

## Literature Review: Smartwatch Mengoptimalkan gaya hidup sehat dan Pemantauan Kesehatan Individu

Talitha Shafiqah Batubara, Adillah Maharani Tanjung, Sri Hajjah Purba  
Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
Email: talithabatubara1108@gmail.com

### Abstrak

Teknologi untuk meningkatkan aktivitas fisik lebih menarik dan terukur untuk digunakan pada teknologi yang serba digital ini. Salah satunya adalah perangkat seperti smartwatch, yang dapat mencatat detak jantung, tingkat aktivitas, tingkat tidur, dan pengingat untuk tetap aktif sepanjang hari dan berolahraga secara teratur dalam pemantauan kesehatan individu. Hal ini sangat bermanfaat dalam pemahaman dan manajemen kesehatan. Selain itu, teknologi membantu meningkatkan aktivitas fisik melalui produk inovatif yang mendukung gaya hidup sehat. Literatur review ini bertujuan untuk mengoptimalkan bagaimana peran teknologi dalam meningkatkan aktivitas masyarakat dan gaya hidup sehat dalam pemantauan kesehatan individu menggunakan smartwatch. Hasilnya, smartwatch menjadi alat yang tidak hanya praktis tetapi juga signifikan dalam mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Penulisan artikel ini menggunakan telaah pustaka sebagai metode pengumpulan datanya. Proses pengumpulan informasi melibatkan pencarian, evaluasi, analisis, dan penyelidikan sumber data yang berkaitan dengan isu penulisan artikel. Penulisan artikel ini berasal dari berbagai sumber dan mencakup tahun 2021-2024. Artikel-artikel diperoleh melalui database Google Scholar.

**Kata kunci:** Jam Tangan Pintar, Kesehatan Individu, Aktivitas Fisik

### Abstract

Technology to increase physical activity is more interesting and measurable to use with this all-digital technology. One of them is a device such as a smartwatch, which can record heart rate, activity levels, sleep levels, and reminders to stay active throughout the day and exercise regularly in individual health monitoring. This is very useful in understanding and managing health. Additionally, technology helps increase physical activity through innovative products that support a healthy lifestyle. This literature review aims to optimize the role of technology in increasing community activities and healthy lifestyles in monitoring individual health using smartwatches. As a result, smartwatches have become tools that are not only practical but also significant in encouraging healthier lifestyle changes. This article was written using a literature review as a data collection method. The information gathering process involves searching, evaluating, analyzing and investigating data sources related to the issue of writing articles. This article was written from various sources and covers the years 2021-2024. Articles were obtained through the Google Scholar database.

**Keyword:** Smartwatch, Individual Health, Physical Activity

### PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, era teknologi ini telah mengubah kita secara signifikan. Selain itu, teknologi terus berkembang dan semakin maju. Dengan

melihat satu per satu, pemanfaatan teknologi harus dilihat dari kedua sisi. Pada satu sisi, teknologi telah mempermudah hidup manusia dan membuat segala sesuatu lebih mudah dan efisien. Dengan bantuan teknologi, kita dapat

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>

Article History :

Submitted 16 Oktober 2024, Accepted 24 Maret 2025, Published 26 Maret 2025

dengan cepat mengakses informasi, yang memungkinkan kita untuk memperluas pengetahuan kita dan meningkatkan kemampuan kita dalam berbagai hal.

Memakai segala jenis teknologi modern, baik secara sadar maupun tidak sadar, membuat kita sangat bergantung pada teknologi untuk hampir semua aspek kehidupan kita. Tidak peduli bagaimana seseorang menggunakan teknologi, ketergantungan padanya dapat bermanfaat atau berbahaya bagi kehidupan manusia. Dengan demikian, penulis menemukan bahwa kombinasi teknologi dan gaya hidup sehat sangat penting untuk membantu orang mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran yang ideal (Fahruzy Nasution & Siregar, 2024).

