



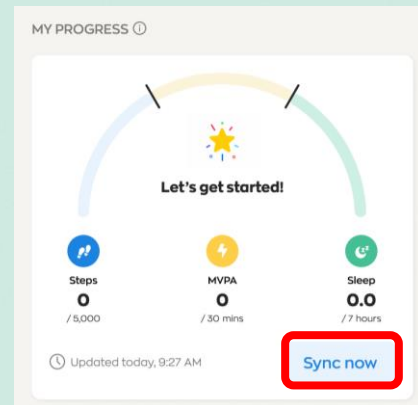
# Panduan Aplikasi Healthy 365



## 1. Cara memandangkan tempoh tidur

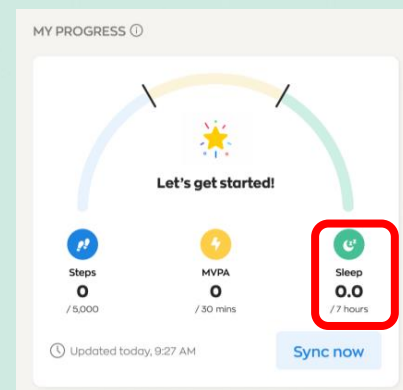
Jika alat yang di pakai oleh anda telah dipadankan dengan aplikasi Healthy 365 dan ia menyokong penjejakan tidur, anda boleh tekan fungsi 'Sync now' pada papan pemuka (seperti yang ditunjukkan di sebelah kanan) untuk jejak tidur anda.

*Bagi pengguna alat komersial seperti Fitbit, sila padankan alat jam tangan anda dengan aplikasi Fitbit terlebih dahulu sebelum dipandankan dengan aplikasi Healthy 365.*

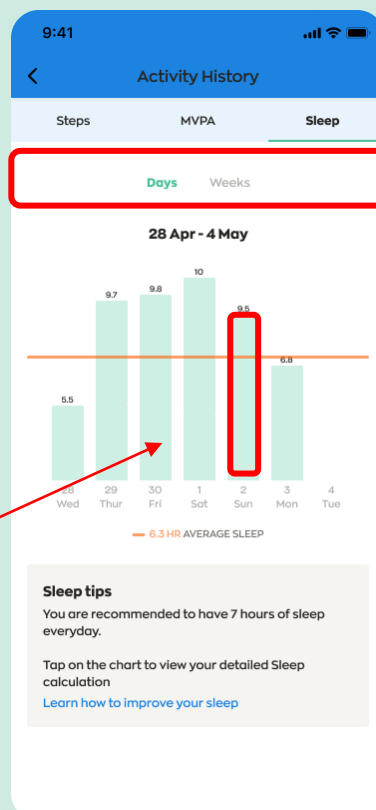


## 2. Cara melihat rekod tidur

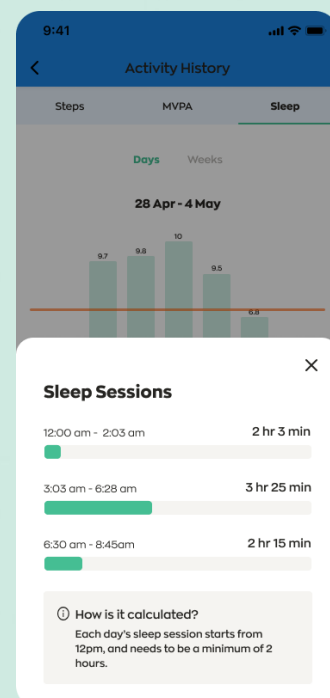
Langkah 1: Tekan ikon 'Sleep' pada papan pemuka 'My Progress' untuk melihat 'Sleep History' atau tempoh tidur anda yang lalu.



Langkah 2: Anda boleh menukar tempoh iaitu antara hari atau minggu untuk melihat data tidur anda yang lalu.



Langkah 3: Anda juga boleh tekan pada setiap bar untuk mengetahui waktu tidur anda pada hari tersebut.





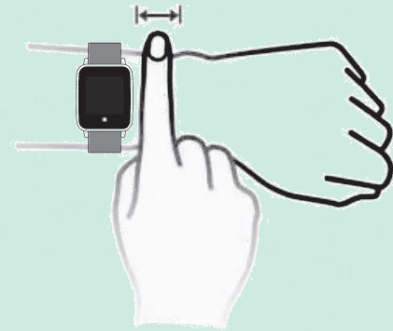
# Panduan Aplikasi Healthy 365



## 3. Tip untuk penjejakan tidur yang tepat

Alat penjejak kecergasan HPB akan menjejak tempoh tidur secara automatik berdasarkan perubahan dalam pergerakan badan dan kadar denyutan jantung. Untuk penjejakan tidur yang tepat, sila ambil perhatian tentang perkara berikut:

1. Pastikan bahawa alat penjejak kecergasan mempunyai bateri yang mencukupi. Hidupkan alat penjejak kecergasan, tidak perlu mengaktifkan fungsi penjejakan tidur.
2. Pastikan sensor di bahagian belakang alat penjejak kecergasan bersih, kering, dan bebas daripada objek asing.
3. Pakai alat penjejak kecergasan dengan selesa pada pergelangan tangan anda sekurang-kurangnya 1 jari lebar dari tulang pergelangan tangan. Ketatkan jalur supaya selesa tetapi tidak terlalu ketat. Ini boleh membantu dalam memastikan sensor di bahagian bawah alat penjejak kecergasan kekal bersentuhan dengan kulit anda.
4. Pakai alat penjejak kecergasan anda sekurang-kurangnya 30 minit sebelum tidur. Teruskan memakai alat penjejak kecergasan anda sekurang-kurangnya 30 minit semasa anda melakukan aktiviti harian selepas bangun dari tidur. Walau bagaimanapun, jangan berenang atau mandi dengan alat penjejak kecergasan kerana alat penjejak kecergasan tidak kalis air.
5. Apabila tidak memakai alat penjejak kecergasan, letakkan **skrinnya menghadap ke bawah** untuk mengelakkan daripada sensor tercalar di bahagian belakang alat penjejak kecergasan .



Klik [di sini](#) untuk mengetahui lebih banyak Soalan Lazim (FAQ) mengenai penjejakan tidur