

Bantuan

Jawaban singkat, dalam urutan yang kemungkinan besar kamu butuhkan.

Memulai

1. Instal PrivateSteps dari Google Play lalu buka.
2. Ketuk **Izinkan penghitungan langkah** dan setuju dua permintaan Android.
3. Jika diminta, ketuk **Buka pengaturan baterai** dan pilih **Baterai > Tidak dibatasi** (lihat di bawah).
4. Masukkan ponsel ke saku dan berjalanlah. Jumlah langkah hari ini muncul di bagian atas dan di notifikasi berkelanjutan yang kecil.

Memberikan izin

Android meminta dua hal. **Aktivitas fisik** memungkinkan aplikasi membaca sensor langkah. **Notifikasi** memungkinkannya menampilkan jumlah langkah yang berjalan; Android mewajibkan notifikasi berkelanjutan untuk penghitungan di latar belakang. Tidak satu pun dari izin ini memungkinkan aplikasi memakai internet, dan PrivateSteps sama sekali tidak memiliki izin internet.

Jika kamu tidak sengaja mengetuk Jangan izinkan: buka aplikasi, ketuk **Buka pengaturan aplikasi**, lalu Izin, dan izinkan Aktivitas fisik.

Pengaturan baterai Samsung

Pengelola baterai Samsung dapat menidurkan aplikasi, yang menghentikan penghitungan sampai kamu membuka aplikasi lagi. Satu pengaturan memperbaikinya:

1. Buka **Pengaturan > Aplikasi > PrivateSteps**.

2. Ketuk **Baterai**.

3. Pilih **Tidak dibatasi**.

Periksa juga **Pengaturan > Baterai > Batas penggunaan latar belakang** dan pastikan PrivateSteps tidak berada di **Aplikasi tidur** atau **Aplikasi tidur nyenyak**. Aplikasi ini memiliki tombol **Bantuan pengaturan baterai** di bagian bawah layar utamanya yang membuka tempat yang tepat.

Mengatur target

Ketuk **Atur target saya** (nanti **Ubah target saya**). Masukkan jumlah langkah harian, mingguan, atau bulanan, atau biarkan kotak kosong jika tidak ingin ada target. **Isi mingguan dan bulanan dari harian** mengaturnya menjadi 7× dan 30× target harian. Target harian menggambar lingkaran di sekitar jumlah langkah hari ini dan garis putus-putus di grafik Minggu dan Bulan; target bulanan adalah garis putus-putus di grafik Tahun. Kemajuan mingguan dan bulanan tampil sebagai bilah.

Widget layar utama

Tekan lama bagian kosong di layar utama, pilih **Widget**, temukan **PrivateSteps** lalu seret keluar. Widget menampilkan jumlah langkah hari ini dan, jika kamu punya target harian, persentasenya. Ketuk untuk membuka aplikasi. Saat dijeda, widget menyatakannya. Tanpa langganan aktif, widget menampilkan "Tersembunyi" sampai kamu berlangganan.

Menjeda

Aktifkan **Jeda penghitungan** di bawah Pengaturan pada layar utama. Penghitungan berhenti sepenuhnya dan notifikasi menghilang. Langkah yang diambil saat dijeda tidak akan pernah ditambahkan kemudian. Ketuk **Lanjutkan penghitungan** di banner untuk memulai lagi.

Mengekspor dan mengimpor

Semuanya ada di bawah **Datamu** pada layar utama. File berupa teks UTF-8 biasa dengan baris judul, sehingga bisa dibuka di spreadsheet mana pun.

Ekspor total harian (CSV)

Satu baris per hari: `date,steps` — misalnya `2026-10-15,8423`. Terbaik untuk spreadsheet.

Ekspor data rinci lengkap (CSV)

Satu baris per jam: `hour_start,steps` — misalnya `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Ini adalah file yang perlu disimpan jika suatu saat kamu ingin memulihkan.

Impor file data rinci lengkap

Menggabungkan per jam dan mempertahankan nilai yang lebih besar untuk jam yang sudah tersimpan, sehingga mengimpor file yang sama dua kali tidak pernah menghitung ganda. Jam di masa depan dilewati. Hari berat badan dan kolesterol yang sudah tersimpan dipertahankan; entri gula darah yang identik tidak digandakan.

