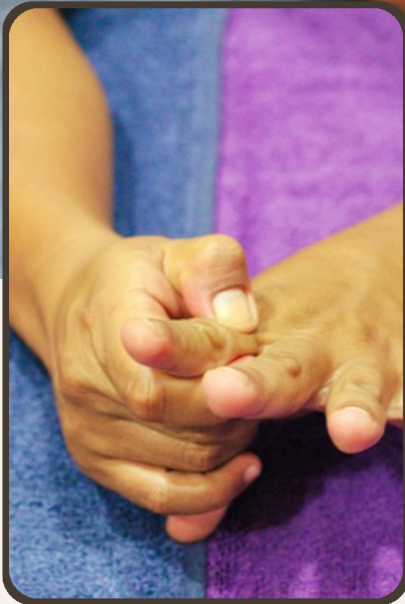


Teknik
URUTAN MELAYU
Panduan untuk semua



Panduan Langkah Demi Langkah
Untuk Mengurut Diri Sendiri

WAN FATEIN NABEILA WAN OMAR,
SHAHIDA SAHARUDIN,
HAZULIN MOHD RADZUAN,
NURUL AMIRAH MUSTAPA,
AHMAD FAIRUZ ABDUL JABAR

WAN FATEIN NABEILA WAN OMAR,
SHAHIDA SAHARUDIN,
HAZULIN MOHD RADZUAN,
NURUL AMIRAH MUSTAPA,
AHMAD FAIRUZ ABDUL JABAR

TEKNIK URUTAN MELAYU: PANDUAN UNTUK SEMUA

PANDUAN LANGKAH DEMI LANGKAH
UNTUK MENGURUT DIRI SENDIRI

Teknik Urutan Melayu: Panduan Untuk Semua

E-book ini ditulis oleh Wan Fatein Nabeila Wan Omar, Shahida Saharudin, Hazulin Mohd Radzuan, Nurul Amirah Mustapa, dan Ahmad Fairuz Abdul Jabar dari Kuantan, Pahang. Penghasilan semula mana-mana bahagian dari E-book ini dalam apa-apa bentuk sekali pun sama ada secara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan sebagainya adalah tidak dibenarkan tanpa kebenaran daripada penulis. Penjualan atau pengubahsuaian E-book ini juga tidak dibenarkan tanpa kebenaran penulis. Penulis tidak bertanggungjawab ke atas sebarang kesilapan fakta. Penulisan bertujuan bagi memberi pengetahuan asas mengenai kondisi yang ditulis. Pembaca dinasihatkan mendapatkan nasihat doktor sekiranya mempunyai sebarang masalah kesihatan.

Hakcipta Terpelihara © 2025: Wan Fatein Nabeila Wan Omar, Shahida Saharudin, Hazulin Mohd Radzuan, Nurul Amirah Mustapa, dan Ahmad Fairuz Abdul Jabar

Diterbitkan oleh:

Malaysian Integrated Medical Professionals Association
(MIMPA)

No 15, 1st Floor, Block H, Ruang Singgahmata 4,
Asia City, P.O. Box 16125, 88869 Kota Kinabalu, Sabah

e ISBN 978-629-99535-5-5



PRAKATA

Urutan tradisional Melayu telah lama diamalkan oleh orang Melayu sebagai salah satu kaedah penjagaan kesihatan dan kesejahteraan tubuh badan. Dengan teknik yang betul, urutan bukan sahaja membantu melegakan ketegangan otot dan meningkatkan peredaran darah, tetapi juga berperanan dalam mengurangkan stres serta memperbaiki kualiti hidup secara keseluruhan.

Buku “**Teknik Urutan Melayu: Panduan untuk Semua**” ini disusun khas untuk memberi panduan mudah dan praktikal untuk memahami dan mengamalkan teknik urutan Melayu untuk diri sendiri. Setiap teknik yang dikongsikan dalam buku ini dijelaskan secara langkah demi langkah dengan bahasa yang mudah difahami serta disertakan dengan ilustrasi bagi membantu pembaca mengikuti setiap gerakan dengan betul.

Kami ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Yayasan Budi dan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (IIUM) melalui Program Pemindahan Ilmu dan Pemerksaan Yayasan BUDI (YB-KTEP) atas penajaan projek “**Revitalizing Health Through Heritage: Malay Massage with Elmedina Bekam & Recovery**” yang mencetuskan penghasilan ebook ini. Tanpa sokongan ini, penerbitan bahan ilmiah ini tidak dapat direalisasikan.

Semoga ilmu yang terkandung dalam buku ini memberi manfaat kepada para pembaca dalam mencapai kesejahteraan tubuh dan minda melalui amalan urutan Melayu yang selamat dan berkesan.

Wan Fatein Nabeila Wan Omar,
Shahida Saharudin,
Hazulin Mohd Radzuan,
Nurul Amirah Mustapa,
Ahmad Fairuz Abdul Jabar
4 April 2025

PENGENALAN

01

1. Apa Itu Urutan Melayu?
 2. Manfaat Urutan untuk Kesehatan
 3. Mitos dan Fakta tentang Urutan
 4. Bila dan Siapa yang Boleh Berurut?
 5. Konsep Urat dan Angin dalam Urutan Melayu
 6. Situasi yang Tidak Sesuai untuk Urutan
-

BAB 1: ADAB, ETIKA, GARIS PANDUAN SYARIAT DAN KESELAMATAN DALAM URUTAN MELAYU

15

1. Niat yang Betul dan Tujuan Urutan
 2. Batasan Aurat dalam Urutan
 3. Menggunakan Sentuhan yang Beradab
 4. Kebersihan dalam Urutan
 5. Doa Sebelum, Semasa dan Selepas Urutan
 6. Mengelakkan Unsur Syirik dalam Urutan
 7. Adakah Urutan Satu Sunnah Rasulullah SAW
 8. Memahami Had dalam Urutan
 9. Urutan untuk Ahli Keluarga vs Urutan Profesional
 10. Mengenali Simptom Jika Urutan Tidak Sesuai
 11. Bila Perlu Mendapatkan Rawatan Profesional
-

