AIA Vitality

HOW TO EARN POINTS

Dapatkan Poin AIA Vitality dengan memprioritaskan kesehatan Anda! Semakin banyak Poin AIA Vitality yang Anda kumpulkan, semakin tinggi Status AIA Vitality Anda, dan semakin banyak reward bisa Anda nikmati.

Semua anggota AIA Vitality akan mulai dari level Bronze. Semakin aktif Anda melakukan aktivitas kesehatan dan semakin banyak poin yang dikumpulkan, Status AIA Vitality akan naik ke level Silver, Gold, hingga yang tertinggi Platinum.

Berikut ini jumlah poin yang Anda butuhkan untuk mencapai setiap status:

Status	Poin
Bronze	0 – 9.999
Silver	10.000 – 19.999
Gold	20.000 – 29.999
Platinum	30.000+

Berikut ini maksimal Poin AIA Vitality yang bisa Anda kumpulkan dalam satu tahun keanggotaan AIA Vitality:

1. Online Assessment

Anda bisa segera melakukan Online Assessment saat akun AIA Vitality Anda aktif.

Nama Assessment	Frekuensi	Jumlah Poin tiap Pemeriksaan	Total Poin
Seberapa Sehatkah Anda?	2x dalam 1 Tahun	500	1.000
Seberapa Aktifkah Anda?	2x dalam 1 Tahun	500	1.000
Sebaik Apa Kebiasaan Makan Anda?	2x dalam 1 Tahun	500	1.000
Seberapa Stres Anda?	2x dalam 1 Tahun	500	1.000
Seberapa Baik Tidur Anda?	2x dalam 1 Tahun	250	500
Deklarasi Tidak Merokok	2x dalam 1 Tahun	500	1.000
TOTAL POIN ONLINE ASSESSMENT			5.500

➤ Pilih menu “Assessment”, lalu klik pada menu “Online” untuk memilih Online Assessment.

2. Offline Assessment (Tatap Muka) – AIA Vitality Health Check

Sudah menyelesaikan Online Assessment? Pahami kondisi kesehatan Anda lebih jauh sambil mengumpulkan Poin AIA Vitality. Lakukan AIA Vitality Health Check (Pemeriksaan Kesehatan Dasar) secara rutin satu kali setahun.

Nama Assessment	Jumlah Poin tiap Pemeriksaan	Total Poin
Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT)	750	750
Hasil pemeriksaan BMI dalam kisaran sehat	750	750
Pemeriksaan kolesterol total	750	750
Hasil pemeriksaan kolesterol total dalam kisaran sehat	750	750
Pemeriksaan tekanan darah	750	750
Hasil pemeriksaan tekanan darah dalam kisaran sehat	750	750
Pemeriksaan gula darah	750	750
Hasil pemeriksaan gula darah dalam kisaran sehat	750	750
TOTAL POIN AIA VITALITY HEALTH CHECK		6.000

Anda dapat melakukan AIA Vitality Health Check secara gratis di laboratorium rekanan kami, Prodia, dengan menunjukkan kode voucher beserta kartu keanggotaan elektronik AIA Vitality yang terdapat pada aplikasi AIA Vitality Anda.

Anda juga dapat melakukan pemeriksaan di laboratorium, klinik atau rumah sakit rekanan AIA lainnya. Pastikan Anda mengunggah hasil pemeriksaan Anda ke Aplikasi AIA Vitality untuk mendapatkan poin.

- Pilih menu “Assessment”, lalu klik pada menu “Tatap Muka” untuk memilih “AIA Vitality Health Check”.

3. Offline Assessment – Pemeriksaan Lanjutan

Anda juga dapat memperoleh Poin AIA Vitality dengan melakukan pemeriksaan lanjutan sesuai usia dan jenis kelamin Anda.

