

Cegah Burnout dengan Bikin Badan Lebih Sehat Pakai Galaxy Watch6 Series



Menerapkan Rutinitas Gaya Hidup Sehat dengan Lebih Konsisten Menggunakan Galaxy Watch6 Series

Jakarta, 22 Agustus 2023 - Survei¹ terbaru menunjukkan bahwa 8 dari 10 orang di kawasan Asia Pasifik ingin lepas dari kebiasaan dan gaya hidup yang kurang sehat, termasuk di Indonesia. Sejumlah kebiasaan yang ingin ditinggalkan adalah kurangnya olahraga secara teratur dan minimnya waktu tidur. Memahami perilaku tersebut, Samsung berkomitmen membantu masyarakat Indonesia untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat dengan teknologi dan inovasi yang benar-benar memahami kebutuhan pengguna, salah satunya melalui **Galaxy Watch6 Series** yang baru saja hadir di Tanah Air.

“Galaxy Watch6 Series hadir dengan berbagai fitur kesehatan terbaru yang lebih lengkap dan semakin *purposeful* untuk membantu pengguna untuk mencapai *life goals* yang lebih sehat dan menjadi *everyday wellness enabler* bagi pengguna. Pengguna dapat semakin mudah memahami kesehatan tubuhnya dengan Body Composition yang lebih terukur, lengkap dengan fitur-fitur terkini seperti Irregular Heart Rhythm Notification yang dapat memberikan peringatan di kondisi darurat, Personalized Heart Rate Zone yang akan mendeteksi kondisi detak jantung selama berolahraga, memastikan pengguna tidak memaksakan diri dan *overtrained*. Untuk mendukung pengguna mencapai gaya hidup sehat, Galaxy Watch6 Series juga menghadirkan fitur sleep monitoring dan coaching untuk memudahkan pelanggan meningkatkan kualitas tidur melalui data komprehensif yang melacak pola tidur pengguna hingga memberikan arahan kebiasaan-kebiasaan baru sesuai kebutuhan tubuh pelanggan,” ujar **Annisa Nurul Maulina, MX Product Marketing Senior Manager Samsung Electronics Indonesia**.

Menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan meninggalkan kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik membutuhkan komitmen serta motivasi kuat yang harus dipertahankan dalam jangka panjang. Perlu

¹ [2022 Asia Pacific Personal Habits Survey](#)

SAMSUNG

diperhatikan juga bahwa kesehatan bukan hanya soal fisik yang bugar, tapi juga pikiran yang tenang dan stabil. Buat kamu yang masih meramu gaya hidup sehat yang ideal, **Certified Yoga Teacher Ritchie Putri** mengatakan bahwa kamu bisa menjalankan gaya hidup sehat dengan cara menerapkan rutinitas yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Ingin tahu bagaimana Ritchie Putri menerapkan rutinitas sehat menggunakan Galaxy Watch6 Series? Berikut tipsnya:

1. Memahami kondisi tubuh lewat pengukuran Body Composition

Buat kamu yang ingin mulai olahraga secara teratur, penting *banget* untuk kamu memahami kondisi tubuh terlebih dahulu. Dari situ, kamu bisa tahu tujuan yang ingin dicapai dalam berolahraga, apakah itu mengurangi berat badan, menambah massa otot, atau meningkatkan kebugaran. Jadi, kamu juga bisa lebih mudah untuk *track progress* dan mendapatkan hasil yang maksimal.



Pahami kondisi tubuh kamu untuk mendapatkan hasil olahraga yang maksimal dengan fitur Body Composition pada Galaxy Watch6 Series

“Mengerti apa yang tubuh kita butuhkan sebelum memulai rutinitas itu penting *banget*. Misalnya, kalau di yoga, ada posisi, gerakan, dan *routine* yang menargetkan bagian tubuh tertentu, dapat memberikan manfaat tersendiri dan menjaga kualitas kesehatan tubuh. Untuk langkah awal, pengguna bisa memahami kondisi tubuh menggunakan fitur Body Composition di Galaxy Watch6. *Result*-nya pun lengkap banget, mulai dari berat badan, massa otot, kadar lemak, kadar air, BMI (Body Mass Index), dan BMR (Basal Metabolic Rate). Fitur ini juga bermanfaat untuk kamu yang ingin menjalani rutinitas olahraga lain selain yoga dan mendukung pengguna meraih *body goals*nya,” ujar Ritchie.

2. Buat rutinitas olahraga yang seimbang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan

Untuk mendapat hasil yang maksimal, kita perlu konsisten berolahraga. Meski begitu, bukan berarti kita harus memforsir tubuh, yang dikhawatirkan dapat memberi dampak negatif seperti

SAMSUNG

rasa nyeri berlebih hingga masa *recovery* yang berlarut. Penting bagi kita untuk memahami batas kemampuan tubuh agar rutinitas olahraga kita tetap imbang sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh.