BAB 2: PRINSIP ASAS URUTAN MELAYU

27

1. Teknik Urutan Melayu yang Betul dan Selamat
 2. Bahagian Badan yang Sesuai untuk Urutan
 3. Kawasan Sensitif yang Perlu Dielakkan
 4. Masa yang Sesuai untuk Berurut
 5. Jenis-jenis Minyak dan Krim Urutan
-

BAB 3: TEKNIK URUTAN MUKA	34
BAB 4: TEKNIK URUTAN KEPALA DAN LEHER	38
BAB 5: TEKNIK URUTAN BAHU	42
BAB 6: TEKNIK URUTAN TANGAN DAN JARI JEMARI	44
BAB 7: TEKNIK URUTAN KAKI DAN BETIS	49
BAB 8: TEKNIK URUTAN PEHA DAN LUTUT	52
BAB 9: TEKNIK URUTAN PERUT DAN DADA	54
PENUTUP	61
<ul style="list-style-type: none">• Ringkasan Teknik Urutan Selamat• Kesan Jangka Panjang Urutan yang Betul• Sumber dan Bacaan Tambahan	

Kenali Penulis



Wan Fatein Nabeila Wan Omar

PENSYARAH FISILOGI

Dr Wan Fatein ialah seorang doktor perubatan dan pensyarah fisiologi di Kulliyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Beliau mempunyai minat khusus dalam kajian fungsi otot dan sarkopenia.

PENSYARAH FISILOGI



Shahida Saharudin

PENSYARAH ANATOMI

Dr Shahida ialah seorang doktor perubatan dan pensyarah anatomi di Kulliyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Beliau juga merupakan ketua projek “Revitalizing Health Through Heritage: Malay Massage with Elmedina Bekam & Recovery”

PENSYARAH ANATOMI



Hazulin Mohd Radzuan

PENSYARAH ANATOMI

Dr Hazulin ialah seorang doktor perubatan dan pensyarah anatomi di Kulliyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Beliau mengepalai program Lawatan pendidikan (*Educational Visit*) di Kulliyah Perubatan.

PENSYARAH ANATOMI

Kenali Penulis



Nurul Amirah Mustapar

PENSYARAH FISIOTERAPI

Dr Nurul Amirah ialah seorang ahli dan pensyarah fisioterapi di Kulliyah Sains Kesihatan Bersekutu, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Beliau berpengalaman luas dalam menghasilkan bahan pendidikan umum mengenai senaman.

PENSYARAH
FISIOTERAPI



Ahmad Fairuz Abdul Jabar

PENGAMAL URUTAN MELAYU

Encik Ahmad Fairuz ialah seorang pengamal urutan dan bekam bertauliah. Beliau juga mengusahakan pusat urutan dan bekam "Elmedina Bekam and Recovery" di Kuantan.

PENGAMAL
URUTAN



PENGENALAN



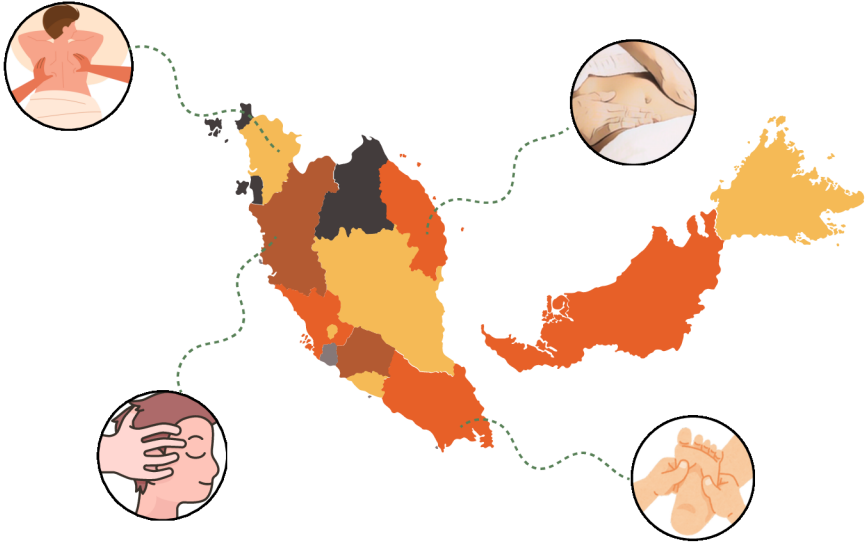
PENGENALAN



APA ITU URUTAN MELAYU?

"Urutan Melayu" merujuk kepada seni urut tradisional Melayu, yang menggabungkan teknik perawatan fizikal dan terapi sentuhan. Amalan ini mempunyai pelbagai variasi bergantung pada lokasi geografi serta pengaruh adat dan kepercayaan setempat masyarakat Melayu.

PENGENALAN



Sebagai contoh, masyarakat Perak cenderung memulakan urutan di kepala, kerana kepala merupakan pusat kawalan tubuh yang menempatkan otak.

Di Kedah, urutan sering dimulakan di bahagian belakang badan, sejajar dengan gaya hidup yang memerlukan banyak aktiviti membongkok dalam pekerjaan harian mereka yang rata-rata adalah pesawah dan peladang.

Sementara itu, masyarakat Melayu Selatan lebih gemar memulakan urutan di kaki, kerana mereka kerap berdiri dalam rutin harian.

Bagi masyarakat di Pantai Timur, urutan lazimnya bermula di bahagian perut, berdasarkan kepercayaan bahawa banyak penyakit berpunca daripada pola pemakanan.

