

Susah Tidur? Healing pakai Galaxy Watch6 Bantu Tingkatkan Kualitas Tidur



Lacak dan Tingkatkan Kualitas Tidur dengan Efektif Pakai Galaxy Watch6 Series

Jakarta, 3 Agustus 2023 - Selain rajin berolahraga dan menerapkan pola makan sehat, tidur yang cukup dan berkualitas turut memberi dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Tidak hanya menciptakan perasaan yang lebih baik, tenang, dan rasional, tidur yang cukup juga membantu menjaga kondisi jantung yang lebih sehat, meningkatkan efektivitas sistem kekebalan tubuh, serta membantu reparasi dan regenerasi sel. Sayangnya, hal ini justru bertolak belakang dari data yang diperoleh Mashable terkait kualitas tidur masyarakat di Asia Tenggara. Menurut hasil studi tersebut, tiga dari empat orang di Asia Tenggara mengaku sulit tidur di malam hari. Sebanyak 27% responden dari Indonesia menyatakan susah tidur setidaknya beberapa kali dalam seminggu¹.

“Menyadari betapa pentingnya kualitas tidur terhadap kesehatan, Samsung membekali **Galaxy Watch6** dan **Galaxy Watch6 Classic** dengan fitur-fitur yang kian disempurnakan untuk meningkatkan kualitas tidur penggunanya, seperti **Sleep Monitoring** yang memungkinkan pengguna melacak pola tidur dan mempelajari hasil **Sleep Insights** yang detail dan akurat langsung dari perangkat *watch*. Pengguna bahkan bisa seolah memiliki *sleep coach* pribadi dengan memanfaatkan fitur **Sleep Coaching** yang dipersonalisasi. Ini bisa jadi langkah awal untuk meningkatkan kualitas tidur dengan efektif, dan membangun *wellness* yang lebih baik dalam keseharian,” ujar **Annisa Nurul Maulina, MX Product Marketing Senior Manager Samsung Electronics Indonesia**.

¹ [3 in 4 Southeast Asians Don't Sleep Well at Night, Survey Reveals](#)

SAMSUNG

Bukan sekadar istirahat, **Sleep Educator Vishal Dasani** memaparkan, tidur yang baik juga harus berkualitas. Menurutnya, manusia perlu konsisten melakukan tidur yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan kondisi tubuh dan pola hidup. Ada banyak hal yang bisa kamu lakukan untuk meningkatkan kualitas tidur jadi lebih baik dengan mudah menggunakan Galaxy Watch6 Series menurut Vishal, yuk simak bersama!

Memahami Pola Tidur dengan Sleep Insights yang Komprehensif

Menurut Vishal, memahami pola tidur merupakan langkah pertama yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur. Karena dengan paham pola tidur, kamu bisa mengidentifikasi area mana yang harus dibenahi dan mengetahui kekurangan-kekurangan yang ada. Memantau pola tidur secara rutin dapat dengan mudah dilakukan menggunakan fitur Sleep Monitoring yang ada pada Galaxy Watch6 dan Galaxy Watch6 Classic. Caranya mudah, tinggal pakai perangkat *watch* mu saat tidur. Kamu juga mengaktifkan pengaturan '*track blood oxygen*' dan deteksi dengkur untuk mengetahui *insight* tidur yang lebih lengkap.



Pahami Pola Tidur Anda dengan Insight Komprehensif dari Galaxy Watch6 Series

Nantinya, hasil *monitoring* tidur akan menampilkan informasi yang lebih komprehensif, tidak hanya tentang durasi tidur, tetapi juga tentang kualitas tidur. Dengan adanya fitur **Sleep Score** pada Galaxy Watch6 Series, kamu dapat melihat ringkasan dari seluruh data yang dikumpulkan, termasuk evaluasi apakah kualitas tidurmu sudah baik atau membutuhkan perhatian lebih. Evaluasi dihasilkan berdasarkan faktor-faktor seperti usia dan jenis kelamin, serta tahapan-tahapan tidur yang dialami.

