



## **Timbangan Badan Digital Dengan Analisa Komposisi Tubuh**

Model No. : J-1



Pertanyaan atau kendala? Email: [support@joil.id](mailto:support@joil.id)



## Terima Kasih

Terima kasih telah membeli Timbangan Badan Digital dengan Analisa Komposisi Tubuh J-1 dari Joil!  
Menimbang dan menjaga kesehatan tubuh menjadi mudah untuk setiap anggota keluarga Anda.

Timbangan ini dilengkapi dengan fungsi analisa komposisi badan menggunakan teknologi BIA. Anda dapat mengetahui perkiraan analisa tubuh anda.

Timbangan ini memiliki desain yang stylish, sangat cocok untuk di setiap lokasi.

Kami di Joil sangat ingin agar Anda dapat menikmati hidup sehat, gembira, dan berkualitas melalui produk dan layanan kami.

Motto kami adalah “Kepuasan Anda adalah Kepuasan Kami Juga”. Oleh karena itu jika Anda memiliki pertanyaan maupun kendala silahkan menghubungi kami.

## Customer Support

**Email** : support@joil.id  
**WhatsApp/Tel.** : +62-87777-99-6140

**Instagram** @joil.co.id  
**Line@** @joil (search dengan @)  
**Email** info@joil.id  
**Facebook** @joil.co.id  
**WhatsApp** +62-87777-99-6140  
**Website** www.joil.id

## Isi Box

- 1 x Timbangan Berat Badan Digital J-1
- 1 x Petunjuk Penggunaan

## Daftar Isi

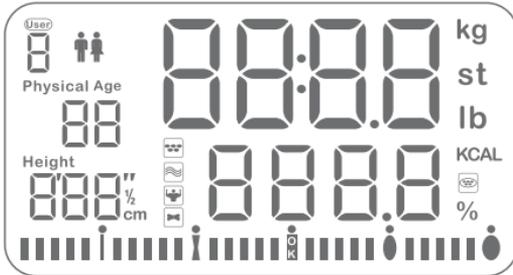
Informasi Keamanan Penggunaan	3
Nama Bagian	4
Pemasangan Awal	5
Cara Penggunaan	6
Mengganti Satuan Penimbangan	7
Kalibrasi Ulang	8
Menimbang dan Analisa	9
Melihat Hasil Terakhir	11
Tabel Referensi Hasil Analisa	12
Spesifikasi	13
Troubleshooting	14
Informasi tentang Customer Support	15

## Informasi Keamanan Penggunaan

**PENTING :** Bacalah petunjuk dan peringatan pada buku petunjuk penggunaan ini sebelum menggunakan produk ini. Apabila tidak mengikuti petunjuk dan peringatan yang disediakan, dapat mengakibatkan hasil yang tidak akurat, kerusakan pada produk ini ataupun hal yang tidak diinginkan.

- Permukaan kaca menjadi licin ketika basah. Pastikan permukaan kering sebelum naik ke atas timbangan.
- Konsultasikan dengan dokter anda sebelum membuat perubahan pada diet maupun rencana olahraga anda.
- Timbangan ini bukan timbangan untuk berjualan.
- Untuk menimbang dengan aman dan akurat, berdiri diam di bagian tengah permukaan hingga hasil penimbangan stabil.
- **JANGAN** memukul atau menjatuhkan timbangan.
- **JANGAN** berdiri di bagian ujung ataupun lompat di atas timbangan.
- **JANGAN** berdiri di atas timbangan untuk jangka waktu yang lama ataupun ketika tidak ada keperluan menimbang. Ini untuk menjaga keawetan produk.
- Selalu letakkan timbangan pada permukaan keras, kering, dan datar sebelum menimbang.
- Perlakukan timbangan dengan baik & jangan melebihi kapasitas untuk menjaga akurasi timbangan.
- Bersihkan timbangan dengan kain lembab, hindari masuknya cairan atau air ke dalam timbangan.
- **JANGAN** menggunakan bahan kimia atau bahan penggosok untuk membersihkan timbangan.
- Taruh timbangan di lingkungan sejuk dengan udara kering.
- Selalu simpan timbangan dalam posisi horizontal; jangan dalam posisi vertikal.
- Jika timbangan tidak bisa menyala, cek apakah baterai sudah terpasang dengan benar. Ganti baterai apabila perlu.
- Jika kode error muncul pada layar atau jika timbangan tidak padam secara otomatis, lepaskan baterai selama 3 detik kemudian pasang kembali. Cabut baterai jika timbangan tidak dipakai dalam waktu lama.
- **JANGAN** dipakai jika memiliki alat elektronik dalam tubuh (contoh: alat pacu jantung) karena mungkin dapat mengganggu kerja alat tersebut!
- Analisa komposisi tubuh diperuntukkan untuk pengguna berumur 18-70 tahun.