PENGENALAN

Urutan Melayu sering diamalkan untuk melegakan kesakitan, meningkatkan peredaran darah, dan mengurangkan ketegangan otot. Aliran darah yang lancar bukan sahaja menyokong penyaluran oksigen dan nutrien ke tisu, tetapi juga membantu proses pembuangan toksin serta meningkatkan pertukaran gas oksigen dan karbon dioksida di peringkat sel.

Salah satu cabang penting dalam Urutan Melayu ialah urutan batin, yang dikaitkan dengan stimulasi sistem saraf dan keseimbangan hormon. Teknik ini dipercayai mampu merangsang fungsi kelenjar endokrin, yang berperanan dalam penghasilan hormon penting seperti testosteron, estrogen, dan progesteron, seterusnya menyokong kesejahteraan fisiologi serta kesihatan reproduktif.

Salah satu keunikan utama dalam urutan Melayu adalah ia hanya melibatkan tangan, sebagai tanda penghormatan terhadap tubuh badan. Ia tidak melibatkan penggunaan kaki atau pergerakan seperti memijak, berbeza dengan beberapa jenis urutan lain. Pendekatan ini mengekalkan kelembutan dan kawalan penuh dalam setiap sentuhan, memastikan keselesaan penerima sambil menghormati nilai budaya dan adab dalam rawatan tradisional Melayu.

PENGENALAN

Urutan Melayu merangkumi lapan (8) teknik khusus, iaitu:

- Menggunakan ibu jari
- Menggunakan siku jari
- Menggunakan buku lima
- Menggunakan jari-jemari
- Menggunakan tapak tangan
- Menggunakan siku
- Menggunakan lengan
- Menggunakan tepi tapak tangan

Urutan ini boleh dilakukan secara sendiri atau oleh pengamal urutan terlatih. Namun, bagi memastikan teknik diaplikasikan dengan betul dan berkesan, ia perlu dipelajari secara berguru daripada mereka yang mahir dalam seni urutan Melayu.

Urutan Melayu biasanya menggunakan minyak urut herba atau minyak panas untuk meningkatkan keberkesanannya. Ia juga sering digabungkan dengan elemen-elemen tradisional seperti penggunaan herba atau ramuan semula jadi yang merupakan sebahagian daripada warisan perubatan Melayu.

Urutan ini bukan sahaja bertujuan untuk kesihatan fizikal tetapi juga untuk kesejahteraan mental dan spiritual yang mencerminkan kepercayaan tradisional Melayu tentang keseimbangan badan dan minda.

PENGENALAN

MANFAAT URUTAN UNTUK KESIHATAN

- Melegakan ketegangan otot dan sakit badan
- Meningkatkan peredaran darah dan oksigen dalam tubuh
- Mengurangkan stres dan membantu tidur lebih lena
- Membantu dalam pemulihan kecederaan ringan
- Meningkatkan kesejahteraan emosi dan ketenangan
- Membantu merembeskan hormon-hormon tertentu dalam badan



MITOS & FAKTA TENTANG URUTAN

Mitos

Urutan hanya untuk orang yang sakit.

Urutan kuat lebih berkesan.

Tekanan pada titik refleksologi di kaki atau tangan boleh menyembuhkan masalah organ seperti hati, jantung, atau buah pinggang.

Fakta

Urutan baik untuk semua orang, termasuk mereka yang ingin mengekalkan kesihatan dan mencegah ketegangan otot.

Urutan yang terlalu kuat boleh menyebabkan kecederaan dan lebam.

Refleksologi boleh merangsang titik-titik saraf dan membantu tubuh menjadi lebih relaks, tetapi tidak menggantikan rawatan perubatan untuk penyakit organ dalaman.

Mitos

Urutan boleh mengubati semua jenis sakit, termasuk penyakit dalaman.

Jika sendi berbunyi “klik/krak” semasa urutan, itu bermakna urutan berkesan.

Urutan sesuai untuk semua orang tanpa mengira masalah kesihatan.

Fakta

Urutan hanya membantu melancarkan peredaran darah, melegakan otot tegang, dan mengurangkan stres tetapi tidak menggantikan rawatan perubatan untuk penyakit serius seperti jangkitan kuman, kanser, atau masalah organ dalaman.

Bunyi “klik/krak” berlaku kerana pergerakan gas dalam sendi, bukan kerana kedudukan sendi telah “dibetulkan”. Ia tidak selalu menunjukkan keberkesanan urutan dan boleh membahayakan jika dilakukan dengan cara yang salah.

Tidak semua orang sesuai untuk urutan, terutamanya individu yang mengalami tekanan darah tinggi tidak terkawal, masalah jantung, penyakit kulit berjangkit, luka terbuka, atau trombosis vena dalam (deep vein thrombosis). Sentiasa periksa kontraindikasi sebelum melakukan urutan.

Mitos

Urutan boleh mengeluarkan angin dari badan dan mengelakkan perut kembung.

Urutan membantu membuang toksin dan membersihkan tubuh dari bahan-bahan yang berbahaya.

Urutan boleh membakar lemak dan menggantikan senaman untuk menurunkan berat badan.

Fakta

Urutan boleh membantu melancarkan peredaran darah dan merangsang sistem limfa, tetapi tidak boleh menghilangkan angin secara penuh. Masalah angin lebih berkait dengan pola pemakanan dan sistem pencernaan.

Sistem yang bertanggungjawab membuang toksin di dalam badan adalah hati dan buah pinggang, bukan urutan. Walau bagaimanapun, urutan boleh membantu sistem limfa bekerja lebih baik, yang secara tidak langsung menyokong proses detoksifikasi badan.

Urutan tidak membakar lemak seperti senaman kardio atau kekuatan. Walau bagaimanapun, ia boleh membantu meningkatkan peredaran darah dan mengurangkan ketegangan otot, yang mungkin membantu dalam proses pemulihan selepas bersenam.