Daripada mencoba menghindari teknologi, kita harus belajar menggunakannya dengan bijak dan memperhatikan bagaimana hal itu memengaruhi kehidupan kita. Peneliti mempertimbangkan untuk menggunakan teknologi untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga. Teknologi untuk meningkatkan aktivitas fisik membuatnya lebih menarik dan terukur. Salah satunya adalah perangkat seperti smartwatch, yang dapat mencatat detak jantung, tingkat aktivitas, tingkat tidur, dan pengingat untuk tetap aktif sepanjang hari dan berolahraga secara teratur.

Hal ini sangat bermanfaat dalam pemahaman dan manajemen kesehatan. Selain itu, teknologi membantu meningkatkan aktivitas fisik melalui produk inovatif yang mendukung gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, penggunaan teknologi mendorong orang untuk lebih aktif secara fisik dengan memfasilitasi akses, pemantauan yang lebih baik, dan pengalaman yang lebih baik (Fahruzy Nasution & Siregar, 2024). Smartwatch telah menjadi perangkat populer dalam beberapa tahun terakhir, terutama dalam mendukung gaya hidup sehat dan pemantauan kesehatan individu.

Saat ini, teknologi informasi dan komunikasi berkembang pesat, dan semakin banyak orang menyadari betapa pentingnya media digital. Dampak media digital terhadap kehidupan manusia sangat signifikan, baik bagi individu maupun organisasi dalam masyarakat. Di seluruh dunia dan di Indonesia, berbagai media digital bermunculan dan beredar. Jam tangan pintar adalah salah satu media digital tersebut. Sebagai perangkat yang canggih dan mudah digunakan, smartwatch tidak hanya berfungsi sebagai penunjuk waktu, tetapi juga sebagai alat yang efektif untuk memonitor berbagai aspek kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Dengan fitur-fitur seperti pemantauan pengukuran jantung, penghitungan langkah, pemantauan tidur, hingga peringatan aktivitas fisik, jam tangan pintar membantu individu untuk lebih sadar akan kondisi tubuh mereka dan

mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan kesehatan yang optimal. (Sumardi et al., 2021)

Perangkat ini berperan penting dalam mengoptimalkan gaya hidup sehat dengan menyediakan data real-time yang memungkinkan pengguna membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka. Informasi yang akurat dan mudah diakses ini dapat membantu mengidentifikasi pola kesehatan dan memberikan wawasan yang berguna bagi mereka yang ingin meningkatkan kualitas hidup, menjaga berat badan ideal, atau mencegah penyakit. Dengan integrasi teknologi yang semakin maju, smartwatch juga memungkinkan pengguna untuk menghubungkannya dengan aplikasi kesehatan lainnya, sehingga memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi fisik

mereka. Hasilnya, smartwatch menjadi alat yang tidak hanya praktis tetapi juga signifikan dalam mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Smartwatch dapat menampilkan data kemajuan yang telah dicapai pengguna ketika smartwatch terkoneksi dengan smartphone. (Indra Wibowo et al., n.d.)

### METODE

Penulisan artikel ini menggunakan telaah pustaka sebagai metode pengumpulan datanya. Proses pengumpulan informasi melibatkan pencarian, evaluasi, analisis, dan penyelidikan sumber data yang berkaitan dengan isu penulisan artikel. Penulisan artikel ini berasal dari berbagai sumber dan mencakup tahun 2021-2024. Artikel-artikel diperoleh melalui database Google Scholar.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Penulis	Judul	Tahun	Metode	Hasil
1.	Zulfian Fachru Reza dan Taryana Suryana	Aplikasi Monitoring Kesehatan dengan Memanfaatk an Smartwatch Berbasis And roid	2022	Penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka sebagai metode pengumpulan datanya. Untuk berkumpul Menemukan, memeriksa, dan menyelidiki sumber informasi tentang	Dengan mempertimbangkan hasil analisis, pengujian, dan implementasi Berdasarkan temuan studi "Pemantauan Kesehatan Aplikasi dengan memanfaatkan Android berbasis jam tangan pintar," ditetapkan bahwa fitur-fitur dalam aplikasi ini dapat berfungsi sebagaimana