# Penjelasan Layar Display

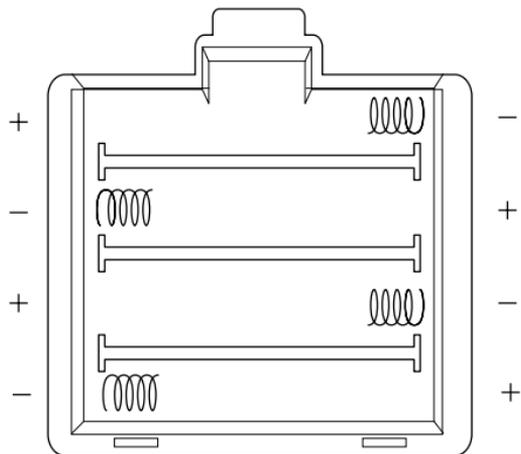
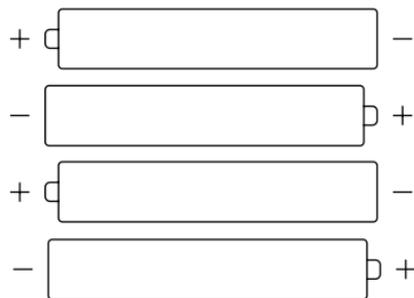
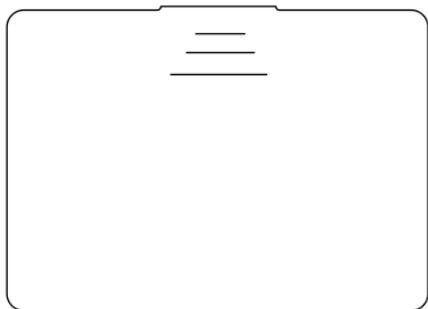


	User memory code		Fat status indication
	Gender	kg/st:lb	Weight unit
	Body fat%	KCAL	Calorie intake recommendation
	Body hydration%	▼▼/cm	Height unit
	Body muscle%	Age	Age
	Body bone%	%	Percentage proportion
	Visceral fat		

## Pemasangan Awal

Bukalah tempat baterai yang terletak di belakang timbangan. Apabila baterai sudah disediakan, lepaskan plastik pembatas sambungan. Jika baterai belum disediakan, pasang baterai sesuai simbolnya.

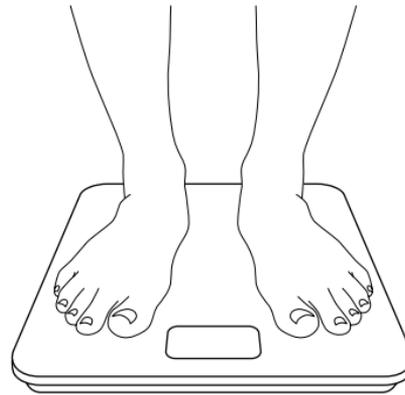
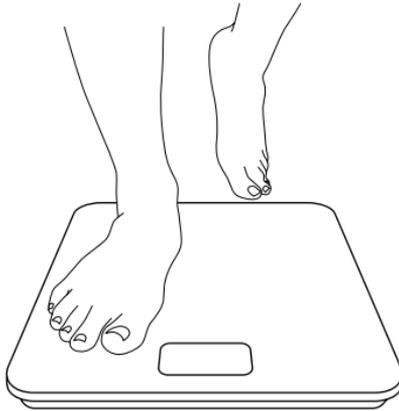
*Geser ke bawah*