Mitos

Wanita mengandung tidak boleh berurut kerana ia boleh menyebabkan keguguran.

Urutan selepas bersalin boleh mengembalikan rahim ke tempat asal dengan lebih cepat.

Fakta

Urutan yang dilakukan oleh pengamal urutan yang menggunakan teknik yang betul adalah selamat dan boleh membantu mengurangkan ketegangan otot serta melancarkan peredaran darah. Namun, ada bahagian tertentu yang perlu dielakkan, seperti bahagian perut dan titik tekanan yang tertentu.

Rahim secara semula jadi akan mengecut dan kembali ke kedudukan asal dalam tempoh 6 hingga 8 minggu selepas bersalin. Urutan selepas bersalin mungkin membantu melegakan ketegangan otot, tetapi tidak secara langsung mengembalikan rahim ke tempat asal dengan lebih cepat.

Bila boleh berurut?

Waktu sesuai untuk urutan



Dalam sistem urutan Melayu, amalan terbaik adalah dengan menjalani tiga sesi urutan dalam seminggu, bagi mendapatkan kesan terapi yang optimum.

- Sesi pertama berfungsi sebagai diagnostik, di mana pengamal urutan akan mengenal pasti titik tekanan yang bermasalah, ketegangan otot, serta tanda-tanda penyakit berdasarkan reaksi tubuh.
- Sesi kedua berfokus kepada pemulihan, dengan teknik urutan yang lebih mendalam bagi mengatasi ketidakseimbangan tubuh, melancarkan peredaran darah, serta mengurangkan kesakitan atau ketidakselesaan.
- Sesi ketiga berperanan sebagai penutup, yang bukan sahaja membantu tubuh kembali selesa, tetapi juga sering diiringi dengan doa kesejahteraan, selari dengan kepercayaan bahawa kesihatan fizikal dan spiritual saling berkait rapat.

Siapa yang boleh berurut?

Siapa yang boleh berurut?



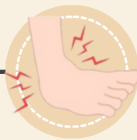
Individu yang mengalami ketegangan otot



Orang yang bekerja dalam posisi statik terlalu lama



Mereka yang ingin melegakan stres



Sesiapa yang mengalami kecederaan seperti terseliuh (ligamen atau tendon terlebih regang)



Orang yang mati pucuk atau mati putik



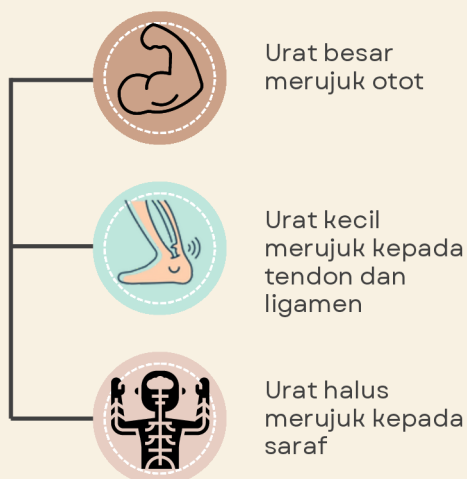
Perempuan yang mengandung atau selepas bersalin



Suami isteri yang sedang berusaha untuk mendapatkan zuriat

Konsep Urat dalam Urutan Melayu

Urat dalam urutan Melayu



Dalam urutan Melayu, istilah urat merujuk kepada struktur anatomi yang berbeza, masing-masing memerlukan teknik dan tekanan urutan yang sesuai:

- Urat Besar - merujuk kepada otot, yang memerlukan tekanan dalam dan pergerakan menguli untuk melonggarkan ketegangan dan meningkatkan peredaran darah.
- Urat Kecil - merangkumi tendon dan ligamen, yang memerlukan tekanan sederhana dan regangan lembut bagi mengurangkan kekakuan serta meningkatkan fleksibiliti.
- Urat Halus - merujuk kepada saraf, yang lebih sensitif dan memerlukan teknik urutan halus dan berhati-hati bagi mengelakkan ketidakselesaan atau kecederaan.

Setiap jenis urat memerlukan teknik dan tekanan yang tepat, bagi memastikan kesan terapeutik yang berkesan tanpa menyebabkan ketidakselesaan atau kecederaan kepada penerima urutan.

Konsep Angin dalam Urutan Melayu



Angin adalah simbolik kepada penyakit berkaitan otot, darah, saraf

Angin pasang yang boleh melibatkan kanak-kanak dan dewasa melibatkan kebengkakan di bahagian skrotum



Angin senggugut melibatkan kesakitan semasa haid



Angin pirai melibatkan penyakit sendi lutut, buku lali dan sendi-sendi lain.



Angin medu bermaksud angin di hulu hati, asid perut, gastrik. Urutan melibatkan tekanan di kawasan perut




SITUASI YANG TIDAK SESUAI UNTUK URUTAN

▲ Elakkan urutan dalam situasi berikut:

Situasi	Urutan tidak boleh dilakukan	Urutan perlu dielakkan di bahagian tertentu badan yang terjejas atau mengalami masalah	Urutan mungkin boleh dilakukan dengan nasihat doktor
Contoh	<p>❌ Demam tinggi – meningkatkan suhu badan.</p> <p>❌ Penyakit berjangkit (COVID-19, influenza, jangkitan kulit) – Risiko penyebaran kepada ahli terapi dan individu lain.</p> <p>❌ Kanser yang aktif – meningkatkan peredaran darah dan mungkin menyebarkan sel kanser.</p> <p>❌ Gangguan pembekuan darah (hemofilia, trombosis vena dalam) – meningkatkan risiko pendarahan atau pembekuan darah yang berbahaya.</p> <p>❌ Masalah jantung yang serius – memberi tekanan tambahan kepada jantung dan sistem peredaran darah.</p>	<p>Penyakit kulit yang serius seperti eczema, kurap, kayap dan lain lain – memburukkan keadaan kulit.</p> <p>Lebam, luka terbuka atau terbakar – menyebabkan kesakitan dan melambatkan proses penyembuhan.</p> <p>Kehamilan – elakkan mengurut bahagian perut</p> <p>Urat simpul (varicose vein) – Tekanan berlebihan boleh memburukkan keadaan urat/salur darah.</p> <p>Pembedahan dalam masa tiga bulan ke belakang - Kawasan bekas pembedahan tidak boleh diurut sehingga ia sembuh sepenuhnya.</p> <p>Kecederaan tulang, tendon atau ligamen (patah, retak sebahagian, koyak atau putus) - menyebabkan kesakitan dan melambatkan proses penyembuhan.</p> <p>Keradangan pada sendi seperti gout, osteoarthritis atau rheumathoid arthritis - menyebabkan bertambah keradangan.</p>	<p>Diabetes yang tidak terkawal – Perlu berhati-hati terhadap masalah peredaran darah dan risiko kecederaan kulit.</p> <p>Tekanan darah tinggi yang tidak dikawal – Urutan meningkatkan tekanan darah jika tidak dilakukan dengan betul.</p> <p>Epilepsi -Beberapa teknik urutan boleh mencetuskan serangan bagi sesetengah individu.</p> <p>Kehamilan berisiko tinggi – Urutan hanya boleh dilakukan dengan teknik yang betul oleh pengamal urutan terlatih.</p> <p>Pesakit yang mengambil ubat pencair darah (antikoagulan) - Urutan kuat boleh menyebabkan lebam atau pendarahan dalaman.</p> <p>Penyakit dalam abdomen (sis, endometriosis, radang usus) - Urutan kuat boleh memburukkan kesihatan.</p>
Apa yang harus dilakukan	Dapatkan nasihat perubatan terlebih dahulu sebelum menerima sebarang rawatan urutan.	Pengamal urutan perlu mengelakkan kawasan tersebut bagi mengelakkan ketidakselesaan atau memburukkan keadaan pesakit.	Dapatkan nasihat perubatan terlebih dahulu sebelum menerima sebarang rawatan urutan.



**BAB 1:
ADAB, ETIKA DAN
GARIS PANDUAN
SYARIAT DALAM
URUTAN MELAYU**



BAB 1

- Dalam Islam, segala amalan termasuk terapi urutan perlu dilakukan dengan adab dan batasan yang sesuai dengan syariat.
- Urutan bukan sekadar terapi fizikal tetapi juga sebahagian daripada penjagaan tubuh yang boleh dilakukan dengan niat untuk mendapatkan kesihatan dan kesejahteraan.
- Terdapat adab dalam urutan agar ia dilakukan dengan penuh etika.
- Penjagaan adab dan etika dalam urutan yang betul bukan sahaja memberi manfaat kepada tubuh tetapi juga membawa keberkatan dan ganjaran pahala.
- Sistem urutan Melayu mengesyorkan tiga kali rawatan urutan dalam seminggu.
 - Sesi pertama (kenalpasti penyakit)
 - Sesi kedua (pemulihan)
 - Sesi ketiga (penutup)
- Dalam tempoh rawatan, pesakit dilarang untuk mendapatkan rawatan daripada pengamal urutan yang lain.
- Ini bertujuan untuk memantau tindak balas dan keberkesanan rawatan yang diberikan.
- Penerima urutan perlu jujur dan mengisytiharkan status kesihatan dan penyakit sebelum mendapatkan urutan.

BAB 1

1. NIAT YANG BETUL DAN TUJUAN URUTAN

Dalam Islam, niat adalah asas kepada setiap amalan. Urutan harus dilakukan dengan niat yang baik seperti:

- Merawat kesakitan dan keletihan
- Melegakan ketegangan otot
- Meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan badan

Urutan tidak boleh dilakukan dengan tujuan yang bertentangan dengan syariat, seperti untuk perkara yang tidak bermoral atau bertujuan memperdaya orang lain.

Dalam seni urutan Melayu, pengamal bukan sekadar menjalankan tugas, tetapi juga memikul amanah sebagai perantara dalam usaha pemulihan kesihatan. Etika seorang pengamal urutan bukan hanya berkisar pada kemahiran teknikal, tetapi juga niat, adab, dan tanggungjawab moral dalam memberikan rawatan kepada orang lain.

a) Keikhlasan dalam Mengurut

Secara lahiriah, pengamal urutan perlu mengamalkan keikhlasan hati dalam setiap sentuhan dan rawatan yang diberikan, kerana urutan bukan sekadar pekerjaan, tetapi satu bentuk rawatan. Urutan Melayu bukan sahaja menjadi sumber rezeki, tetapi juga satu bentuk khidmat masyarakat yang membantu mereka yang memerlukan.

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (Surah Ar-Ra’d: 11)

Pengamal urut perlu menjalankan tugas dengan penuh tanggungjawab, kerana mereka berperanan membantu orang lain mencapai kesejahteraan tubuh dan kesihatan yang lebih baik.

BAB 1

b) Urutan Sebagai Khidmat Kebajikan dan Fardu Kifayah

Kerjaya sebagai pengamal urutan bukan sekadar mencari rezeki, tetapi juga satu bentuk kebajikan. Ia berlandaskan niat membantu mereka yang sedang dalam kesakitan atau menghadapi masalah kesihatan.