				topik penelitian.	mestinya dan membantu pengguna dalam memantau kesehatan mereka. Selain itu, kemampuan bawaan aplikasi telah ditingkatkan dengan penambahan fitur prediksi penyakit jantung.
2.	Akhmad Sobarna, Henry Asmara, Denok Sunarsi, Anwar Sanusi, Suharja Suharja	Analisis aktivitas fisik pada penyandang obesitas menggunakan smartwatch	2021	Metode pada penelitian ini termasuk dalam metodologi yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian eksperimental. Karena sulit untuk menemukan sampel obesitas di lokasi tertentu, penelitian eksperimental ini dikategorikan sebagai eksperimen tunggal karena melibatkan orang per orang.	Skor kategori langkah rata-rata subjek obesitas adalah 1.704 (kategori sangat rendah), menurut temuan penelitian dan pembahasan. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang mereka lakukan juga termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Di area denyut jantung, skor rata-rata subjek adalah 67 bpm, termasuk dalam kategori normal dan rendah. Dalam kategori asupan dan pengeluaran kalori, skor rata-rata mereka adalah 44 kalori yang digunakan, termasuk dalam kategori rendah. Menurut hasil pemantauan aktivitas fisik, gaya hidup aktif orang obesitas sangat rendah atau tidak ada, menurut penelitian tentang tingkat aktivitas fisik mereka yang memanfaatkan jam tangan

					pintar.
3.	Alwi Fahruzy Nasution dan Imanuddin Siregar	Pemanfaatan Teknologi dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat	2024	peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini untuk menggambarkan apa adanya tentang pemanfaatan teknologi dalam meningkatkan aktivitas fisik. Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Dan sample penelitian ini yaitu mahasiswa yang berjumlah 26 orang yang menggunakan wearable devices (smart watch) pada aktifitas fisik terutama saat berolahraga.	Teknologi hanyalah sebuah alat, dan untuk mencegahnya menguasai hidup kita, kita harus memanfaatkannya secara bijaksana dan sesuai dengan kebutuhan kita. Kita juga harus mempertimbangkan betapa pentingnya mencapai keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan mental dan fisik kita. Meskipun teknologi tidak selalu memiliki efek negatif, sebagian besar siswa dalam jajak pendapat ini melaporkan bahwa penggunaan teknologi meningkatkan pemahaman mereka tentang kebugaran dan kesehatan mereka. Memanfaatkan fitur atau aplikasi untuk pemantauan kebugaran dan atur tujuan harus realistis. Smartwatch dapat membantu seseorang mengukur kemajuan kesehatan dan kebugarannya, tetapi yang terpenting motivasi instristik perlu untuk tetap aktif dan terus

					meningkatkan kinerja.
4.	Muhammad Agni Catur Bhakti dan Wandy Wandy	Analisis Manfaat Fitur Kesehatan di Wrist-Worn Technology Bagi Penggu na	2021	Studi WWT ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan pengambilan sampel non-probabilitas, khususnya sampel responden yang bersedia mengikuti survei. Formulir elektronik yang dibuat, disebarluaskan, dan disusun secara agresif menggunakan Google Forms. Responden harus melengkapi ketujuh pertanyaan pilihan ganda pada formulir tersebut, yang ditujukan khusus untuk pelanggan WTT.	Dibandingkan dengan gelang pintar, jam tangan pintar memiliki layar yang lebih besar dan ukurannya hampir sama dengan jam tangan konvensional. Bergantung pada jenis dan pabrikannya, sistem operasinya meliputi Wear OS, Tizen OS, dan watchOS. Selain itu, jam tangan pintar terhubung ke telepon pintar melalui Bluetooth. Model jam tangan pintar tertentu dilengkapi dengan jaringan seluler, WiFi, dan kemampuan GPS. Dengan bantuan sensor dan fungsi seperti perintah suara, perekaman detak jantung, analisis kualitas tidur, jumlah langkah dan lantai harian, dan banyak aktivitas fisik lainnya, teknologi ini dapat digunakan untuk berbagai tugas. Teknologi ini telah digunakan oleh berbagai kalangan, termasuk pria dan wanita, remaja, dan orang dewasa.  Di berbagai kalangan, peralatan semacam ini telah dikenal luas. Mereka yang

