

BODY FAT MONITOR



HBF - 358-BW

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

DAFTAR ISI

Pengenalan Alat 1

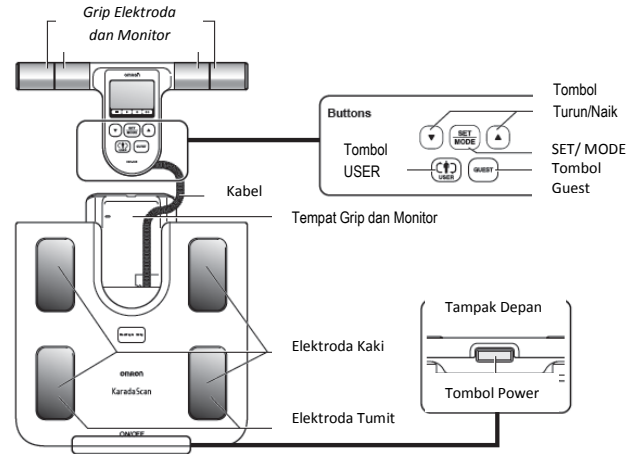
Cara Melakukan Pengukuran 2

Cara Pembacaan Hasil Pengukuran 3

Penyimpanan dan Perawatan..... 4

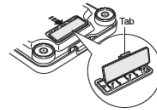
Masalah dan Solusinya 5

PENGENALAN ALAT



PENGGANTIAN BATERAI

1. Buka penutup baterai di belakang unit seperti gambar dibawah



2. Masukkan baterai dengan posisi polaritas sesuai keterangan pada unit
3. Tutup kembali penutup baterai

CARA MELAKUKAN PENGUKURAN

❖ **MENYIMPAN DATA PERSONAL**

1. Nyalakan unit. Tulisan "CAL" akan berkedip pada layar. Tunggu sampai berganti dengan angka "0.0 Kg"



2. Tekan tombol USER untuk menyimpan data diri



3. Masukkan umur, jenis kelamin (Pria/ Wanita)



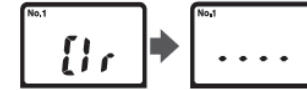
- dan tinggi anda. Tekan tombol ▲ atau ▼ untuk mengubah dan tekan tombol SET/MODE untuk menyimpan data
4. Setelah semua penyetelan selesai tampilan akan kembali ke "0.0 Kg"
 5. Untuk mengubah data, ulangi langkah 1-2, pilih nomor user anda (1 – 4)



6. Ubah data dengan tombol ▲ atau ▼, ikuti kembali langkah 3-4

❖ **MENGHAPUS DATA PERSONAL**

1. Nyalakan unit. Tulisan "CAL" akan berkedip pada layar. Tunggu sampai berganti dengan angka "0.0 Kg"
2. Tekan tombol USER untuk memilih nomor user
3. Tekan tombol SET/MODE untuk menentukan pilihan 1 – 4
4. Tekan tombol GUEST hingga muncul tulisan "Clr" pada layar. Nomor user terpilih akan terhapus



NOTE :

Unit akan mati otomatis jika :

- Unit tidak digunakan selama 1 menit setelah "0.0 Kg" muncul
- Jika tidak ada informasi yang dimasukkan dalam 5 menit
- Jika unit tidak digunakan 5 menit hasil pengukuran ditampilkan
- 5 menit setelah pengukuran berat ditampilkan

❖ **MEMULAI PENGUKURAN**

1. Nyalakan unit. Tulisan "CAL" akan berkedip pada layar. Tunggu sampai berganti dengan angka "0.0 Kg"
2. Saat "0.0 Kg" ambil monitor dan pilih nomor user anda
3. Naik ke atas unit, tempatkan kaki anda pada elektroda kaki. Setelah hasil pengukuran berat muncul, akan berkedip 2x. Unit akan mengukur body fat dan visceral fat dan lain lain
4. Saat tulisan START muncul di monitor, ulurkan tangan lurus membentuk sudut 90° dengan tubuh anda



5. Setelah pengukuran semua selesai, hasil pengukuran berat anda akan muncul kembali di monitor. Anda bisa turun dari unit.

