

BIORITME

Oleh:

Agus Supriyanto

Email:Agus_Supriyanto@uny.ac.id

PENGERTIAN:

- KONDISI INTERNAL (BION) FISIK, EMOSI DAN INTELEKTUAL DIRI SESEORANG YANG SEJAK LAHIR TERUS MENGALAMI PERUBAHAN SECARA TERATUR (RITME) MENURUT PERHITUNGAN MASING MASING KONDISI SESEORANG YANG BERBEDA-BEDA.
- SUATU EPISODE WAKTU YANG REGULER DAN BERADAPTASI BERDASARKAN KONDISI FISIOLOGIS ATAU TUBUH MANUSIA SELAMA HIDUP YANG DAPAT MEMPENGARUHI PERILAKU MAUPUN AKTIVITAS SESEORANG

BEBERAPA TEORI DAN HASIL RISET TENTANG BIORITME

- Dalam teori biorime , hidup seseorang dipengaruhi oleh siklus biologis irama dan berusaha untuk membuat prediksi tentang siklus ini dalam berperilaku yang berpengaruh pada kondisi fisik, emosional dan intelektual (mental).
- Hasil riset para ahli psikologi dalam kurun waktu 20 tahun membuktikan bahwa kondisi internal fisik, emosi dan intelektual seseorang akan mengalami fungsi sinusoidal(hubungan) yang diawali sejak manusia terlahir kedunia.

ADA 3 SILKUS UTAMA DALAM BIORITME

- **SIKLUS FISIK:**

Energi yang kuat dan terasa kehidupan sangat bertenaga, potensi fisik terasa maksimal dan setelah hari ke-7 terjadi penurunan menuju ke $\frac{1}{2}$ fase negatif yang memberi keseimbangan, tergambar dari keadaan fisik menurun, rasa tidak enak badan dan mudah lelah serta tidak bergairah, pada hari ke -18 mulai naik arah titik kritis (respon 23 hari terakhir) dalam sebulan.

● **SIKLUS EMOSI:**

dimulai dengan perasaan kooperatif dengan orang lain, optimis menghadapi setiap permasalahan, rasa sosial yang berhubungan dengan orang lain dan kreativitas membaik selama 8 hari kemudian menurun sampai hari ke 15 merupakan titik kritis menuju ke $\frac{1}{2}$ fase negatif yang dipenuhi perasaan tegang, mudah tersinggung, perasa dan cemas. Titik terendah pada hari ke 22 dimana kondisi emosi makin rendah dan kembali berubah menuju ke fase positif berikutnya (respon 28 hari terakhir)

• **SIKLUS INTELEKTUAL:**

Siklus ini dimulai dari pola positif selama 9 hari dengan kemampuan persepsi yang tinggi (terutama dalam logika menghadapi permasalahan). Kemudian menurun sampai hari ke 17 hingga melampaui titik kritis. Fase negatif memberi gambaran sulit berfikir, sulit mengerti dan logika yang rendah sampai hari ke 26, kemudian grafik meningkat lagi ke fase berikutnya.

UKURAN NORMAL BIORITME TUBUH

(karena dapat berpengaruh terhadap aktivitas seseorang)

- Jam 08.00 -09.00 wib pagi, tubuh kaya dengan endorphin yaitu sejenis zat yang berfungsi sebagai penghilang sakit alami tubuh
- Jam 10.00 wib pagi, memory otak berada pada keadaan maximum (sangat cocok melakukan pekerjaan yang banyak membutuhkan memory)
- Jam 13.00 wib jam tersebut kreativitas meningkat
- Jam 16.00 wib syaraf-syaraf otonom sedang aktif sekali
- Jam 18.00 wib puncak kondisi fisik seseorang
- Jam 19.00 wib segala hormon tubuh sedang banyak-banyaknya sehingga mudah terpancing emosi, sehingga disarankan untuk istirahat sebentar
- Jam 20.00 wib puncak dari beban berat badan kita
- Jam 22.00 wib tubuh sedang loyo-loyonya, disarankan (tidur)

CATATAN SIKLUS BIORITME

- SIKLUS BIORITME SESEORANG AKAN BERBEDA-BEDA SESUAI KONDISI MASING MASING INDIVIDU
- KETERLATIHAN SESEORANG SANGAT MEMPENGARUHI SIKLUS BIORITME
- IKLIM CUACA, LINGKUNGAN DAN RAS SESEORANG AKAN MEMPENGARUHI SIKLUS BIORITME

CARA MENGHITUNG BIORTME

- Jumlah hari, bulan tahun di standarkan=365 hari
- Dimulai dari hari kelahiran (hari, bulan, tahun)
- Dihitung siklus fisik 23 hari, siklus emosi 28 hari, siklus intelektual 33 hari
- Daftar tahun kasibat: ..., 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 dan seterusnya ditambahkan 4 tahun

Contoh perhitungan

- Saya lahir tgl 18 Januari 1980 ingin mengetahui kondisi bioritme tagl 9 juni 2010
- Umur 30 tahun (2010-1980) ditambah sekian hari
- $365 \text{ dari dalam } 1 \text{ tahun} \times 30 = 10950 \text{ hari}$
- Hari tambahan (30 Juni -9 Juni)= 21 hari
- Ada 8 tahun kasibat (1980-2010)= 8 hari
- Hari lahir= 1
- Maka total = $10950+10+8+1= 10969 \text{ hari}$

TIP MEMBANGUN HUBUNGAN

- MENYENANGKAN
- BAIK
- IKLAS(Silahkan di coba)