

Tips Tetap Fit Hadapi Polusi Udara dengan Galaxy Watch6 Series



Jaga Kesehatan Ditengah Polusi Udara dengan Istirahat dan Olahraga Rutin Menggunakan Fitur Kesehatan dan Olahraga Galaxy Watch6 Series

Jakarta, 23 September 2023 - Polusi udara tengah menjadi perhatian banyak orang saat ini. Dengan indeks kualitas udara yang buruk di berbagai daerah di Indonesia, masyarakat menjadi semakin waspada untuk beraktivitas di luar rumah karena khawatir akan kesehatannya. Untuk diketahui, standar kualitas udara yang baik idealnya berada pada nilai Indeks Kualitas Udara (AQI) 0-50¹. Sementara belakangan ini Indeks Kualitas Udara di Jakarta berada di angka lebih dari 100².

Untuk melindungi diri dari paparan polusi udara, masyarakat pun diimbau untuk memakai masker saat beraktivitas di luar ruangan. Selain itu, penting juga bagi masyarakat untuk menjaga kebugaran sebelum bepergian dengan memaksimalkan perilaku hidup sehat di dalam rumah, seperti rutin berolahraga dan istirahat secara teratur. Untuk membantu kamu menjaga kesehatan secara maksimal di tengah polusi udara yang meningkat, Samsung hadir dengan Galaxy Watch6 Series yang siap mendukung kamu jalani gaya hidup sehat dengan lebih efektif.

“Jangan khawatir dengan kualitas udara yang akhir-akhir ini semakin memburuk, karena Galaxy Watch6 Series bisa menemani kamu untuk jaga badan tetap fit. Kamu bisa mengukur kualitas udara, membuat rutinitas olahraga yang lebih personalized dengan Custom Workout, hingga mengatur pola tidur yang baik dengan Sleep Coaching. Galaxy Watch6 Series mampu menjadi everyday wellness enabler untuk kamu jalani hari lebih segar di tengah kualitas udara yang kurang baik.” ujar **Annisa Nurul Maulina, MX Product Marketing Senior Manager Samsung Electronics Indonesia**.

¹[Indeks Standar Pencemar Udara \(ISPU\) Sebagai Informasi Mutu Udara Ambien di Indonesia](#)

²[Kualitas Udara di Jakarta](#)

SAMSUNG

Berikut inspirasi jaga gaya hidup sehat dengan Galaxy Watch6 Series yang bisa kamu terapkan sekarang:

1. Tetap Aman dan Produktif Dengan Mengukur Kualitas Udara dari Galaxy Watch6 Series

Seiring dengan tingkat polusi udara yang tinggi, belum lama ini kebijakan *hybrid working* kembali marak diterapkan di berbagai kantor. Kamu bisa memanfaatkan kesempatan ini untuk melindungi diri dari polusi sambil jaga produktivitas dan kebugaran. Kamu pun bisa melakukan itu semua dengan fitur-fitur canggih di Galaxy Watch6 Series.

Kamu bisa unduh aplikasi pengukur indeks kualitas udara di Galaxy Watch6 Series dan melihat kualitas udara dari *smartwatch* kamu. Jadi, begitu bangun pagi, kamu bisa lihat kualitas udara di hari itu dan menentukan apakah lebih baik WFH atau WFO saat itu juga, atau memutuskan untuk mengambil masker dan perlengkapan yang dibutuhkan lainnya sebelum keluar rumah untuk melindungi diri dari polusi udara.

Mau bikin pengalaman WFH jadi lebih *seamless*? Cukup maksimalkan konektivitas antar *device* terdepan di Galaxy Ecosystem. Kamu bisa *connect* Galaxy Watch6 Series ke ragam *smart device* di rumah lewat SmartThings untuk bikin lingkungan kerja senyaman mungkin. Misalnya, kamu bisa atur suhu AC hingga level pencahayaan lampu di ruang kerja, bahkan membuatnya menyala secara otomatis, langsung dari *smartwatch*. Kamu pun tak perlu khawatir kelewatan *update* pekerjaan karena kamu bisa pakai WhatsApp hingga cek agenda langsung dari *smartwatch*, jadi kamu bisa selalu terhubung dan *fast response* dengan rekan kerja kapan pun selama WFH.



