

Instruksi Penggunaan ini hanya dapat diterapkan di wilayah berikut: Amerika Serikat, UE/EEA, Israel, Moldova, Swiss, Turki, Ukraina, dan Inggris.

Pelacakan Siklus

Instruksi Penggunaan

INDIKASI PENGGUNAAN/MAKSUD PENGGUNAAN (WILAYAH AS & UE)

Pelacakan Siklus adalah aplikasi khusus perangkat lunak yang ditujukan untuk melacak dan memprediksi siklus menstruasi, termasuk ovulasi, guna memberi tahu pengguna mengenai kesehatan menstruasinya dan untuk memfasilitasi konsepsi (tidak digunakan untuk kontrasepsi). Pelacakan Siklus menganalisis input pengguna, meliputi durasi siklus normal, durasi datang bulan normal, pendarahan menstruasi, dan hasil tes ovulasi, beserta agregat detak jantung takgerak dan suhu pergelangan tangan.

KONTRAINDIKASI

Pelacakan Siklus tidak ditujukan untuk penggunaan kontrasepsi.

MENGGUNAKAN PELACAKAN SIKLUS

Pengaturan/Penyiapan

- Untuk ketersediaan wilayah dan kompatibilitas perangkat untuk Pelacakan Siklus, kunjungi <https://support.apple.com/id-id/HT210407>
- Perbarui Apple Watch dan perangkat iOS yang kompatibel ke OS terbaru.
- Di perangkat iOS Anda yang kompatibel, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Navigasi ke “Pelacakan Siklus”.
- Ketuk “Mulai” dan ikuti instruksi pada layar.
- Anda boleh keluar dari penyiapan kapan pun dengan mengetuk “Batal”.
- Setelah penyiapan selesai, Anda dapat mulai melacak siklus Anda.

Cara melacak siklus Anda

- Di perangkat iOS Anda yang kompatibel, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.

- Gesek ke tanggal yang benar, lalu ketuk oval untuk mencatat datang bulan Anda.
- Untuk menambahkan informasi lain, gulir ke bawah dan ketuk kategori, buat perubahan, lalu ketuk Selesai. Anda dapat melacak gejala, flek, suhu tubuh basal, dan lainnya.

Untuk melacak siklus dari Apple Watch Anda, buka Pelacakan Siklus, gesek ke tanggal yang benar, lalu ketuk oval untuk mencatat datang bulan Anda.

Cara memeriksa tanggal untuk datang bulan Anda berikutnya dan yang terakhir

- Di perangkat iOS Anda yang kompatibel, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gulir ke Sorotan untuk melihat kapan datang bulan Anda berikutnya berkemungkinan akan dimulai. Jika Anda tidak melihat perkiraan, ketuk Tampilkan Semua di samping Sorotan.
- Gulir ke Ringkasan untuk melihat tanggal berapa datang bulan terakhir Anda dimulai dan durasi siklus normal Anda.

Untuk memeriksa tanggal dari Apple Watch Anda, buka Pelacakan Siklus, lalu gulir ke bawah ke Prediksi Datang Bulan atau Periode Menstruasi Terakhir.

Cara mengatur pemberitahuan untuk pelacakan datang bulan dan kesuburan

- Di perangkat iOS Anda yang kompatibel, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gulir ke bawah dan ketuk Pilihan.
- Pilih Prediksi Datang Bulan dan Pemberitahuan Datang Bulan. Pemberitahuan ini dapat memberi tahu Anda kapan datang bulan Anda akan dimulai dan menanyakan apakah datang bulan Anda telah berakhir.
- Pilih Deteksi Deviasi Siklus. Pemberitahuan ini dapat memberi tahu Anda saat riwayat siklus Anda menunjukkan pola yang tidak diharapkan secara klinis.
- Pilih Perkiraan Masa Subur dan Pemberitahuan Kesuburan. Pemberitahuan ini dapat memberi tahu Anda kapan masa subur Anda berkemungkinan akan dimulai atau jika masa subur Anda telah diperbarui berdasarkan informasi baru, serta menyediakan perkiraan kapan Anda berovulasi.

Prediksi datang bulan dapat dimulai setelah Anda memasukkan informasi datang bulan setidaknya dua kali di Pelacakan Siklus dan didasarkan pada data yang dicatat. Jika mencatat datang bulan sebelum diprediksi akan dimulai, Anda tidak akan mendapatkan pemberitahuan bahwa datang bulan akan dimulai untuk siklus tersebut. Pemberitahuan muncul di Apple Watch dan perangkat iOS Anda yang kompatibel.

Cara menghapus Pelacakan Siklus di Apple Watch

Anda dapat menghapus Pelacakan Siklus secara langsung dari layar Utama Apple Watch Anda:

- Di Apple Watch Anda, buka Layar Utama.
- Jika Anda menggunakan Tampilan Grid, sentuh dan tahan Pelacakan Siklus dengan lembut hingga bergoyang.
- Ketuk app, lalu ketuk ikon "x".
- Jika Anda menggunakan Tampilan Daftar, gesek Pelacakan Siklus ke kiri dan ketuk ikon Tong Sampah.
- Ketuk Hapus.
- Tekan Digital Crown untuk menyelesaikan.