					<p>menggunakan teknologi yang dikenakan di pergelangan tangan menyadari istilah, fitur, dan keunggulan teknologi ini, terutama kemampuannya dalam mendukung kesehatan. Mayoritas pengguna juga menghubungkan gadget tersebut ke ponsel mereka. Survei ini mengungkapkan bahwa, dengan adanya WTT, 39,4% pengguna lebih memperhatikan kesehatan mereka, dan 33,3% sangat mengkhawatirkannya. Hal serupa juga disampaikan oleh 10 responden (30,3%) yang menyatakan bahwa WTT dengan unsur kesehatan memberikan dampak sangat baik terhadap pola hidup sehat, sedangkan 11 responden (33,3%) menyatakan memberikan dampak terhadap pola hidup sehat.</p>
5.	Agustinus Verry Ricki,Silmi Fauziati, Guardian Yoki Sanjaya	Perancangan Solusi Telehealth Menggunka n Smart Watch	2024	Penelitian kualitatif dengan desain penelitian tindakan merupakan metodologi yang digunakan dalam	Smartwatch saat ini memiliki tujuan untuk memonitor kesehatan, oleh karena itu pada saat ini umumnya dibekali dengan sensor pergerakan dan detak

		<p>Pada Deteksi Dini Resiko Jantung Koroner</p>		<p>penelitian ini. Mengambil tindakan untuk perbaikan dan mengembangkan pengetahuan atau teori tentang tindakan merupakan dua tujuan penelitian tindakan, salah satu metodologi penelitian ilmiah.</p>	<p>jantung. Dua sensor ini sudah jadi fitur yang wajib ada di setiap pabrikan smartwatch saat ini. Smart watch memiliki manfaat baik bagi pengguna maupun bagi tenaga kesehatan. Menurut salah satu informan menyatakan bahwa “cukup efektif karena penggunaan smartwatch pada pasien dilakukan secara continue care sehingga memudahkan tenaga kesehatan memonitoring kondisi pasien.” Pasien dapat melihat kondisi selama mereka berobat di klinik tertentu. Kedepannya penggunaan Smart Watch lebih praktis bagi pasien yang ingin berobat.</p>
--	--	---	--	--	--

Penelitian yang dilakukan Zulfian Fachru Reza dan Taryana Suryana hasilnya menunjukkan bahwa analisis teknologi dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan penjelasan lebih rinci tentang teknologi yang digunakan dalam membangun sistem yang dibangun peneliti. Untuk membuat aplikasi, Google Fit API, Prediction of Heart Disease API, dan Firebase Cloud Messaging

digunakan. Analisis Kebutuhan Fungsional menjelaskan fitur (fitur dan bagaimana mereka bertindak) dalam perangkat lunak yang akan dibangun. Untuk melakukan analisis kebutuhan fungsional penelitian, pendekatan object digunakan dengan model UML. Selain itu, perancangan antarmuka digunakan untuk mencetak tampilan antarmuka pengguna untuk aplikasi yang akan datang. Berdasarkan

hasil penelitian "Aplikasi Monitoring Kesehatan Dengan Memanfaatkan Smartwatch Berbasis Android" menunjukkan bahwa fitur aplikasi berjalan dengan baik dan dapat membantu pengguna memantau kesehatan mereka. Selain itu, memiliki fitur untuk memprediksi penyakit jantung, meningkatkan kinerja aplikasi yang dibangun (Fachru Reza & Suryana, 2022).