Terdapat tiga fase yang dialami manusia ketika sudah tertidur. Dimulai dengan fase Light Sleep, dimana ini aktivitas otak mulai melambat, ritme jantung dan pernafasan lebih stabil, otot mulai rileks, dan terjadi

SAMSUNG

proses konsolidasi memori. Kemudian dilanjutkan fase tidur yang lebih dalam yaitu Deep Sleep, dimana fungsi restorasi fisik terjadi, yang akan berakhir pada fase REM sleep, dimana mimpi dirasakan dan fungsi reparasi kognitif terjadi. Vishal menjelaskan, memahami fase-fase tidur ini akan lebih memudahkan masyarakat untuk memiliki persepsi yang lebih positif terhadap pola tidur, dan menyadari bahwa ketiga fase tidur, masing-masing memiliki peran penting.

“Masing-masing fase tidur memiliki porsinya masing-masing. Momen Deep Sleep saat kita tidur biasanya tidak terlalu lama dan merupakan hal normal. Jadi, jangan panik kalau melihat porsi Deep Sleep pada sleep stage hanya 1-2 jam. Karena kualitas tidur bukan dilihat dari banyaknya Deep Sleep. Berita baiknya, di Galaxy Watch6 Series, kita bisa mendapatkan *insights* yang *beginner friendly* karena ada penjelasan-penjelasan komprehensif yang dapat diakses lewat aplikasi Samsung Health,” terang Vishal.

Menjaga Konsistensi Tidur dengan Suasana yang Mendukung

Seperti dijelaskan oleh Vishal sebelumnya, kualitas tidur yang baik dilihat berdasarkan konsistensi dan kebutuhan tubuh. Nah, dengan menggunakan Galaxy Watch6 Series, kamu bisa *tracking* konsistensi tidur setelah rutin melacak pola tidur selama beberapa hari. Ini sangat membantu untuk mendorong kamu agar lebih konsisten tidur di jam-jam yang optimal. Kamu bisa memperoleh konsistensi tidur dengan mengatur jadwal tidur pada jam dan durasi yang sama setiap harinya. Seperti misalnya, mulai tidur pada pukul 10 malam dan bangun pada pukul 6 pagi. Lakukan hal tersebut secara berulang setiap hari.



Jaga Konsistensi Tidur Kamu dengan Galaxy Watch6 Series dan Konektivitas Galaxy Ecosystem

Untuk mendapatkan pola tidur yang konsisten, kamu bisa memanfaatkan Galaxy Watch6 Series untuk membangun suasana tidur yang mendukung. Sebagai perangkat *smart wearable*, Galaxy Watch6 Series memiliki kemampuan untuk terhubung dengan perangkat-perangkat *smart home* yang terintegrasi di SmartThings. Misalnya, kamu bisa menyambungkan perangkat untuk mengatur *on/off* lampu atau AC. Bisa juga memanfaatkan konektivitas ekosistem antara Galaxy Watch6 Series dan *smartphone* Galaxy,

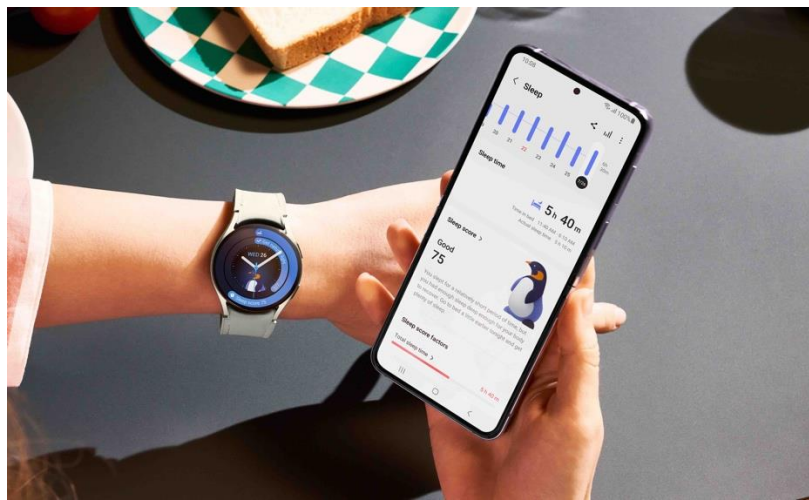
SAMSUNG

seperti Galaxy Z Flip5 dan Z Fold5 untuk mengatur *sleep routine* di *smartphone*, agar notifikasi di aplikasi tertentu tidak mengganggu proses tidurmu.