Nama Assessment	Frekuensi	Kriteria	Total Poin
Pemeriksaan Kanker Kolon	1x per tahun	Semua Gender, Usia >50 Tahun	1.000
Pemeriksaan Mamogram	1x per 2 tahun	Wanita, Usia >45 Tahun	1.000
Pemeriksaan Pap Smear Serviks	1x per 2 tahun	Wanita, Usia >20 Tahun	1.000
Pemeriksaan Gigi	1x per tahun	Semua Gender, Semua Usia	1.000
Pemeriksaan Prostat	1x per 2 tahun	Pria, Usia >50 Tahun	1.000

Jangan lupa untuk menghubungi pihak laboratorium/klinik untuk memastikan persiapan sebelum pemeriksaan yang harus Anda lakukan. Untuk mendapatkan Poin AIA Vitality, pastikan Anda mengunggah hasil laporan pemeriksaan Anda ke Aplikasi AIA Vitality Anda.

- Pilih menu “Assessment”, lalu klik pada menu “Tatap Muka” untuk memilih “Pemeriksaan lanjutan”.

4. Vaksinasi

Mencegah tentu lebih baik dari mengobati. AIA Vitality memberikan Poin AIA Vitality atas vaksinasi yang telah Anda lakukan sesuai dengan rekomendasi AIA Vitality.

Nama Vaksinasi	Frekuensi	Kriteria	Jumlah Poin
Influenza	1x per tahun	Semua Gender, Semua Usia	1.000
HPV	1x seumur hidup	Wanita, 18 – 26 Tahun	1.000
MMR	1x seumur hidup	Semua Gender, Semua Usia	1.000
DT (ADT Booster)	1x per 10 tahun	Semua Gender, > 18 Tahun	1.000
Pneumokokus	1x seumur hidup	Semua Gender, > 65 Tahun	1.000
Shingles (Cacar Ular)	1x seumur hidup	Semua Gender, > 60 Tahun	1.000
Hepatitis B	1x seumur hidup	Semua Gender, Semua Usia	1.000

Pastikan Anda mengunggah kartu vaksinasi Anda ke Aplikasi AIA Vitality untuk mendapatkan Poin AIA Vitality.

- Pilih menu “Assessment”, lalu klik pada menu “Tatap Muka” untuk memilih “Vaksinasi”.

5. Tes Kebugaran

Cari tahu tingkat kebugaran Anda dengan melakukan tes kebugaran secara gratis di Fitness First atau Celebrity Fitness.

Dapatkan poin hingga maksimal 1.500 per tahun dengan melakukan tes kebugaran, berikut:

- 750 atas penyelesaian tes
- 750 poin tambahan jika hasil tes di bawah ini dalam rentang sehat.

- Detak jantung saat kardio
- Crunch
- Push-up
- Sit and reach

Catatan: kisaran sehat akan berbeda-beda berdasarkan usia dan jenis kelamin. Tanyakan kepada pelatih kebugaran Anda pada saat melakukan tes kebugaran untuk informasi detail.

- Pilih menu “Assessment”, lalu klik pada menu “Tatap Muka” untuk memilih “Tes Kebugaran Gratis”.

6. Aktivitas fisik

Gaya hidup yang aktif punya banyak manfaat untuk kesehatan Anda. Oleh karena itu, AIA Vitality ingin memberikan penghargaan dengan memberikan Poin AIA Vitality atas aktivitas fisik yang Anda lakukan.

Sambungkan pelacak aktivitas untuk dapat mengumpulkan Poin AIA Vitality berikut:

Aktivitas	Jumlah Poin
Langkah	
5.000 – 7.499 langkah	25 poin
7.500 – 12.499 langkah	50 poin
>12.500 langkah	100 poin

Aktivitas	Jumlah Poin
Detak jantung Pertahankan minimal 60% detak jantung maksimal untuk usia Anda selama periode waktu tertentu secara terus-menerus.	
60% detak jantung maksimal	
selama minimal 30 menit	50 poin
selama minimal 60 menit	100 poin
Selama minimal 90 menit	150 poin
70% detak jantung maksimal	
selama minimal 30 menit	100 poin
selama minimal 60 menit	150 poin
80% detak jantung maksimal	
selama minimal 10 menit	50 poin
selama minimal 20 menit	100 poin
Selama minimal 30 menit	150 poin
Kunjungan pusat kebugaran Berolahraga di Fitness First atau Celebrity Fitness	
Setiap kunjungan	100 poin
Catatan: Kami akan menghitung poin tertinggi yang Anda dapatkan setiap harinya.	

