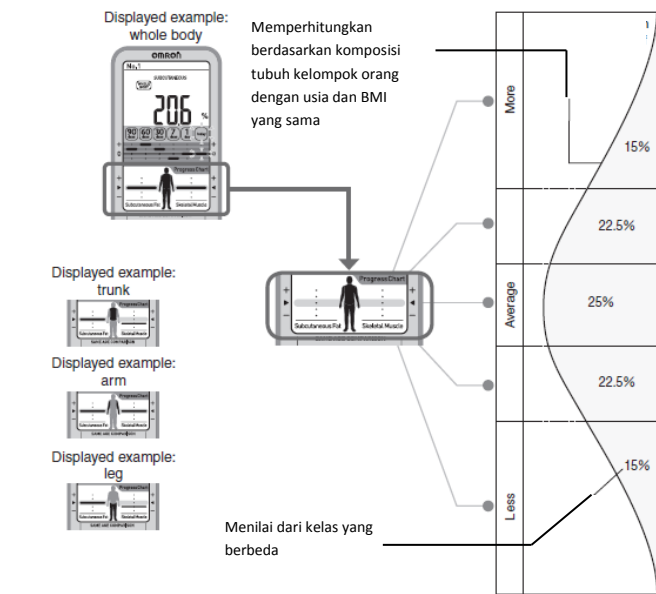


Untuk anak dibawah 18 tahun; Visceral fat level, body age dan same age comparison tidak akan ditampilkan

**Same Age Comparison**, untuk memahami kondisi tubuh melalui perbandingan pada usia yang sama. Subcutaneous fat dan skeletal muscle akan ditampilkan. Levelnya akan ditampilkan melalui perbandingan dengan umur dan BMI yang sama.

Hasil Same Age Comparison

Posisi bar horizontal menunjukkan tingkat kondisi tubuh manusia



Hasil ini berdasarkan investigasi dari perusahaan kami. Harap jangan menilai kondisi kesehatan menurut hal ini

Monitor tidak dapat menampilkan hasil untuk usia dibawah 18 tahun

## PENYIMPANAN DAN PERAWATAN

- Jangan letakkan unit diatas lantai licin, seperti lantai basah atau permukaan keramik
- Pengguna yang mempunyai keterbatasan bergerak harus dibantu oleh orang lain untuk melakukan pengukuran
- Jangan gunakan ini saat tubuh/ kaki anda basah, contohnya setelah mandi
- Jangan meloncat diatas unit
- Jangan berdiri di ujung atau pada monitor unit
- Unit ini untuk penggunaan profesional (contoh rumah, rumah sakit atau pusat kesehatan lainnya), jangan gunakan untuk keperluan selain monitor berat dan komposisi tubuh
- Jangan gunakan telepon selular dekat dengan unit karena dapat mengakibatkan hasil pengukuran yang tidak akurat
- Jangan taruh unit tegak lurus dengan dinding atau menaruh benda berat di atas unit



- Angkat display unit sebelum anda naik ke unit utama

- Saat memasukkan display unit, jangan memegang bagian belakang grip
- Jangan membongkar, memperbaiki sendiri atau memodifikasi unit
- Dalam menimbang pastikan telanjang kaki agar pengukuran akurat
- Saat memasang baterai pastikan posisi polaritas benar
- Gunakan tipe baterai yang dianjurkan. Jangan campur baterai lama dan baru
- Jika unit tidak akan digunakan dalam waktu lama (lebih dari 3 bulan) cabut baterai
- Jauhkan unit dari anak kecil
- Lap dengan kain bersih
- 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
- Jangan pindahkan unit dengan cara memegang seperti gambar berikut



## MASALAH DAN SOLUSINYA

Tampilan Error	Masalah	Solusi
{err1}	Telapak tangan/ kaki tidak pada bagian elektroda	Pastikan tangan/ kaki ada pada bagian elektroda
{err2}	Postur tubuh/ posisi tangan/kaki salah	Jangan bergerak selama pengukuran
{err3}	Telapak tangan/kaki kering	Lembutkan dengan handuk basah
{err5}	Operasi abnormal	Periksa baterai; Hubungi CS OMRON
{err}	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naik ke atas unit sebelum monitor menunjukkan "0.00 Kg"</li> <li>• Memindahkan unit sebelum monitor menunjukkan "0.00 Kg"</li> <li>• Saat pengukuran, badan bergerak</li> <li>• Berat badan lebih dari 150 Kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harap jangan naik ke atas unit dan memindahkan unit sebelum monitor menunjukkan "0.00 Kg"</li> <li>• Jangan bergerak selama pengukuran</li> <li>• Berat badan lebih dari 150 kg tidak dapat diukur dengan unit ini</li> </ul>

Masalah	Penyebab	Solusi
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
Hasil pengukuran selalu berbeda jauh dengan sebelumnya	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
	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 penyetulan data diri
Tidak ada tampilan ketika unit dinyalakan	Cek baterai apakah sudah dimasukkan	Masukkan baterai
	Posisi baterai apakah sudah benar	Perbaiki posisi baterai
	Apakah baterai sudah lemah	Harap ganti baterai
	Kabel terhubung dengan unit tetapi monitor rusak	Harap hubungi Customer Service OMRON
Tidak dapat mengukur komposisi tubuh	Tidak ada data personal atau identitas Guest yang dimasukkan	Harap masukkan data personal atau data Guest
	Tombol Nomor Personal Profile tidak ditekan dengan benar	Harap tekan tombol nomor yang benar
Kabel tidak dapat menggulung otomatis	Kabel kusut	Tarik kabel dan coba gulung kembali
Unit tidak beroperasi dan unit mati	Harap cek "Otomatis Power Off"	

**Otomatis Power Off**, unit akan otomatis mati jika :

- Unit tidak digunakan dalam 1 menit setelah "0.00 Kg" muncul di layar
- Tidak ada informasi yang dimasukkan dalam 3 menit saat akan memasukan data personal
- Monitor tidak digunakan dalam 3 menit setelah pengukuran dimulai atau hasil pengukuran ditampilkan
- Monitor tidak digunakan dalam 3 menit setelah data yang tersimpan ditampilkan
- Nomor Personal Profile tidak dipilih saat mengukur berat badan (sekitar 30 detik setelah berat badan ditampilkan)
- "Err" muncul di monitor (sekitar 10 detik kemudian)