Dalam Islam, membantu meringankan penderitaan orang lain merupakan satu amalan mulia, dan urutan boleh dianggap sebagai fardu kifayah – satu tanggungjawab komuniti yang, jika dipenuhi oleh sebahagian, maka gugur kewajipan ke atas yang lain.

c) Merendah Diri dan Berterusan Menuntut Ilmu

Sebagai seorang pengamal urut, penting untuk menyedari bahawa yang mendatangkan penyakit dan menyembuhkan hanyalah Allah SWT. Seorang pengamal tidak boleh riak atau bongkak dengan kebolehan yang dimiliki, kerana mereka hanyalah perantara dalam proses rawatan.

Sikap rendah diri dan terus menuntut ilmu perlu diterapkan dalam diri setiap pengamal. Seni urutan Melayu adalah warisan yang terus berkembang, dan seseorang pengamal harus sentiasa berusaha untuk mendalami ilmu, memahami teknik yang lebih baik, serta memperbaiki kemahiran mereka.

Dengan mengamalkan keikhlasan, sifat kebajikan, serta sikap merendah diri, pengamal urut Melayu bukan sahaja memberikan rawatan fizikal tetapi juga menyampaikan nilai-nilai murni dalam kehidupan.

BAB 1

2. BATASAN AURAT DALAM URUTAN

Dalam Islam, memelihara aurat adalah wajib. Oleh itu, terdapat beberapa batasan yang perlu dipatuhi semasa melakukan atau menerima terapi urutan:

- Lelaki mengurut lelaki, wanita mengurut wanita – Urutan antara berlainan jantina adalah tidak dibenarkan kecuali dalam keadaan darurat atau rawatan perubatan oleh pakar bertauliah.
- Menutup aurat dengan sempurna – Penerima urutan harus memastikan aurat yang tidak berkaitan tidak didedahkan melebihi yang diperlukan.
- Menggunakan kain atau tuala untuk menutup bahagian yang tidak diurut untuk mengelakkan pendedahan aurat secara berlebihan.
- Tidak bercerita tentang orang yang diurut kepada orang lain

3. MENGGUNAKAN SENTUHAN YANG BERADAB

- Urutan harus dilakukan dengan penuh hormat dan kesopanan, tanpa unsur sensual atau niat yang tidak baik.
- Tidak dibenarkan menyentuh bahagian tubuh secara berlebihan yang boleh menimbulkan ketidakselesaan.
- Elakkan bercakap perkara yang tidak perlu atau berunsur lagha (sia-sia) semasa mengurut.

BAB 1

4. KEBERSIHAN DALAM URUTAN

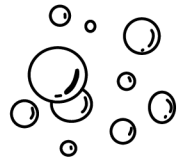
Islam sangat menitikberatkan kebersihan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk ketika melakukan urutan. Oleh itu, penting untuk:

- Membasuh tangan sebelum dan selepas urutan



- Menggunakan minyak urut yang bersih dan suci

- Tidak mengandungi bahan najis atau haram seperti alkohol



حلال
HALAL

- Bahan dari sumber yang halal.

- Memastikan tempat urutan bersih dan selesa



5. DOA SEBELUM, SEMASA DAN SELEPAS URUTAN

Sebagai seorang Muslim, disunatkan untuk membaca doa sebelum dan selepas melakukan sesuatu untuk memohon keberkatan dan kesembuhan dari Allah.

DOA SEBELUM URUTAN

“Ya Allah, jadikanlah urutan ini sebagai asbab kesembuhan dan kesejahteraan, dengan izin-Mu.”

DOA SELEPAS URUTAN

“Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah memberi kesihatan dan keselesaan kepada tubuh ini.”

Selain itu, terdapat bacaan khusus yang sering diamalkan dalam urutan Melayu.

Sebelum Memulakan Urutan

- ◆ Ayat Kursi (Surah Al-Baqarah, 2:255)
- Sebagai perlindungan dan memohon keberkatan dalam setiap sentuhan yang dilakukan.
- Membantu menenangkan diri pengamal serta penerima urutan agar rawatan berlangsung dengan harmoni.

5. DOA SEBELUM, SEMASA DAN SELEPAS URUTAN

Urutan Patah dan Cedera

- ◆ Surah Yasin, Ayat 78
- Dibaca sebelum mengurut bahagian tulang yang patah, terkehel, atau cedera.
- Memohon kepada Allah agar proses pemulihan dipercepatkan dan kesakitan dikurangkan.

“Dan dia mengemukakan suatu perumpamaan bagi Kami; dan dia lupa kepada kejadiannya sendiri; ia berkata, ‘Siapakah yang dapat menghidupkan tulang-belulang yang telah hancur luluh?’” (Surah Yasin, 36:78)

Melancarkan Perjalanan Darah dan Angin dalam Badan

- ◆ “Ayat Pemecah” (Surah Al-Hashr, 59:21-24)
- Dibaca untuk melancarkan peredaran darah, membantu membuang angin dalam badan, serta merawat urat yang tersimpul atau ketegangan otot.
- Dipercayai dapat membantu dalam melembutkan urat yang keras dan mempercepatkan proses pemulihan.

“Sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini ke atas sebuah gunung, nescaya engkau akan melihatnya tunduk serta pecah berkecai kerana takut kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami kemukakan kepada manusia supaya mereka berfikir...” (Surah Al-Hashr, 59:21)

6. MENGELAKKAN UNSUR SYIRIK DALAM URUTAN



Islam melarang amalan yang bercanggah dengan akidah, seperti:

- ✗ Menggunakan jampi atau azimat yang bercanggah dengan syariat
- ✗ Mempercayai bahawa urutan boleh menyembuhkan penyakit tanpa izin Allah
- ✗ Mengamalkan ritual atau kepercayaan yang bercanggah dengan Islam

Sebaliknya, urutan boleh digabungkan dengan bacaan ayat-ayat suci Al-Quran yang disarankan untuk merawat kesakitan dan keletihan.