Rumus detak jantung maksimal: $220 - \text{Usia}$

Contoh:

A adalah Anggota AIA Vitality yang berusia 35 tahun. Maka detak jantung maksimalnya adalah:
 $220 - 35 = 185\text{bpm}$

60% dari detak jantung maksimal = $60\% \times 185 \text{ bpm} = 111\text{bpm}$

70% dari detak jantung maksimal = $70\% \times 185 \text{ bpm} = 130\text{bpm}$

Jangan lupa untuk selalu mensinkronisasikan perangkat pelacak aktivitas Anda secara rutin untuk mengumpulkan Poin AIA Vitality Anda.

7. Tantangan Komunitas

Tantangan yang dapat dimulai oleh Anggota AIA Vitality kapan saja sejak bergabung dengan AIA Vitality Program. Tantangan ini dijalankan secara individual dan dapat diulang dengan maksimal perolehan 500 Poin AIA Vitality per tahun. Tantangan Komunitas (Individu) terbagi dua:

1. Tantangan fisik

Tantangan ini dapat memicu Anda menjalani kebiasaan hidup sehat dengan menjalankan aktivitas fisik.

Jenis Tantangan	Durasi	Jumlah Poin
Tantangan Olahraga 5 Hari dalam 1 Minggu	10 hari	50
Melangkah 7.500 Langkah Setiap Hari Selama 7 Hari	10 hari	50
Tantangan Lari atau Jalan 5km	10 hari	50
Tantangan Lari atau Jalan 10km	10 hari	50

2. Tantangan non aktivitas fisik

Tantangan ini bertujuan untuk memotivasi Anda memulai kebiasaan hidup sehat dan menjaga kesehatan mental (*wellbeing*).

Jenis Tantangan	Durasi	Jumlah Poin
Yuk Jadi Sukarelawan	30 hari	50
Matikan Perangkat Elektronik Sebelum Tidur	7 hari	50
Catatkan Tingkat Gula Darah	30 hari	50
Berganti ke Biji-Bijian Utuh	7 hari	50
Konsumsi Alkohol dengan Aman	30 hari	50
Mulai Meditasi	7 hari	50
Donor Darah	7 hari	50
Katakan Tidak pada Gula	30 hari	50
Ayo Coba Yoga	7 hari	50
Detoks Digital saat Makan Malam	7 hari	50

8. Tantangan Personal

Tantangan Personal adalah serangkaian tantangan yang dirancang secara cermat agar sesuai dengan kondisi, kesehatan dan tingkat keaktifan Anda. Rekomendasi Tantangan Personal Anda dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan membantu memulai atau mempertahankan gaya hidup aktif Anda agar lebih sehat.

Contoh Tantangan Personal:

- Tantangan Pertahankan Kebugaran
- Turunkan Kolesterol Anda

Anda bisa mendapatkan poin sebesar 1.000 per Tantangan Personal yang sudah Anda selesaikan. Anda bisa mengumpulkan hingga 6.000 Poin atas penyelesaian Tantangan Personal per tahun Keanggotaan AIA Vitality. Namun, harap diketahui bahwa maksimal poin yang dapat diperoleh tergantung kepada tingkat kesehatan dan kebugaran Anda.