Cegah Overtrained Saat Berolahraga dengan fitur Personalized Heart Rate Zone yang dapat Mendeteksi Zona Detak Jantung di Tengah Olahraga Intens

“Setiap orang perlu dorongan dalam menjalani gaya hidup yang lebih aktif tanpa merasa terpaksa dalam melakukannya. Nah, Galaxy Watch6 Series benar-benar paham akan itu, karena *smartwatch* ini tidak hanya *push* kita agar lebih termotivasi, tapi juga *make sure workout routine* kita sesuai kemampuan tubuh. Salah satu fitur yang aku suka di Galaxy Watch6 Series adalah Personalized Heart Rate Zone yang bikin kita serasa punya *personal trainer* di mana pun dan kapan pun kita berolahraga. Soalnya, fitur ini bisa *remind* kita akan kondisi tubuh saat *workout*, jadi kita bisa *tone down* intensitas olahraga saat tubuh sudah mulai mencapai batas kemampuan, di mana ini berguna *banget* saat kita olahraga sendirian di rumah,” tutur Ritchie.

Ritchie melanjutkan, untuk mendapatkan *workout routine* yang lebih *personalized*, kita juga bisa pakai fitur baru bernama **Custom Workout**. Dengan fungsi tersebut, kita bisa mengatur rutinitas olahraga secara menyeluruh sesuai keinginan, misalnya dimulai dengan lari sebagai pemanasan atau *stretching* hingga *cooling down* ala yoga. Kita juga bisa *track* setiap tahap yang kita lalui di dalam *workout routine* tersebut. Kamu bahkan bisa membuat pilihan olahraga baru yang tidak tersedia pada Galaxy Watch6 Series.

Ikuti cara berikut untuk membuat Custom Workout pada Galaxy Watch6 Series:



1. Kamu bisa menambahkan olahraga baru dengan memilih 'Exercise Tile', swipe dan temukan tanda '+' berikut.



2. Lalu pilih 'Create new exercise' dan buat pilihan olahraga baru.



3. Ketik jenis pilihan custom workout yang kamu inginkan, lalu kamu bisa mengatur target gaya hidup sehat lewat monitoring olahraga kamu.

Selain rutin berolahraga, kita juga perlu mendapatkan ketenangan hati dan pikiran dalam meningkatkan kesehatan secara menyeluruh. Memahami pentingnya ketenangan jiwa di dalam *health journey* setiap orang, Galaxy Watch6 Series menawarkan fitur kesehatan intuitif yang mampu mengawasi kondisi kesehatan pengguna, salah satunya **Irregular Heart Rhythm Notification**, dimana fitur ini dapat memeriksa irama jantung yang dapat mengarah ke Atrial fibrillation (AFib), baik itu saat beraktivitas maupun ketika tidur. Fitur tersebut memberikan peringatan jika ia mendeteksi 5-6 anomali irama jantung dalam waktu 10 menit, dan peringatan ini 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. Jadi, pengguna bisa merasa terlindungi dan tetap tenang dalam menjalani rutinitas.

3. Raih gaya hidup sehat dengan kualitas tidur yang lebih baik dengan fitur sleep monitoring dan coaching

Supaya rutinitas olahraga kita semakin seimbang, kita juga perlu mendapatkan istirahat yang cukup. Untuk itu, Galaxy Watch6 Series sudah dibekali fitur-fitur yang membantu pengguna mendapatkan tidur yang berkualitas dari waktu ke waktu.

Dengan adanya fitur Sleep Monitoring, pengguna dapat memantau kualitas tidur mereka sehari-hari.

Lebih lagi Galaxy Watch6 Series juga dilengkapi fitur Advanced Sleep Coaching yang memberi pengguna instruksi dan tips yang mudah diikuti dalam menjalani rutinitas tidur yang lebih baik. Setiap instruksi dan tips yang diberikan pun sudah terpersonalisasi sesuai dengan data dari Sleep Monitoring, di mana fitur tersebut akan menghimpun kebiasaan tidur pengguna selama minimal 7 hari berturut-turut untuk menetapkan rutinitas tidur dan kebiasaan baru sesuai kebutuhan pengguna.

SAMSUNG



Ikuti Program Sleep Coaching pada Galaxy Watch6 Series untuk Tingkatkan Kualitas Tidur yang Baik dan Capai Gaya Hidup Sehat

Fitur Sleep Monitoring dan Coaching ini juga dapat memberikan *insight* yang komprehensif seperti Sleep Score, seberapa konsisten pengguna tidur atau Sleep Consistency, tahapan tidur Sleep Stages (Awake, REM, Light, Deep) hingga animasi *Sleep Animal Symbol* yang merepresentasikan pola tidur pengguna sesuai analisa Sleep Monitoring pada hari yang ketujuh untuk mendukung pengguna mencapai *wellness* atau gaya hidup sehat secara maksimal.

No Burnout dengan mulai gaya hidup yang lebih sehat sekarang pakai Galaxy Watch6 Series!

Siapa meninggalkan kebiasaan lama dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat? Mulai *journey* kamu dengan Galaxy Watch6 Series yang hadir dalam dua varian, yakni Galaxy Watch6 dan Galaxy Watch6 Classic, yang telah dirancang sesuai dengan preferensi pengguna. Galaxy Watch6 didesain untuk kamu yang *simple* dan *trendy*, sedangkan Galaxy Watch6 Classic yang mengusung *rotating bezel* ikonik cocok buat kamu yang ingin tampil elegan.

Galaxy Watch6 tersedia dalam ukuran 40mm (Rp3.999.000) dengan opsi warna Graphite dan Gold serta ukuran 44mm (Rp4.499.000) dengan pilihan warna Graphite dan Silver. Adapula Galaxy Watch6 Classic yang 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.

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



-o0o-

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