Maksimalkan Work From Home kamu Sehari-hari dengan Konektivitas Galaxy Watch6 Series dan Galaxy Ecosystem



Lihat dan Ukur Kondisi Kualitas Udara di Galaxy Watch6 Series Kamu!

Untuk menjaga gaya hidup tetap sehat dan produktivitas tetap maksimal, kita juga harus memastikan kualitas istirahat. Untuk itu, Galaxy Watch6 Series hadir layaknya *sleep coach* pribadi untuk meningkatkan kualitas tidur kamu. Pakai fitur Sleep Monitoring untuk pantau *sleep consistency*, *sleep stages*, hingga kondisi kalori yang terbakar selama 7 hari untuk mendapatkan *sleep symbol* berupa hewan yang merepresentasikan kualitas tidur kamu. Dari hasil analisis itu, cukup lanjut pakai fitur Sleep Coaching untuk mendapat *to-do-list* terpersonalisasi yang perlu dilakukan tiap hari demi mendapatkan tidur yang berkualitas. Kamu juga bisa melihat *insight* berupa artikel dan video yang akan mendukung analisis dan kebiasaan tidur kamu secara lengkap di *smartphone* yang *connect* ke Galaxy Watch6 Series.

2. Tetap Aktif dan Sehat dengan Rutin Olahraga di Rumah

Kondisi udara yang sedang kurang menyehatkan dapat menjadi pengingat bagi kita untuk makin menjaga kesehatan, salah satunya dengan rutin berolahraga. Kalau kamu khawatir olahraga di luar rumah, kamu tetap bisa melakukannya di dalam rumah demi menjaga imun dan kebugaran. Untuk menemani kamu berolahraga di rumah dengan maksimal, Galaxy Watch6 Series hadir dengan fitur-fitur inovatif yang membuat rutinitas workout semakin optimal.

Buat kamu yang suka lari, kamu tetap bisa olahraga *cardio* di rumah dengan melakukan *aerobic workout* dan melacaknya di Galaxy Watch6 Series. Selain *aerobic*, Galaxy Watch6 Series juga menyediakan lebih dari 90 tipe *workout* lainnya yang bisa kamu pilih sesuai keinginan dan *track progress*-nya, mulai dari yoga hingga pilates. Dengan pilihan olahraga yang beragam, kamu pun bisa mendapatkan variasi olahraga yang luas agar tidak cepat bosan kalau sewaktu-waktu kamu mau coba *workout* baru.



Kustomisasi Olahraga Indoor Sesuka Kamu dengan Opsi Custom Workout dan Fitur Olahraga Lain pada Galaxy Watch6 Series untuk Dukong Kamu Tetap Fit

Menariknya lagi, kamu bisa *set workout routine* dengan menggabungkan pilihan olahraga yang tersedia dengan memilih opsi tambah pada 'exercise tile' dan memilih 'create custom workout'. Kamu pun bisa melacak setiap tahap dan jenis olahraga yang kamu lalui dan mendapatkan hasil analisis yang komprehensif, seperti jumlah kalori yang terbakar. Dengan begitu, kamu bisa membuat rutinitas latihan yang *personalised* sambil melacak setiap *sequence* latihan secara akurat serta menentukan target sesuai kebutuhan dan kemampuan tubuh.

3. Tetap Mawas terhadap Kondisi Tubuh dengan Fitur Kesehatan Intuitif

Polusi udara dapat menyebabkan sejumlah gangguan pada kesehatan, seperti gangguan saluran pernapasan hingga penyakit jantung. Maka dari itu, dengan kualitas udara yang sedang kurang baik saat ini, kita perlu meningkatkan pemahaman terhadap kondisi tubuh kita sendiri. Untuk melakukannya, kamu bisa menggunakan Galaxy Watch6 Series yang menawarkan fitur kesehatan intuitif yang mampu mengawasi kondisi kesehatan pengguna.