9. Partisipasi Kegiatan Olahraga Terorganisir (Organized Fitness Event)

Anda juga dapat berpartisipasi dalam event-event olahraga resmi dan mengumpulkan Poin AIA Vitality dengan mengunggah hasil partisipasi Anda. Berikut adalah Poin AIA Vitality yang bisa Anda kumpulkan dari jenis-jenis kegiatan olahraga yang kami terima:

Jarak	Poin
Berjalan	
4km to 9km	100
10km to 14km	150
15km to 29km	450
30km to 49km	900
50km or more	1500
Lari (Jalan Raya)	
5km to 9km	150
10km to 21km	450
21.1km to 42.1km	900
42.2km or more	1500

Jarak	Poin
Trail running	
5km to 9km	150
10km to 19km	450
20km to 29km	900
30km or more	1500
Bersepeda (Jalan Raya)	
15km to 24km	150
25km to 49km	450
50km to 99km	900
100km or more	1500

Jarak	Poin
Berkano	
4.5km to 19km	150
20km to 29km	450
30km or more	900
Road triathlon	
14km to 25.74km	150
25.75km to 51.4km	900
51.5km or more	1500
Duathlon	
Sprint	450
Olympic	900
Surfski	
5km to 9km	150
10km to 19km	450
20km to 39km	900
40km or more	1500
Halang - Rintang	
4km to 14km	150
15km to 29km	450
30km to 49km	900
50km or more	1500

Jarak	Poin
Bersepeda-gunung	
10km to 24km	150
25km to 49km	450
50km to 74km	900
75km or more	1500
Berenang	
0.6km to 2.4km	150
2.5km to 4.9km	450
5km to 7.9km	900
8km or more	1500
Off-road triathlon	
14km to 20.74km	150
20.75km to 39km	450
40km to 59km	900
60km or more	1500

Cara mengirim bukti Kepesertaan Olahraga Resmi:

Sebelum mengunggah bukti kepesertaan Olahraga Resmi pada aplikasi AIA Vitality, pastikan Anda memahami aturan kepesertaan “Ikut Serta dalam Event Olahraga” berikut ini:

- Acara diselenggarakan dan diatur secara resmi, dengan jarak dan tanggal yang ditentukan, membutuhkan pendaftaran, menerbitkan nomor lomba, serta menerbitkan leaderboard resmi dalam website resmi.
- Acara diselenggarakan untuk umum dan terbuka untuk publik. Acara komunitas tertutup tidak dapat kami perhitungkan.
- Kepesertaan acara olahraga bersifat individual, kecuali untuk acara tertentu yang akan di review dalam case-by-case basis.
- Kegiatan olahraga diselesaikan sesuai durasi yang ditetapkan pada acara dan maksimal dalam satu hari, dengan pengecualian beberapa kegiatan olahraga seperti Ultra Marathon dan Triathlon, yang akan kami review dalam case-by-case basis. Dalam hal ini, partisipan diharapkan untuk mengirimkan jarak terjauh yang dicapai dalam satu hari untuk memaksimalkan Poin AIA Vitality yang diberikan (sesuai dengan aturan dalam aplikasi AIA Vitality).
- Jenis kegiatan olahraga yang memenuhi kriteria dapat dilihat pada Aplikasi AIA Vitality.
- AIA Vitality hanya menghitung 1 (satu) partisipasi Fitness Event per harinya.
- AIA Vitality hanya menghitung *submission* partisipasi maksimal 30 hari dari acara yang diikuti.
- AIA Vitality akan mengecualikan cabang berikut dalam Event Olahraga Resmi/OFE: olahraga ekstrem, olahraga bermotor, kejuaraan provinsi atau nasional, serta olahraga tim (sepak bola, bola basket, dll)

10. Pelacakan Tidur

Tidur nyenyak juga bisa dapat Poin AIA Vitality! Lacak tidur Anda menggunakan *tracker* kebugaran dan dapatkan 5 poin per hari hanya dengan tidur selama 7 jam. Anda bisa memperoleh hingga maksimal 1.830 per tahun.

AIA *Vitality*