KESELAMATAN DAN KINERJA

Kinerja Pelacakan Siklus diuji dalam analisis yang ditentukan sebelumnya secara statistik untuk memprediksi awal datang bulan mendatang ($n = 1.238$ siklus dari 260 pengguna) dan perkiraan hari ovulasi ($n = 934$ siklus dari 226 pengguna). Hasil analisis menunjukkan bahwa fitur Pelacakan Siklus memenuhi titik akhir klinis yang ditentukan sebelumnya. Prediksi awal datang bulan berada dalam batas kesetaraan ± 3 hari dari awal datang bulan sebenarnya. Selain itu, Perkiraan Hari Ovulasi berada dalam batas kesetaraan ± 2 hari dari hari ovulasi yang ditentukan melalui tes ovulasi hormon pelutein (LH) rujukan.

PENYELESAIAN MASALAH

Jika Anda mengalami kesulitan dalam mengoperasikan Pelacakan Siklus, lihat petunjuk penyelesaian masalah di bawah. Akses ke fungsi tertentu dalam aplikasi ini didasarkan pada ketersediaan wilayah dan kompatibilitas perangkat keras.

Masalah: Pengguna tidak menerima prediksi untuk waktu mulai datang bulan.

Solusi: Fitur pelacakan siklus memerlukan setidaknya dua catatan datang bulan untuk menyediakan cukup data bagi prediksi waktu mulai datang bulan. Pastikan bahwa tanggal berakhir bagi semua Faktor Siklus Kehamilan telah dicatat.

Masalah: Pengguna tidak menerima prediksi masa subur.

Solusi: Fitur pelacakan siklus memerlukan setidaknya dua catatan datang bulan untuk menyediakan cukup data bagi prediksi masa subur. Tinjau pengaturan pengguna. Pastikan bahwa tanggal berakhir bagi semua Faktor Siklus Kehamilan atau Kontrasepsi telah dicatat.

Masalah: Pengguna tidak menerima perkiraan tanggal ovulasi.

Solusi: Fitur pelacakan siklus memerlukan data suhu pergelangan tangan semalaman yang cukup dari Apple Watch yang kompatibel untuk memperkirakan tanggal ovulasi. Atur Tidur di Apple Watch dan kenakan Apple Watch Anda saat tidur setiap malam untuk menerima perkiraan tanggal ovulasi setelah terjadi.

PERINGATAN

JANGAN gunakan prediksi masa subur atau perkiraan ovulasi sebagai bentuk kontrol kelahiran.

JANGAN gunakan data dari app Kesehatan dan Pelacakan Siklus untuk mendiagnosis kondisi kesehatan.

App pihak ketiga yang kompatibel dengan app Kesehatan juga dapat digunakan dengan Pelacakan Siklus.

Jika Anda yakin bahwa Anda sedang mengalami kondisi medis darurat, hubungi layanan darurat.

JANGAN ambil tindakan klinis termasuk mengubah pengobatan Anda tanpa berkonsultasi dengan tenaga medis profesional yang berkualifikasi.

Ini adalah pemberitahuan untuk pengguna dan/atau pasien bahwa semua insiden serius yang telah terjadi dalam kaitannya dengan perangkat harus dilaporkan ke produsen dan pihak berwenang Negara Bagian Anggota tempat pengguna dan/atau pasien berdomisili.

PERINGATAN: Anda harus memberi tahu dokter jika Anda mendeteksi kemungkinan perubahan pada kesehatan Anda.

KEAMANAN: Apple menganjurkan Anda untuk menambahkan kode sandi (nomor identifikasi pribadi [PIN]), Face ID, atau Touch ID (sidik jari) ke perangkat yang kompatibel dengan iOS Anda dan kode sandi (nomor identifikasi pribadi [PIN]) ke Apple Watch Anda untuk menambahkan lapisan keamanan. Perangkat yang kompatibel dengan iOS penting untuk diamankan karena akan menyimpan informasi kesehatan

pribadi Anda. Pengguna juga akan menerima pemberitahuan pembaruan iOS dan watchOS tambahan di perangkat dan pembaruan akan dikirim secara nirkabel agar perbaikan keamanan terbaru dapat diadopsi dengan cepat. Lihat “Petunjuk Keamanan iOS dan watchOS” yang menjelaskan praktik keamanan Apple dan tersedia bagi semua pengguna. Untuk petunjuk Keamanan iOS dan watchOS, kunjungi <https://support.apple.com/id-id/guide/security/welcome/web>.

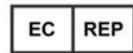
SIMBOL PERLENGKAPAN



Produsen



Baca instruksi penggunaan



Perwakilan Resmi Eropa



Perangkat Medis

099-35727 Revisi D, Juli 2023