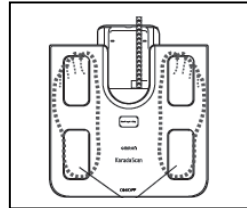
Jika tidak ada data yang tersimpan, gunakan mode GUEST. Tekan tombol GUEST, masukkan data diri (baca : Menyimpan Data Personal nomor 3 – 4). Indikator "G" akan muncul di monitor

6. Cek hasil pengukuran

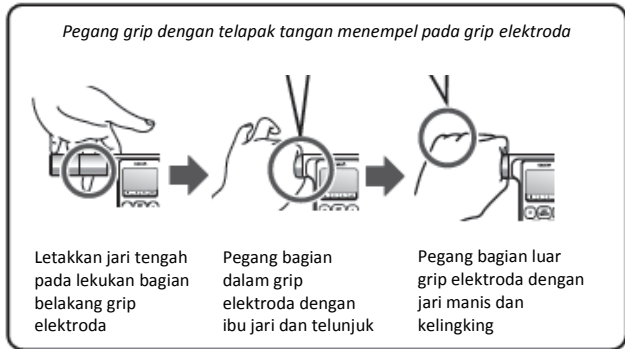
❖ **POSTUR TUBUH YANG BENAR UNTUK PENGUKURAN**



Pegang grip elektroda sehingga anda bisa hasil pengukuran



Elektroda Tumit

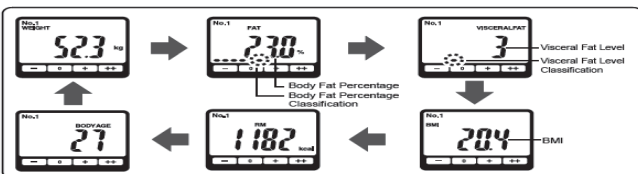


❖ **POSTUR TUBUH YANG SALAH UNTUK PENGUKURAN**



CARA PEMBACAAN HASIL PENGUKURAN

Tekan tombol SET/MODE untuk melihat hasil pengukuran.



Interpretasi Hasil Persentase Lemak Tubuh

Jenis Kelamin	Usia	Rendah (-)	Normal (+)	Tinggi (+)	Sangat Tinggi (++)
Wanita	20 - 39	< 21.0%	21 -32.9%	33-38.9%	≥ 39%
	40 - 59	< 23.0%	23-33.9%	34-39.9%	≥ 40%
	60 - 79	< 24.0%	24-35.9%	36-41.9%	≥ 42%
Pria	20 - 39	< 8.0 %	8-19.9%	20-24.9%	≥ 25%
	40 - 59	< 11.0%	11-21.9%	22-27.9%	≥ 28%
	60 - 79	< 13.0%	13-24.9%	25-29.9%	≥ 30%

Berdasarkan pada pedoman NIH/WHO untuk BMI

Berdasarkan pada Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol 72, Sept. 2000

Interpretasi Hasil Tingkatan Lemak Tubuh

Tingkatan Lemak Perut	Klasifikasi Tingkatan
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Tinggi)
15 - 30	++ (Sangat Tinggi)

Menurut angka Omron Healthcare

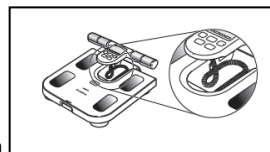
Interpretasi Hasil BMI

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)

PENYIMPANAN DAN PERAWATAN

- Lap dengan kain bersih
- Untuk membersihkan elektroda dapat menggunakan alkohol, tapi jangan gunakan untuk bagian lain
- Simpan unit seperti gambar berikut
- Jangan simpan unit dalam keadaan Lembab, terkena matahari langsung, Terkena getaran, terkena bahan kimia



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

Tampilan Error	Masalah	Solusi
{err4}	Nilai komposisi tubuh diluar dari jangkauan	Pastikan umur, jenis kelamin, dan tinggi badan yang dimasukkan adalah benar Unit tidak dapat mengukur komposisi tubuh jika diluar dari jangkauan walaupun umur, jenis kelamin, dan tinggi badan yang dimasukkan adalah benar
{err}	Naik ke atas unit sebelum monitor menunjukkan "0.00 Kg" Memindahkan unit sebelum monitor menunjukkan "0.00 Kg" Saat pengukuran, badan bergerak Berat badan lebih dari 150 Kg	- Harap jangan naik ke atas unit dan memindahkan unit sebelum monitor menunjukkan "0.00 Kg" - Jangan bergerak selama pengukuran - Berat badan lebih dari 150 kg tidak dapat diukur dengan unit ini
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	Apakah unit diletakkan di atas karpet? Apakah lantai tidak rata ? Telapak kaki atau seluruh badan dingin, menyebabkan sirkulasi darah yang tidak bagus Elektroda dingin Telapak kaki kering	Taruh unit pada lantai keras dan rata Hangatkan badan dan kaki, ulangi pengukuran saat badan lebih hangat Ulangi pengukuran saat elektroda tidak terasa dingin Lembabkan telapak kaki dengan handuk basah
"-----"	Unit tidak dapat mengukur karena diluar jangkauan. Untuk usia dibawah 9 dan diatas 81 hanya bisa mengukur berat dan BMI. Untuk usia 10 - 16 bisa diukur semua kecuali Visceral Fat Level dan Body Age. Untuk usia 18-80 semua bisa diukur	Check penyetulan data diri
Komposisi tubuh tidak terukur	Data diri belum dimasukkan	Masukan data diri atau gunakan mode GUEST