Penelitian berikutnya "Analisis Aktivitas Fisik Pada Penyandang Obesitas Menggunakan Smartwatch", yang dilakukan oleh Akhmad Sobarna, Henry Asmara, Denok Sunarsi, Anwar Sanusi, Suharja Suharja. Menurut analisis yang dilakukan pada individu yang mengalami obesitas dalam penelitian ini, mereka memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Ada tiga penyebab obesitas: kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang berlebihan yang menghasilkan banyak kalori, dan faktor genetik yang memiliki riwayat obesitas dalam keluarga. Hasil penelitian, yang mencakup langkah kaki, detak jantung, dan asupan kalori pada individu yang mengalami obesitas berat, menunjukkan bahwa ada kemungkinan bahwa tingkat obesitas individu tersebut akan meningkat sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara aktivitas yang mereka lakukan dan jumlah energi yang mereka konsumsi.

Hasil penelitian dan diskusi menunjukkan bahwa subjek yang mengalami obesitas menerima skor rata-rata 1.704 untuk kategori langkah kaki, yang merupakan kategori sangat

rendah, yang menunjukkan bahwa mereka melakukan aktivitas fisik yang ringan. Skor untuk kategori detak jantung subjek adalah 67 detak per menit, yang merupakan kategori normal dan rendah, dan skor untuk kategori kalori masuk dan keluar adalah 1.704. Dengan menggunakan SmartWatch untuk melacak aktivitas fisik, seperti langkah kaki, detak jantung, kalori, dan Indeks Massa Tubuh, hasil menunjukkan bahwa gaya hidup aktif penyandang obesitas sangat rendah atau kurang (Sobarna et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan Alwi Fahruzy Nasution dan Imanuddin Siregar dalam penggunaan teknologi seperti smart watch dapat mengikuti aktivitas fisik seperti berolahraga, melacak detak jantung, menghitung kalori, dan mengukur kecepatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia menggunakan teknologi dalam aktivitas olahraga mereka. 13 siswa menempati kategori cukup sering menggunakan smart watch dengan persentase 50%, 8 siswa menempati kategori jarang menggunakan teknologi dengan persentase 30%, 4 siswa menempati kategori sering menggunakan teknologi dengan persentase 15%, dan 1 siswa menempati kategori jarang menggunakan teknologi dengan persentase 5%.

Wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyukai (dan masuk dalam

kategori yang cukup sering) menggunakan teknologi saat berolahraga. Ini karena smartwatch dapat memantau detak jantung mereka secara real-time, yang memungkinkan mereka melihat intensitas latihan secara langsung dan membantu mereka mempertahankan area target mereka untuk kebugaran atau pembakaran lemak.

Selain itu, jam tangan ini memiliki sensor gerak yang dapat menghitung jumlah langkah yang dilakukan, jarak yang ditempuh, dan jumlah kalori yang terbakar selama aktivitas fisik. Teknologi tidak selalu buruk, tetapi survey ini menunjukkan bahwa banyak siswa menggunakan teknologi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka. Memanfaatkan fitur dan aplikasi yang memungkinkan untuk memantau dan menetapkan tujuan untuk kebugaran harus realistis. Meskipun smartwatch dapat membantu mengukur kemajuan kesehatan dan kebugaran seseorang, motivasi instristik adalah hal yang paling penting untuk tetap aktif dan terus meningkatkan kinerja (Fahruzy Nasution & Siregar, 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Agni Catur Bhakti dan Wandy Wandy. Smartwatch pintar memiliki sistem operasi seperti watchOS, Wear OS, atau Tizen OS. Selain itu, smartwatch menggunakan bluetooth untuk terhubung ke ponsel pintar. Beberapa jenis jam tangan pintar memiliki fitur seperti GPS, WiFi, dan koneksi ke jaringan seluler. Teknologi ini

memiliki sensor dan fitur untuk melakukan berbagai aktivitas fisik, seperti merekam denyut jantung, melakukan analisis kualitas tidur, menghitung jumlah langkah yang dilakukan setiap hari, menghitung jumlah lantai di tangga naik-turun, dan banyak lagi.