Melakukan Sleep Coaching untuk Menciptakan Rutinitas Baru

Setelah kamu konsisten melacak pola tidur dan menciptakan lingkungan yang mendukung, langkah selanjutnya adalah memperbaiki kualitas tidur dengan membentuk rutinitas yang lebih baik. Kamu bisa memanfaatkan fitur **Sleep Coaching** untuk membentuk kebiasaan tidur yang lebih baik. Selain memberikan program terpersonalisasi dengan panduan dalam jangka waktu yang diinginkan, Sleep Coaching juga akan menampilkan Sleep Symbol berupa hewan-hewan lucu yang merepresentasikan pola tidur kamu.

Kemudian, Galaxy Watch6 Series akan menyusun rutinitas atau *checklist* Sleep Coaching yang harus kamu ikuti setiap harinya guna meningkatkan kualitas tidur. Rutinitas ini bisa berupa meditasi sebelum tidur, menghindari makan sebelum tidur, atau menjadwalkan sarapan secara teratur. Setiap rutinitas akan disesuaikan dengan kebutuhan tidurmu yang kurang atau perlu ditingkatkan. Dengan demikian, Galaxy Watch6 Series akan membantumu memperbaiki rutinitas tidur agar mendapatkan tidur yang lebih berkualitas.



Mulai Rutinitas Tidur Yang Lebih Baik dengan fitur Sleep Coaching Galaxy Watch6 Series

“Saat menjalani Sleep Coaching, konsistensi adalah kunci utama. Penting untuk tetap melakukan *sleep monitoring* secara rutin. Ini adalah awal dari perubahan pola tidur menjadi lebih baik melalui Sleep Coaching. Proses ini membutuhkan kesabaran dan konsistensi yang berkelanjutan selama 7 hari pertama. Selain itu, penting juga untuk menggabungkannya dengan gaya hidup sehat, seperti tetap aktif dengan berolahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat. Dengan bantuan Galaxy Watch6 Series, kita dapat menciptakan rutinitas gaya hidup sehat yang mendukung perbaikan tidur kita,” tutup **Vishal**.



Ciptakan tidur yang berkualitas dengan Galaxy Watch6 Series sekarang juga!

Galaxy Watch6 hadir dalam pilihan ukuran **40mm** dengan warna Graphite dan Gold di harga Rp3.999.000, serta ukuran **44mm** di harga Rp4.499.000 dengan warna Graphite dan Silver. Ada pula pilihan desain jam tangan yang lebih premium dan tak lekang oleh waktu, Galaxy Watch6 Classic, yang memiliki *rotating bezel*. Galaxy Watch6 Classic tersedia dalam dua pilihan warna, yakni Black dan Silver, dengan ukuran **43mm** pada harga Rp 5.499.000 dan **47mm** pada harga Rp5.999.000.

Galaxy Watch6 dan Galaxy Watch6 Classic tersedia secara *preorder* mulai periode 26 Juli – 17 Agustus 2023 di [Samsung.com/id](https://samsung.com/id) dan mitra Samsung, seperti [Blibli](#), [Tokopedia](#), [Shopee](#), [Lazada](#), [Erasmall](#), [Akulaku](#), [TikTok Shop](#), dan [Dinomarket](#). Dapatkan penawaran khusus selama masa *preorder* berupa gratis *strap* Fabric Band untuk *feel* tidur yang lebih nyaman. Setiap pemesanan Galaxy Watch6 Classic akan disertai bonus tambahan berupa Travel Adaptor 15W. Jika konsumen melakukan Purchase with Purchase dengan Galaxy Z Flip5, Galaxy Z Fold5, atau Galaxy Tab9 Series, maka konsumen berkesempatan memperoleh *cashback* tambahan hingga Rp750.000. Jika *preorder* dilakukan dengan metode cicilan kartu kredit, konsumen juga berkesempatan memperoleh *cashback* tambahan hingga Rp400.000.

-oOo-

Tentang Samsung Electronics Co., Ltd.

Samsung Electronics Co., Ltd menginspirasi dunia dan membentuk masa depan dengan ide-ide dan teknologi transformatif. Perusahaan ini mendefinisikan ulang dunia televisi, ponsel pintar, wearable, tablet, peralatan digital, sistem jaringan, dan semikonduktor, foundry dan solusi LED. Untuk berita terbaru, silakan mengunjungi Samsung Newsroom di news.samsung.com.

Untuk keterangan lebih lanjut:

Jane Tjondro

Public Relations Professional

PT Samsung Electronics Indonesia

Email: j.tjondro@samsung.com