

BINA INSAN MENGGUNAKAN TEKNIK BIOFEEDBACK

Muhammad Nubli Abdul Wahab

Penerbit
Universiti Malaysia Pahang
Kuantan
2015

Hakcipta ©Universiti Malaysia Pahang, 2015
Cetakan Pertama, 2015

Hakcipta adalah terpelihara.
Setiap bahagian daripada terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula,
disimpan untuk pengeluaran atau dipindahkan kepada bentuk lain,
sama ada dengan cara elektronik, mekanikal, gambar, rakaman dan
sebagainya tanpa mendapat izin daripada Penerbit Universiti
Malaysia Pahang, Lebuhraya Tun Razak,
26300 Gambang, Kuantan, Pahang Darul Makmur.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-penerbitan

Muhammad Nubli Abdul Wahab

BINA INSAN MENGGUNAKAN TEKNIK BIOFEEDBACK /
Muhammad Nubli Abdul Wahab.

ISBN 978-967-0691-69-5

1. Biofeedback training. 2. Attitude change.

I. Judul.

152.188

Diterbitkan Oleh:
Penerbit
Universiti Malaysia Pahang
Lebuhraya Tun Razak, 26300 Gambang
Kuantan, Pahang Darul Makmur
Tel: 09-549 3320 Faks: 09-549 2627

Reka Letak & Urus Cetak:
Syarikat Percetakan Inderapura Sdn. Bhd. (8763 H)
Jalan Tanjong Api Off Jalan Telok Sisek
25050 Kuantan, Pahang Darul Makmur.
Tel: 09-5177225, 5177031 & 5177025
Fax: 09-5139434

KANDUNGAN

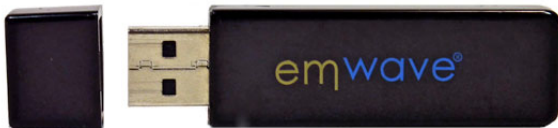
PERKARA

MUKA SURAT

Prakata	
Biofeedback	1
Psikofisiologi	2
Sistem Saraf Pusat (Central Nervous System - CNS)	2
Sistem Saraf Periferi (Peripheral Nervous System - PNS)	3
Sistem Saraf Autonomik (Autonomic Nervous System - ANS)	4
Sistem Saraf Simpatetik (Sympathetic Nervous System)	5
Sistem Saraf Parasimpatetik (Parasympathetic Nervous System)	5
Homeostasis	5
Gelombang Otak	6
Sistem Pernafasan	10
Pernafasan Diafragma	11
Pernafasan Resonan	12
Jarak Antara Denyutan, Jad (Inter Beat Interval, IBI)	13
Koheren	13
Emwave	14
Kepelbagaian Kadar Jantung (Heart Rate Variability - HRV)	15
Paparan HRV (HRV View)	16
Nisbah Koheren (Coherence Ratios)	17
Gelombang Nadi (Pulse Wave)	20
Paparan Spektrum Kuasa (Power Spectrum View)	22
Skor Koheren Terkumpul (Accumulated Coherence Score)	23
Interpretasi Data	24
Modul Penggunaan Peralatan Biofeedback	29

Manual Penggunaan Alatan Biofeedback Emwave® Pc

EmWave® Desktop PC 30



Instalasi Perisian Emwave Pada Komputer 30

Instalasi Perkakas Alatan Emwave 33

Merekod Data Bacaan 34

Paparan Data HRV (*Heart Rate Variability*) 36

Paparan Nisbah Koheren 39

Penyimpanan Data 40

Skor Koheren Terkumpul 41

Spektrum Kuasa 43

Latihan Koheren 45

Permainan Interaktif (*Games*) 46

Melihat Paparan Data Yang Hendak Dicetak 47

Data Yang Hendak Dicetak 49

Eksport Dan Import Data 50

EmWave® Personal Stress Reliever® (PSR)



EmWave® Personal Stress Reliever® (PSR)	53
Power On: <i>Setup Mode</i>	55
Mengesan Nadi	57
<i>Basic Mode</i>	57
Latihan Koheren	59
Skor Koheren	59
Kitaran Ganjaran (<i>Reward Cycle</i>)	59
Nisbah Koheren	60
Tips Penggunaan Alatan	60
Rujukan	63