7. ADAKAH URUTAN SATU SUNNAH RASULULLAH SAW?

Dalam sejarah Islam, tidak terdapat riwayat sahih yang secara khusus menyatakan bahawa Rasulullah ﷺ melakukan urutan (urut) sebagai satu bentuk rawatan atau terapi. Namun, terdapat beberapa hadis dan riwayat yang menunjukkan bahawa Rasulullah ﷺ menggalakkan penjagaan kesihatan tubuh, termasuk penggunaan minyak, bekam, dan sentuhan yang boleh dikaitkan dengan konsep urutan moden.

“Sesungguhnya bagi jasadmu ada hak ke atasmu.”

(RIWAYAT AL-BUKHARI)



“Makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya, kerana ia berasal daripada pohon yang diberkati.”

(RIWAYAT AT-TIRMIZI DAN IBNU MAJAH)

Diriwayatkan oleh Uthman bin Abu Al-As, beliau mengadu kepada Rasulullah ﷺ tentang sakit yang dialaminya sejak memeluk Islam. Rasulullah ﷺ meletakkan tangannya pada tempat yang sakit dan mengajarkan doa ruqyah untuk dibaca.

“Letak tanganmu pada bahagian badanmu yang sakit. Kemudian, bacalah *Bismillah* (Dengan nama Allah) sebanyak 3 kali dan bacalah 7 kali *A'uzubillah wa qudratihi min syarri maa ajidu wa uhaazir* (Aku berlindung kepada Allah dan kuasa-Nya daripada keburukan yang aku rasa dan aku berjaga-jaga ini).”

(RIWAYAT MUSLIM)



BAB 1

8. MEMAHAMI HAD DALAM URUTAN

- Urutan tidak boleh dilakukan secara berlebihan atau dengan tekanan yang melampau kerana ia boleh menyebabkan kecederaan.
- Ketahui had tubuh setiap individu sebelum melakukan urutan.

9. URUTAN UNTUK AHLI KELUARGA VS URUTAN PROFESIONAL

- Urutan boleh dilakukan di rumah untuk tujuan relaksasi, tetapi masalah kesihatan tertentu mungkin memerlukan terapi urutan profesional.
- Kenali perbezaan antara urutan amatir dan urutan oleh pakar sebelum melakukan rawatan.

BAB 1

10. KENALPASTI GEJALA JIKA URUTAN TIDAK SESUAI


Jika seseorang mengalami kesakitan luar biasa, lebam, bengkak atau ketidakselesaan selepas urutan, hentikan serta-merta dan dapatkan nasihat perubatan.




11. DAPATKAN RAWATAN PROFESIONAL BILA PERLU

Jika sakit atau ketegangan tidak berkurang selepas urutan, individu perlu mendapatkan rawatan profesional seperti ahli fisioterapi atau konsultasi dengan doktor.





BAB 2: PRINSIP ASAS URUTAN MELAYU



BAB 2

1. TEKNIK URUTAN MELAYU YANG BETUL DAN SELAMAT

Urutan yang selamat memerlukan teknik yang betul untuk mengelakkan kecederaan. Terdapat lapan (8) teknik khusus urutan Melayu iaitu:

Teknik ibu jari

Menekan dan mengurut titik-titik tertentu untuk merangsang peredaran darah.



Teknik siku jari

Menggunakan sendi jari untuk memberi tekanan lebih mendalam pada otot tegang



Teknik jari-jemari

mengurut dengan pergerakan lembut atau memicit pada bahagian tertentu.



BAB 2

Teknik buku lima

Menekan dan menguli kawasan otot besar menggunakan penumbuk bagi melegakan ketegangan



Teknik tapak tangan

Mengurut secara luas dan rata untuk merehatkan otot serta meningkatkan aliran darah.

Teknik sisi tapak tangan

Mengurut menggunakan sisi tapak tangan untuk memberikan tekanan lebih kuat pada titik tertentu.



BAB 2

Teknik lengan

Mengurut dengan bahagian bawah lengan bagi merangsang otot dan tisu.



Teknik siku

Digunakan untuk memberikan tekanan lebih kuat pada otot yang dalam.

BAB 2

- Setiap teknik urutan perlu dilakukan dengan tekanan yang sesuai, disesuaikan mengikut keperluan dan toleransi individu.
- Pengamal urutan juga bertanggungjawab untuk menjaga kesihatan dan keselamatan diri, dengan menggunakan teknik serta tekanan yang betul bagi mengelakkan kecederaan pada tangan, pergelangan, atau lengan semasa mengurut.
- Selain itu, memahami had tubuh penerima urutan amat penting bagi mengelakkan ketidakselesaan atau kesan sampingan seperti lebam, kesakitan berlebihan, atau kecederaan tisu lembut.
- Tekanan yang terlalu kuat boleh mencetuskan **demam urat**, di mana penerima mengalami keletihan, sakit otot, atau peningkatan suhu badan selepas sesi urutan. Oleh itu, keseimbangan antara tekanan yang berkesan dan keselesaan penerima harus diberi perhatian dalam setiap sesi urutan.

BAB 2

2. BAHAGIAN BADAN YANG SESUAI UNTUK URUTAN MELAYU

- Urutan Melayu merangkumi urutan seluruh badan termasuk kepala, muka, bahu, belakang, tangan, kaki, betis hingga ke hujung jari.
- Setiap bahagian badan memerlukan tekanan yang bersesuaian untuk mengelakkan sebarang kecederaan atau ketidakselesaan.

3. KAWASAN SENSITIF YANG PERLU DIELAKKAN

- Urutan pada bahagian ini boleh membawa kesan buruk sekiranya dilakukan tanpa pengetahuan atau teknik yang betul.
- Elakkan bahagian badan seperti



**Bahagian hadapan
leher**



**Tulang belakang
(hanya otot
berdekatan yang
diurut)**



**Kawasan luka atau
lebam, atau
selepas dibedah.**



**Perut bagi wanita
hamil**

BAB 2

4. MASA YANG SESUAI UNTUK BERURUT

Urutan paling berkesan apabila badan berada dalam keadaan tenang serta tidak terlalu letih atau sakit.