Dengan Galaxy Watch6 Series, kamu bisa pakai fitur Irregular Heart Rhythm Notification yang didukung fungsi elektrokardiogram (EKG) untuk memeriksa irama jantung, baik saat beraktivitas maupun tidur. Fitur ini akan memberi peringatan jika dalam waktu 10 menit ada 5-6 anomali irama jantung yang dapat mengarah ke Atrial fibrillation (AFib). Peringatan juga akan muncul ketika detak jantung berada di atas atau di bawah level yang ditetapkan pengguna dalam kurun waktu 10 menit saat kondisi tubuh sedang tidak aktif. Untuk semakin melindungi kamu, Galaxy Watch6 Series juga punya fitur Fall Detection yang dapat menghubungi nomor dan kontak darurat jika pengguna jatuh tiba-tiba, baik itu saat olahraga, ketika berdiri normal, atau bahkan di kala tidur jika pengguna terjatuh dari kasur.

SAMSUNG



Pantau Tekanan Darah kamu dengan Fitur Blood Pressure dan Kondisi Tubuh dengan Fitur Body Composition Setiap Harinya

Untuk semakin memahami kondisi tubuh kamu, kamu juga bisa pakai fitur Blood Pressure Monitoring yang dapat mengukur tekanan darah dan gelombang denyut nadi kamu agar menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan fit. Tak ketinggalan, ada fungsi Body Composition untuk melacak berbagai kondisi tubuh secara akurat, mulai dari berat badan, massa otot, kadar lemak, kadar air, BMI, hingga BMR, untuk mendukung kamu mempertahankan gaya hidup sehat di tengah kualitas udara yang kurang menyehatkan seperti sekarang ini.

Dapatkan Galaxy Watch6 Series untuk Tetap Jaga Kesehatan Saat Polusi Udara Meningkat

Jaga kesehatan dan kebugaran tubuh kamu sambil tetap beraktivitas di tengah polusi udara dengan Galaxy Watch6 Series yang terdiri dari Galaxy Watch6 dan Galaxy Watch6 Classic yang dirancang sesuai preferensi pengguna. Galaxy Watch6 didesain untuk kamu yang *simple* dan *trendy*, sedangkan Galaxy Watch6 Classic yang mengusung *rotating bezel* ikonis cocok buat kamu yang elegan.

Galaxy Watch6 tersedia dalam ukuran 44mm dengan pilihan warna Graphite dan Silver yang bisa kamu dapat dengan harga Rp4.499.000 serta ukuran 40mm dengan opsi warna Graphite dan Gold yang bisa kamu miliki dengan harga Rp3.999.000. Galaxy Watch6 Classic hadir dalam balutan warna Black dan Silver dengan pilihan ukuran 43mm (Rp5.499.000) dan 47mm (Rp5.999.000). Kamu pun bisa melengkapi Galaxy Watch6 Series pilihan kamu dengan berbagai macam *strap* yang terjual secara terpisah, mulai dari Fabric Band dan Hybrid Eco-leather yang *stylish* serta Sport Band dan Extreme Sport Band yang memberi kenyamanan lebih saat dipakai untuk berolahraga.

SAMSUNG

Kamu bisa mendapatkan Galaxy Watch6 Series secara langsung di toko daring dan gerai retail terdekat, termasuk di rangkaian acara Galaxy Studio yang menawarkan berbagai keuntungan lebih. Jangan kelewatan untuk datang ke Delipark Mall Medan pada 20-24 September 2023, Botani Square Mall Bogor pada 20-24 September 2023, dan BEC Mall Bandung pada 27 September-1 Oktober 2023. Di sini, kamu bisa menikmati berbagai pengalaman menarik bernuansa K-Wave, seperti AR Experience Area, Immersive Viewing and Gaming Area, Personalization Area, serta Mirror Selfie Challenge menggunakan Galaxy Z Flip5 untuk kesempatan mendapatkan hadiah menarik. Kamu juga bisa mendapatkan PWP Cashback hingga Rp. 300,000 dengan pembelian Galaxy Smartphone, Tab dan Aksesoris, selama periode enam september hingga lima oktober 2023. Jangan sampai ketinggalan, ya!

Informasi lebih lanjut tentang Galaxy Watch6 Series bisa dilihat di www.samsung.com/id.

-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:

Fia Handayani

Public Relations Manager

PT Samsung Electronics Indonesia

Email: f.handayani@samsung.com