# Cara Penggunaan

## Menimbang Berat Badan

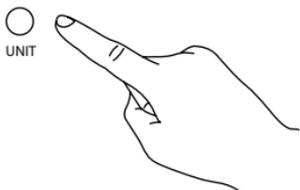
1. Untuk hasil terbaik, letakkan timbangan pada dasar yang keras dan datar. Jangan letakkan di atas karpet atau permukaan tidak keras lainnya.
2. Naik ke atas timbangan dengan perlahan. Timbangan akan menyala secara otomatis.
3. Tetap berdiri dengan seimbang di atas timbangan. Jangan bergerak atau mengangkat kaki. Timbangan akan menampilkan hasil penimbangan. Hasil akhir penimbangan akan ditampilkan kedap-kedip.



## Mengganti Satuan Penimbangan

Anda dapat memilih satuan penimbangan yang anda ingin gunakan. Mengganti satuan dilakukan dengan menekan tombol pengganti satuan.

1. Tekan timbangan sehingga timbangan menyala
2. Tekan tombol pengganti satuan. Terletak dibelakang timbangan. Satuan penimbangan akan berubah dari kilogram(kg) ke pounds(lb).
3. Letakkan kembali timbangan pada permukaan yang keras dan datar

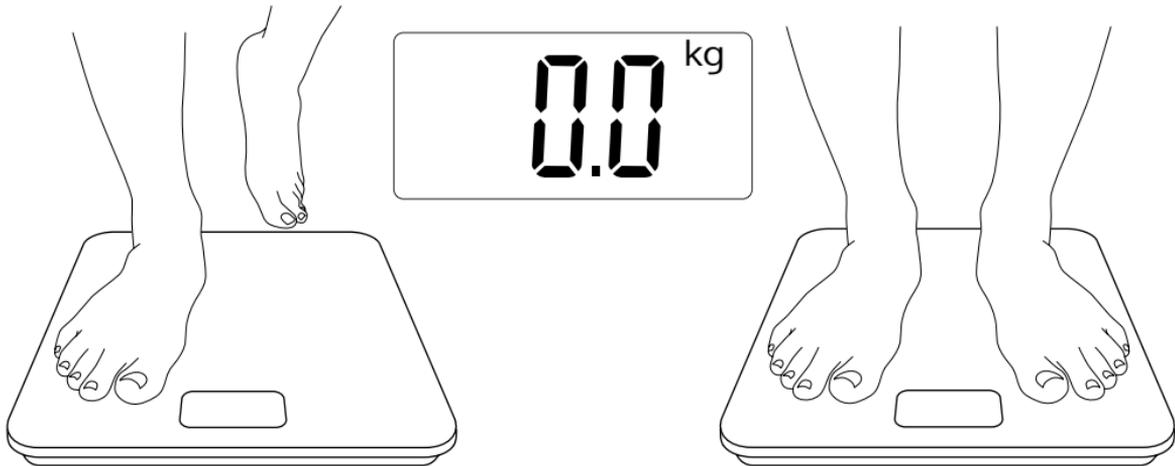


**CATATAN:** setiap kali diangkat atau dipindahkan atau penggantian satuan, timbangan ini akan melakukan kalibrasi otomatis. Apabila kode 'C' muncul pada layar, kalibrasi ulang timbangan seperti pada bagian **Kalibrasi Ulang** dari buku petunjuk ini.

## Kalibrasi Ulang

Jika timbangan telah dipindahkan, diangkat, ataupun pemakaian pertama kali timbangan perlu dikalibrasi ulang untuk memastikan akurasi.