Dialog simpan dan buka bawaan Android digunakan, jadi kamu yang memilih tepat ke mana file disimpan. PrivateSteps tidak memerlukan izin penyimpanan.

Pindah ke ponsel baru

1. Di ponsel lama: **Ekspor data rinci lengkap (CSV)** dan simpan di tempat yang bisa kamu jangkau dari ponsel baru (kabel USB, drive cloud milikmu sendiri, email ke dirimu sendiri).
2. Di ponsel baru: instal PrivateSteps, berikan izin, lalu **Impor file data rinci lengkap** dan pilih file tersebut.
3. Target tidak ada di dalam CSV; atur ulang di bawah **Ubah target saya**.

Atau, aktifkan **Sertakan dalam pencadangan Android** sebelum berganti; pencadangan dan pemulihan Android kemudian membawa langkah dan target ke ponsel baru.

Catatan dan Bandingkan

Gunakan tab **Catatan** untuk menuliskan angka-angkamu sendiri pada hari mana pun: gula darah (sebanyak apa pun entri, masing-masing dengan waktu), berat badan, dan kolesterol (total, HDL, LDL, dan trigliserida; isi hanya yang kamu punya). Ketuk sebuah entri untuk mengubah atau menghapusnya. Pilih satuanmu (mg/dL atau mmol/L, kg atau lb) di bagian bawah tab Catatan.

Tab **Bandingkan** menggambar angka yang kamu pilih sebagai garis selama seminggu, sebulan, setahun, atau sepanjang waktu. Setiap garis memiliki skalanya sendiri sehingga kamu bisa melihat naik turunnya berdampingan; rentang tiap garis tercantum di bawah grafik. Ketuk grafik untuk melihat nilai sebenarnya pada suatu hari. Gula darah menampilkan rata-rata harian di grafik dan setiap entri di Catatan. PrivateSteps hanya mencatat dan menggambar angka-angkamu. Aplikasi tidak menilainya atau memberi saran; tanyakan kepada dokter apa artinya.

Air dan pengingat

Di bagian atas tab **Catatan**, **Air** menyimpan total berjalan untuk hari itu. Ketuk tombol tambah cepat untuk satu gelas atau botol, **Tambah jumlah lain** untuk yang lain, atau **Koreksi total** jika kamu membuat kesalahan. Atur target air harian di bawah **Targetmu**. Pilih ons cairan, mililiter, atau liter di bawah **Satuan**; aplikasi dimulai dengan satuan yang paling umum di tempat tinggalmu.

Pengingat (juga di tab Catatan) dapat mengingatkanmu untuk berjalan atau memeriksa gula darahmu. Pilih waktu dan hari dalam seminggu, atau setiap hari. Tambahkan sebanyak yang kamu mau dan aktifkan atau nonaktifkan masing-masing. Pengingat hanyalah alarm di ponselmu. Pengingat bisa tiba beberapa menit setelah waktu yang dipilih saat ponsel sedang beristirahat, dan memerlukan notifikasi yang diizinkan untuk PrivateSteps.

Obat

Tab **Obat** adalah daftar sederhana: nama, dosis, seberapa sering (ketik sesukamu), tanggal mulai dan berhenti, serta catatan. Ketuk sebuah entri untuk mengubah atau menghapusnya. **Cetak atau simpan sebagai PDF** membuka layar cetak Android dengan daftar satu halaman yang rapi; kamu bisa mengetik namamu di halaman atau mengosongkannya, dan nama tidak disimpan. **Ekspor CSV** menyimpan daftar sebagai file spreadsheet. PrivateSteps tidak memeriksa dosis atau interaksi dan tidak memberi saran.

Target angka

Di tab **Catatan**, **Targetmu** memungkinkan kamu menetapkan satu angka target untuk berat badan, gula darah, kolesterol total, HDL, LDL, dan trigliserida. Setiap perubahan pada target, termasuk target langkahmu, disimpan beserta tanggalnya di bawah **Riwayat target**. Di Bandingkan, target tampil sebagai garis putus-putus samar. Target tidak pernah mewarnai atau menilai angka-angkamu.

