

Instruksi Penggunaan : Pelacakan Siklus

Pelacakan Siklus : BAHASA INDONESIA (ID)

Instruksi Penggunaan ini hanya dapat diterapkan di wilayah berikut: Amerika Serikat, UE/EEA, Swiss, Inggris.

Pelacakan Siklus Versi 4.X

Instruksi Penggunaan



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Ireland

Kontak: medicalcompliance@group.apple.com



INFORMASI KHUSUS NEGARA SWISS:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Swiss

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 haid 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/Penyiapanan

- Untuk ketersediaan wilayah dan kompatibilitas perangkat untuk Pelacakan Siklus, kunjungi <https://support.apple.com/id-id/HT210407>.
- Perbarui Apple Watch dan iPhone ke OS versi terbaru.
- Di iPhone Anda, 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 “Batalkan”.
- Setelah penyiapan selesai, Anda dapat mulai melacak siklus Anda.

Cara melacak siklus Anda

- Di iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gesek ke tanggal yang benar, lalu ketuk oval untuk mencatat haid 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 haid Anda.

Cara memeriksa tanggal untuk haid Anda berikutnya dan yang terakhir

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

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

Cara mengatur pemberitahuan untuk pelacakan haid dan kesuburan

- Di iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gulir ke bawah dan ketuk Pilihan.

- Pilih Prediksi Haid dan Pemberitahuan Haid. Pemberitahuan ini dapat memberi tahu Anda kapan haid Anda akan dimulai dan menanyakan apakah haid 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 haid dapat dimulai setelah Anda memasukkan informasi haid setidaknya dua kali di Pelacakan Siklus dan didasarkan pada data yang dicatat. Jika mencatat haid sebelum diprediksi akan dimulai, Anda tidak akan mendapatkan pemberitahuan bahwa haid akan dimulai untuk siklus tersebut. Pemberitahuan muncul di Apple Watch dan iPhone Anda.

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 haid 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 haid berada dalam batas kesetaraan ± 3 hari dari awal haid 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 haid.

Solusi: Fitur pelacakan siklus memerlukan setidaknya dua catatan haid untuk menyediakan cukup data bagi prediksi waktu mulai haid. 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 haid 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 iPhone Anda dan kode sandi (nomor identifikasi pribadi [PIN]) ke Apple Watch Anda untuk menambahkan lapisan keamanan. iPhone 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>.

Pelacakan Siklus Versi 3.X

Instruksi Penggunaan



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Ireland

Kontak: medicalcompliance@group.apple.com



INFORMASI KHUSUS NEGARA SWISS:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Swiss

MAKSUD PENGGUNAAN (WILAYAH EU)

Pelacakan Siklus adalah aplikasi khusus perangkat lunak yang ditujukan untuk melacak, memprediksi, dan memberi tahu pengguna mengenai kesehatan menstruasi mereka. Pelacakan Siklus menganalisis input pengguna, meliputi durasi siklus normal, durasi haid normal, pendarahan menstruasi, dan hasil tes ovulasi, beserta agregat detak jantung takgerak dari HealthKit. Pengguna juga dapat mencatat informasi berikut secara manual untuk referensi, tapi input ini tidak memengaruhi prediksi: flek (pendarahan intermenstrual), gejala, hasil tes progesteron, hasil tes kehamilan, kualitas lendir serviks, suhu tubuh basal, dan aktivitas seksual. Data input pengguna dapat dimasukkan secara manual atau dapat diimpor dari app pihak ketiga. Prediksi yang ditampilkan hanya dimaksudkan untuk penggunaan informasional.

KONTRAINDIKASI

Pelacakan Siklus tidak ditujukan untuk penggunaan kontraseptif maupun dimaksudkan untuk mengobati, meredakan, menangani, atau mencegah penyakit apa pun.

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 iPhone ke OS versi terbaru.

- Di iPhone Anda, 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 iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gesek ke tanggal yang benar, lalu ketuk oval untuk mencatat haid 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 haid Anda.

Cara memeriksa tanggal untuk haid Anda berikutnya dan yang terakhir

- Di iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gulir ke Prediksi untuk melihat kapan haid Anda berikutnya berkemungkinan akan dimulai. Jika Anda tidak melihat perkiraan, ketuk Tampilkan Semua di samping Prediksi.
- Gulir ke Ringkasan untuk melihat tanggal berapa haid terakhir Anda dimulai dan durasi siklus normal Anda.

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

Cara mengatur pemberitahuan untuk pelacakan haid dan kesuburan

- Di iPhone Anda, buka app Kesehatan dan ketuk tab Telusuri.
- Ketuk Pelacakan Siklus.
- Gulir ke bawah dan ketuk Pilihan.
- Pilih Prediksi Haid dan Pemberitahuan Haid. Pemberitahuan ini dapat memberi tahu Anda kapan haid Anda akan dimulai dan menanyakan apakah haid Anda telah berakhir.

- Pilih Prediksi Kesuburan 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.

Prediksi akan dimulai setelah Anda memasukkan informasi haid setidaknya dua kali di Pelacakan Siklus dan didasarkan pada data yang dicatat. Jika mencatat haid sebelum diprediksi akan dimulai, Anda tidak akan mendapatkan pemberitahuan prediksi haid untuk siklus tersebut. Pemberitahuan muncul di Apple Watch dan iPhone Anda.

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

Kemampuan Pelacakan Siklus untuk memprediksi waktu mulai haid dan masa subur berikutnya telah diuji dalam kajian dengan 210 subjek. Fitur ini mengandalkan detak jantung yang didasarkan pada algoritma pembelajaran mendalam (saat data detak jantung tersedia) untuk menyediakan prediksi waktu mulai haid dan masa subur. Pelacakan Siklus meliputi waktu mulai haid dalam 80% prediksi yang ditampilkan. Pada level populasi: 83,4% prediksi masa subur akan memiliki setidaknya satu periode hari subur (ditetapkan sebagai jangka waktu 5 hari sebelum ovulasi atau pada hari ovulasi).

PENYELESAIAN MASALAH

Jika Anda mengalami kesulitan dalam mengoperasikan Pelacakan Siklus, lihat petunjuk penyelesaian masalah di bawah.

Masalah: Pengguna tidak menerima prediksi untuk waktu mulai haid.

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

PERINGATAN

JANGAN gunakan Pelacakan Siklus untuk memfasilitasi konsepsi.

JANGAN gunakan prediksi masa subur sebagai bentuk kontrol kelahiran.

JANGAN gunakan data dari 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.

Pengguna tidak dimaksudkan untuk menginterpretasi atau mengambil tindakan klinis berdasarkan output app tanpa konsultasi 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 iPhone Anda dan kode sandi (nomor identifikasi pribadi [PIN]) ke Apple Watch Anda untuk menambahkan lapisan keamanan. iPhone 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 untuk penggunaan



Perwakilan Resmi Eropa



Perangkat Medis

099-35727 Revisi A, Juli 2022