1. Letakkan timbangan pada permukaan yang keras dan datar.
2. Injak timbangan dengan satu kaki sampai timbangan menyala kemudian turun kembali.
3. Timbangan akan menampilkan "0.0," yang berarti kalibrasi telah selesai.



# Menimbang dan Analisa Komposisi Tubuh

## 1. Memasukkan Parameter Pribadi

1. Ketika timbangan menunjukkan angka 0, tekan tombol “SET” selama minimal 3 detik. (Apabila timbangan dalam kondisi off, tekan tombol “SET” tidak perlu 3 detik)



2. Ketika nomor USER kedap-kedip, tekan tombol ▲ dan ▼ untuk memilih nomor USER yang ingin dipakai/disimpan. Tekan tombol “SET” untuk melanjutkan ke parameter



3. Ketika simbol pria/wanita kedap-kedip, tekan tombol ▲ dan ▼ untuk memilih jenis kelamin. Tekan tombol “SET” untuk melanjutkan ke parameter berikut.



4. Ketika parameter umur kedap-kedip, tekan tombol ▲ dan ▼ untuk memilih umur. Tekan tombol “SET” untuk melanjutkan ke parameter berikut.



5. Ketika parameter tinggi badan kedap-kedip, tekan tombol ▲ dan ▼ untuk memilih tinggi badan. Tekan tombol “SET” untuk mengakhiri penyetelan. Timbangan menampilkan 0.0, siap untuk menimbang.



### Perhatian :

Sewaktu penyetelan, apabila dalam 6 detik tidak menekan apa-apa, timbangan akan menampilkan angka 0. Timbangan dalam kondisi siap menimbang dengan parameter yang sudah ada. Untuk kembali menyetel parameter, tekan tombol SET selama 3 detik.

## 2. Menimbang dan Analisa Tubuh

Perhatian:

- Perlu menimbang dengan kaki telanjang untuk analisa tubuh.
- Letakkan kaki anda masing masing pada plat besi kiri dan kanan.
- Jangan turun dari timbangan hingga hasil analisa tubuh ditampilkan.

Contoh: Menimbang dan Analisa Tubuh untuk pengguna yang tersimpan di user memory nomor 3.

1. Dalam kondisi timbangan padam, tekan “SET”.
2. Tekan tombol ▲ dan ▼ untuk memilih nomor USER yang ingin dipakai. Sesuai contoh kita pilih 3.
3. Injak dan angkat kaki dari timbangan sehingga angka menunjukkan 0.0 (bisa juga menunggu 6 detik)
4. Naik pada timbangan dan pastikan kaki menyentuh plat besi.
5. Tunggu hingga hasil berat badan sudah tetap/stabil.
6. Ketika layar menampilkan  berarti sedang mengukur. Tetap pada timbangan hingga timbangan menampilkan hasilnya.
7. Timbangan akan menampilkan hasil sebagai berikut:

BMI : Body Mass Index

 : Body Fat %

 : Body Hydration %

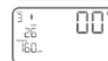
 : Body Muscle %

 : Body Bone %

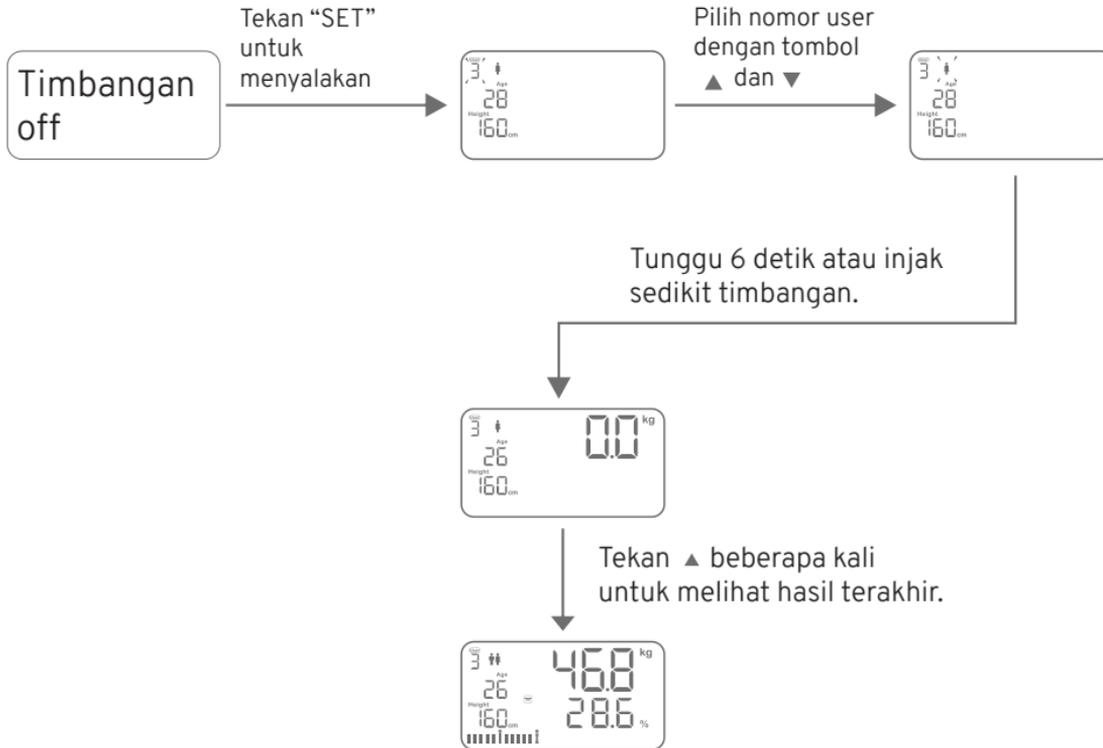
KCAL: Basal Metabolic Rate

 : Visceral Fat

Hasil akan terulang sebanyak 3x , kemudian timbangan akan otomatis off. Sebelum timbangan mati otomatis, anda dapat berpindah-pindah ke hasil analisa komposisi tubuh dengan tombol ▲ dan ▼ .



## Melihat Kembali Hasil Penimbangan Terakhir



# Referensi Hasil Analisa Komposisi Tubuh

Tabel Referensi Hasil Analisa Komposisi Tubuh							
Umur	Standard	Wanita					
		Fat%	Hydration%	Muscle%	Bone	Kcal	Visceral fat
< 20 tahun	Rendah	<17	<43	<35		<1100	
	Normal	17~25	43~68	35~56	1.8~3.9	1100~2400	1~9
	Tinggi	>25	>68	>56		>2400	>10
20-30 tahun	Rendah	<17	<43	<38		<1050	
	Normal	17~25	43~67	38~58	1.5~3.8	1050~2600	1~9
	Tinggi	>25	>67	>58		>2600	>10
30-40 tahun	Rendah	<19	<40	<42		<1000	
	Normal	19~27	40~69	42~58	1.5~3.8	1000~2200	1~9
	Tinggi	>27	>69	>58		>2200	>10
40-50 tahun	Rendah	<20	<42	<40		<950	
	Normal	20~28	42~68	40~56	1.6~3.7	950~2050	1~9
	Tinggi	>28	>68	>56		>2050	>10
50-60 tahun	Rendah	<21	<42	<39		<950	
	Normal	21~29	42~65	39~55	1.5~3.6	950~2000	1~9
	Tinggi	>29	>65	>55		>2000	>10
> 60 tahun	Rendah	<21	<41	<35		<600	
	Normal	21~29	41~64	35~51	1.3~3.5	600~1500	1~9
	Tinggi	>29	>64	>51		>1500	>10