Menghapus datamu

Hapus data lama

Ketuk **Hapus data lama**, pilih berapa tahun terbaru yang dipertahankan (1, 2, 5, atau 10) dan konfirmasi. Semua yang lebih lama dihapus permanen dari ponsel.

Hapus semuanya

Ketuk **Hapus semua data saya**, lalu **Hapus semuanya**. Ini menghapus permanen langkahmu dan setiap angka yang kamu masukkan dari ponsel dan tidak dapat dibatalkan. Ingin salinan dulu? Ketuk Batal dan ekspor. Menghapus instalasi aplikasi juga menghapus semua yang tersimpan di ponsel.

Cara kerja pencadangan, dan cara menonaktifkannya

Sertakan dalam pencadangan Android nonaktif secara bawaan. Saat aktif, langkah dan targetmu disertakan dalam pencadangan Android normal ponsel, yang dilakukan oleh Android (biasanya ke akun Google-mu), bukan oleh PrivateSteps. Aplikasinya sendiri tetap tidak pernah terhubung ke internet. Menonaktifkan sakelar menghentikan pencadangan baru. Untuk menghapus salinan yang sudah dibuat, gunakan **Pengaturan > Google > Pencadangan** di ponsel.

Uji coba gratis dan langganan tahunan

PrivateSteps gratis diinstal. Ketuk **Mulai uji coba gratis 7 hari** dan Google Play meminta metode pembayaran; selama 7 hari semuanya berfungsi dan kamu tidak membayar apa pun. Jika kamu membatalkan sebelum 7 hari berakhir, kamu tidak pernah ditagih. Garis tipis di bagian atas layar utama menunjukkan sisa hari dan tanggal tagihan pertama.

Setelah uji coba, langganan seharga \$5 per tahun, ditagih otomatis setiap tahun sampai kamu membatalkannya. Tanpa langganan aktif, riwayat, grafik, target, dan rekor terkunci. **Penghitungan tidak pernah berhenti dan tidak ada yang dihapus.** Langkahmu tersimpan sepanjang waktu, dan pengaturan, jeda, serta semua alat ekspor, impor, dan hapus tetap berfungsi, sehingga kamu selalu bisa membawa datamu. Angkanya disembunyikan sampai kamu berlangganan: tampil buram di aplikasi, dan notifikasi serta widget berhenti menampilkannya (notifikasi menyatakan penghitungan berlanjut, dan widget menampilkan "Tersembunyi / Ketuk untuk berlangganan").

Google Play menampilkan harga dalam mata uangmu (\$5 per tahun, berbeda tiap negara) dan menangani pembayarannya. Tanpa akun. Untuk membatalkan atau mengubahnya, ketuk **Kelola** di Pengaturan (atau di banner uji coba), atau buka Google Play > Pembayaran & langganan > Langganan. Aplikasi mengingatkanmu sebulan sebelum setiap perpanjangan, seminggu sebelumnya, dan pada hari perpanjangan, serta sebelum tagihan pertama saat kamu masih dalam uji coba. PrivateSteps sendiri tetap tidak punya izin internet; aplikasi Google Play di ponsel yang melakukan pembelian.

Ponsel baru atau instal ulang? Ketuk **Pulihkan langganan** saat masuk ke akun Google yang sama. Jika pembelian berstatus tertunda, langganan dimulai segera setelah Google Play mengonfirmasi.

Bahasa

Aplikasi mengikuti bahasa ponselmu (53 bahasa didukung). Di Android 13 dan yang lebih baru, kamu juga bisa memilih bahasa khusus untuk PrivateSteps di Pengaturan > Aplikasi > PrivateSteps > Bahasa. Bahasa Arab, Ibrani, dan Urdu ditampilkan kanan-ke-kiri, termasuk grafiknya.

Masih buntu?

Kirim email ke help@privatesteps.com. Sebutkan ponsel yang kamu pakai dan apa yang kamu harapkan terjadi.