Teknologi ini lebih fokus pada aspek yang berkaitan dengan kesehatan. Dengan adanya sensor di jam yang dapat merekam data kesehatan seperti detak jantung, saturasi oksigen dalam darah, tekanan darah, komposisi tubuh, gerakan, dan aktivitas fisik dengan sangat akurat. Perangkat smartwatch ini memudahkan pengguna untuk memantau kondisi tubuh mereka dan dapat terus diperbarui sesuai dengan keadaan pengguna. Smartwatch memiliki sensor-sensor yang terintegrasi, termasuk accelerometer, detektor detak jantung, dan sensor tidur, yang dapat mengumpulkan data yang akurat tentang tingkat stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan faktor kesehatan lainnya. Dengan menggunakan smartwatch, data dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang kondisi kesehatan seseorang dan memungkinkan tindakan pencegahan atau intervensi yang tepat waktu. Meskipun smartwatch memiliki potensi besar dalam bidang kesehatan, penelitian lebih lanjut masih perlu dilakukan.

Perangkat ini juga terhubung ke ponsel yang dimiliki oleh kebanyakan pengguna. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa 39,4%

pengguna semakin memperhatikan kesehatan mereka dengan adanya WTT, dan 33,3% sangat memperhatikan kesehatan mereka dengan adanya WTT. Selain itu, 11 dari responden (33,3%) menyatakan bahwa WTT dengan fitur kesehatan berdampak pada pola hidup sehat mereka, dan 10 lagi (30,3%) menyatakan bahwa efeknya sangat positif (Agni et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Agustinus Verry Ricki, Silmi Fauziati, Guardian Yoki Sanjaya dalam "Perancangan Solusi Telehealth Menggunakan Smart Watch Pada Deteksi Dini Resiko Jantung Koroner". Untuk memenuhi tujuan memonitor kesehatan, smartwatch saat ini biasanya memiliki sensor pergerakan dan detak jantung. Pabrikan smartwatch saat ini harus memiliki kedua sensor ini. Smart watch bermanfaat bagi pengguna dan tenaga kesehatan.

Menurut salah satu informan, "cukup efektif karena penggunaan smartwatch pada pasien dilakukan secara continue care sehingga memudahkan tenaga kesehatan memonitoring kondisi pasien." Data SUS menunjukkan bahwa ergolong berada dalam kategori "Cukup", yang menunjukkan bahwa penggunaan SmartWatch cukup diterima oleh pasien dan dapat dilakukan dengan cepat. Selama mereka mendapatkan perawatan di klinik tertentu, pasien dapat melihat kondisi mereka. Penggunaan Smart Watch akan menjadi lebih praktis di masa depan bagi

pasien yang ingin berobat (Verry Ricki et al., 2024).

Dengan adanya sensor di jam yang dapat merekam data kesehatan seperti detak jantung, saturasi oksigen dalam darah, tekanan darah, komposisi tubuh, gerakan, dan aktivitas fisik dengan sangat akurat. Perangkat smartwatch ini memudahkan pengguna untuk memantau kondisi tubuh mereka dan dapat terus diperbarui sesuai dengan keadaan pengguna. Smartwatch memiliki sensor-sensor yang terintegrasi, termasuk accelerometer, detektor detak jantung, dan sensor tidur, yang dapat mengumpulkan data yang akurat tentang tingkat stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan faktor kesehatan lainnya. Dengan menggunakan smartwatch, data dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang kondisi kesehatan seseorang dan memungkinkan tindakan pencegahan atau intervensi yang tepat waktu. Meskipun smartwatch memiliki potensi besar dalam bidang kesehatan, penelitian lebih lanjut masih perlu dilakukan. (Fikri Utomo & Sulhatun, 2024)