Tabel Referensi Hasil Analisa Komposisi Tubuh							
Umur	Standard	Pria					
		Fat%	Hydration%	Muscle%	Bone	Kcal	Visceral fat
< 20 tahun	Rendah	<12	<46	<38		<1200	
	Normal	12~20	46~69	38~56	2.0~4.1	1200~2600	1~9
	Tinggi	>20	>69	>56		>2600	>10
20-30 tahun	Rendah	<13	<48	<43		<1150	
	Normal	13~21	48~69	43~64	2.1~4.0	1150~2800	1~9
	Tinggi	>21	>69	>64		>2800	>10
30-40 tahun	Rendah	<15	<45	<48		<1100	
	Normal	15~23	45~68	48~69	1.8~4.0	1100~2400	1~9
	Tinggi	>23	>68	>69		>2400	>10
40-50 tahun	Rendah	<16	<43	<46		<1030	
	Normal	16~24	43~68	46~62	1.9~3.8	1030~2150	1~9
	Tinggi	>24	>68	>62		>2150	>10
50-60 tahun	Rendah	<17	<43	<44		<980	
	Normal	17~25	43~65	44~59	1.9~3.7	980~2060	1~9
	Tinggi	>25	>65	>59		>2060	>10
> 60 tahun	Rendah	<18	<42	<41		<720	
	Normal	18~26	42~65	41~58	1.6~3.7	720~1750	1~9
	Tinggi	>26	>65	>58		>1750	>10

BMI Assessment					
Result	0~14.4	14.5~18.4	18.5~23.9	24.0~27.9	≥28
Assessment	Over lean	Lean	Normal	Fat	Over fat

Perhatian :  
Penilaian di halaman ini hanya referensi sebagai perkiraan dan perbandingan

## Spesifikasi

Kapasitas Max:	180 kg (400 lb) Body Fat Maksimal 50%
Gradasi:	0,1 kg (0,2 lb)
Satuan Penimbangan:	kg   lb
Permukaan:	Tempered Glass
Ukuran:	310 x 310 x 24 mm
Sumber Daya:	4 x Baterai 1.5V AAA

## Penyelesaian Masalah / Troubleshooting

Masalah/Kode	Penyebab	Solusi
"Err"	Berat melebihi kapasitas penimbangan. (Lebih dari 180kg)	Segera turun dari timbangan untuk menghindari kerusakan pada timbangan.
	Yang ditimbang terlalu ringan.	Gunakan timbangan lain untuk menimbang barang tersebut.
"Lo"	Baterai sudah kekurangan daya.	Ganti baterai dan pasang seperti pada bagian <b>Pemasangan</b> di buku ini.
"C"	Timbangan perlu dikalibrasi.	Kalibrasi ulang timbangan.
Timbangan tidak bisa menyala.	Baterai mungkin dipasang secara tidak benar atau terbalik.	Lepaskan baterai dan pasang ulang sesuai dengan + - yang benar.
	Baterai mungkin perlu diganti.	Ganti baterai.
	Jika sudah mengganti baterai tetapi tetap tidak menyala.	Mungkin timbangan rusak. Hubungi customer support.

## Customer Support

Apabila anda mengalami kendala ataupun ada pertanyaan mengenai produk ini, hubungi tim support kami. Motto kami adalah "Bringing Joyful Life!". Kepuasan anda adalah kepuasan kami!

### Customer Support

**Email** : support@joil.id  
**WhatsApp/Tel.** : +62-87777-99-6140

### Support Hours

**Senin - Jumat:**  
9:00 - 17:00 WIB

## Follow Kami

**Instagram** @joil.co.id  
**Line@** @joil (search dengan @)  
**Email** info@joil.id  
**Facebook** @joil.co.id  
**WhatsApp** +62-87777-99-6140  
**Website** www.joil.id

## Daftarkan Produk Anda

Untuk menyimpan data garansi, daftarkan produk Anda beserta nomor invoice pembelian di [www.joil.id/garansi](http://www.joil.id/garansi)

# Joil

*Bringing joyful life.*

## Connect with us



[joil.co.id](https://www.joil.co.id)



[@joil.co.id](https://www.facebook.com/joil.co.id)



[@joil](https://www.line.me/joil)



Gabung dalam komunitas Joil!  
Kunjungi [www.joil.id](https://www.joil.id)