## KESIMPULAN

Smartwatch telah menjadi alat yang efektif dalam mengoptimalkan gaya hidup sehat dan pemantauan kesehatan individu. Dengan fitur-fitur canggih seperti pemantauan pengukuran jantung, penghitungan, langkah, pengukuran kadar oksigen dalam darah, serta pemantauan tidur, smartwatch memberikan

data yang akurat dan real-time mengenai kondisi kesehatan penggunanya. Informasi ini memungkinkan individu untuk mengambil keputusan yang lebih baik mengenai gaya hidup mereka, seperti menyesuaikan pola olahraga, tidur, dan pola makan. Selain itu, fitur notifikasi untuk bergerak, berolahraga, atau minum air membantu membangun kebiasaan sehat secara konsisten. Secara keseluruhan, smartwatch menjadi pendamping yang berguna untuk mencapai dan mempertahankan gaya hidup yang lebih sehat.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Agni, M., Bhakti, C., & Wandy, W. (2021). Analisis Manfaat Fitur Kesehatan di Wrist-Worn Technology Bagi Pengguna. In *Prosiding Seminar Nasional Inovasi Teknologi-SNITek* (Vol. 2021).
2. Fachru Reza, Z., & Suryana, T. (2022). Aplikasi Monitoring Kesehatan Dengan Memanfaatkan Smartwatch Berbasis Android. *Jurnal Penelitian Mahasiswa Teknik Dan Ilmu Komputer*, 2(2), 85–92.
3. Fahruzy Nasution, A., & Siregar, I. (2024). *Pemanfaatan Teknologi dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat Use Of Technology in Improving Community Physical Activities*. <https://journal-upmi.com/index.php/jtip>
4. Fikri Utomo, M., & Sulhatun. (2024). Eksplorasi Peran Smartwatch Android berbasis IoT dalam Bidang Kesehatan. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(2). <https://jurnal.komputasi.org/index.php/jst/article/view/23>
5. Indra Wibowo, A., Sriyanto Nugroho, A., Teknik Elektro, J., & Negeri Semarang, P. (n.d.). *APLIKASI STOP KEBIASAAN MEROKOK KASIROKOK BERBASIS ANDROID DAN AKSESIBILITAS SMARTWATCH*.
6. Sobarna, A., Asmara, H., Sunarsi, D., Sanusi, A., & Suharja, S. (2021). Analisis aktivitas fisik pada penyandang obesitas menggunakan smartwatch. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 28–34. <https://doi.org/10.29210/02021767>
7. Sumardi, Riadi, I., & Triyanto, J. (2021). Analisis Forensik Layanan Signal Private Messenger pada Smartwatch Menggunakan Metode National Institute of Justice. *JEPIN (Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika)*.
8. Verry Ricki, A., Fauziati, S., Yoki Sanjaya, G., Sistem Informasi Kesehatan, P., Studi Kebijakan dan Manajemen Kesehatan Fakultas Kedokteran, P., & Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, K. (2024). Perancangan Solusi Telehealth Menggunakan Smart Watch Pada Deteksi Dini Resiko Jantung Koroner. In *Journal of Information Systems for Public Health: Vol. IX* (Issue 1).
9. Widyarini, L. A. (2022). ANALISIS PENGARUH VALUE BASED ADOPTION MODEL TERHADAP NIAT KONSUMEN UNTUK MENGGUNAKAN WEARABLE TECHNOLOGY - SMART WATCH DI INDONESIA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *JWM (JURNAL WAWASAN MANAJEMEN)*, 9(2). <https://doi.org/10.20527/jwm.v9i2.26>