Masa terbaik

- Selepas mandi
- Sebelum tidur
- Selepas bangun tidur
- Sebelum atau selepas aktiviti fizikal ringan

Elakkan

- Selepas makan berat (kerana perlu meniarap)
- Ketika demam (risiko kesakitan dan degup jantung laju)
- Kecederaan akut (untuk meredakan kesakitan/radang/bengkak)

5. JENIS-JENIS MINYAK DAN KRIM URUTAN

Penggunaan minyak urut membantu melancarkan pergerakan tangan di atas kulit dan memberikan kesan terapeutik.

Setiap jenis minyak mempunyai manfaat dan khasiat tersendiri seperti

- melembapkan kulit
- melegakan otot
- memberikan kesan menenangkan



Minyak kelapa



Minyak zaitun



Minyak aromaterapi



Minyak herba tradisional



BAB 3: TEKNIK URUTAN MUKA



BAB 3

URUTAN MUKA

Tujuan: Melegakan sinus dan memberikan kesan yang menenangkan.

Teknik:

- Gunakan ibu jari atau jari jemari untuk menekan di bahagian celah mata (antara mata dan batang hidung). Titik pencetus (trigger point) ini ialah titik ketenangan.
- Urut di atas kening menghala ke pelipis (bahagian kepala di antara mata dengan telinga).
- Gunakan jari-jemari untuk menggosok perlahan di bahagian pelipis dalam gerakan bulatan mengikut arah jam. Ini bertujuan memberikan kelegaan kepala.



BAB 3

- Urut dahi menghala ke tengah berulang kali. Titik pencetus ini berfungsi untuk membantu keseimbangan badan.



- Dari tengah dahi, turun ke batang hidung, menghala ke tulang pipi dan berhenti di tulang pipi (titik waqf).



- Dari tulang pipi, urut menghala ke tulang rahang. Urutan ini bertujuan untuk mengelakkan kancing gigi.



BAB 3

- Dari rahang, urut menghala ke bawah dagu. Titik ini untuk membantu melancarkan lidah dan lisan.



- Kemudian urut perlahan bahagian belakang leher dengan tekanan sederhana.





BAB 4: TEKNIK URUTAN KEPALA DAN LEHER



BAB 4

URUTAN KEPALA DAN LEHER

Tujuan: Melegakan sakit kepala serta ketegangan akibat stres.

Teknik:

- Dari bawah dagu, gerakkan jari jemari ke bahagian tepi kepala menghala ke ubun-ubun. Gunakan tekanan yang sesuai.
- Urut sisi leher, dari bahu ke arah telinga menggunakan jari-jemari. Ulang gerakan ini sebanyak lima (5) kali di kedua-dua belah sisi leher.
- Dengan menggunakan kedua-dua sisi tangan, urut belakang leher bermula dari pangkal leher ke atas. Ulang gerakan sebanyak lima (5) kali.



BAB 4

- Urutan leher boleh disusuli dengan regangan. Mulakan dengan regangan leher ke kiri dan kanan selama lima (5) saat untuk setiap pergerakan.
- Kemudian, buat regangan bawah dengan menunduk selama lima (5) saat
- Ini diikuti dengan regangan atas dengan mendongak selama lima (5) saat.




BAB 4

- Akhirnya, buat regangan 45 derajat dengan menoleh ke sudut 45 derajat...




- ...dan tunduk atau menekan kepala ke bawah.





BAB 5: TEKNIK URUTAN BAHU



BAB 5

URUTAN BAHU

Tujuan: Membantu meregangkan dan mengurangi ketegangan otot akibat postur yang salah atau duduk terlalu lama.

Teknik:

- Dengan menggunakan ibu jari dan telapak tangan kanan, picit atau tekan otot bahu kiri sebanyak lima (5) kali.
- Ulang menggunakan tangan kiri untuk memicit bahu kanan.





**BAB 6:
TEKNIK URUTAN
TANGAN DAN JARI
JEMARI**



BAB 6

BAB 6: URUTAN TANGAN DAN JARI JEMARI

Tujuan: Untuk mengurangi kelelahan otot atau kebas tangan bagi mereka yang sering menggunakan tangan.

Kesan fisiologi: Membantu meningkatkan fleksibiliti jari dan mengurangkan risiko kekejangan.

Teknik:

- Mulakan dengan mengurut tangan kanan.
- Urut dari pelipat di bahagian atas lengan sehingga sebelum pergelangan tangan menggunakan ibu jari. Ulang lima (5) kali.



BAB 6

BAB 6: URUTAN TANGAN DAN JARI JEMARI HMR

Teknik:

- Kemudian, urut ke arah celah ibu jari dan jari telunjuk. Ulang sebanyak lima (5) kali.
- Urut jari telunjuk kanan (menggunakan ibu jari kiri) dari pangkal jari hingga ke muka kuku dan tekan selama lima (5) saat.
- Ulang langkah ini untuk jari hantu, jari manis dan jari kelingking kanan dan diakhiri dengan ibu jari kanan.



Turutan urutan jari tangan kanan:

1. Jari telunjuk
2. Jari hantu
3. Jari manis
4. Jari kelingking
5. Ibu jari

BAB 6

BAB 6: URUTAN TANGAN DAN JARI JEMARI HMR

Teknik:

- Urut dari pelipat ke bawah lengan menghala ke pergelangan tangan. Ulang sebanyak lima (5) kali.
- Kemudian, dari pergelangan tangan, urut tapak tangan sehingga hujung jari jemari satu-persatu. Ulang sebanyak lima (5) kali.
- Ulangi langkah yang sama untuk tangan kiri. Untuk urutan jari jemari, mulakan dengan jari kelingking dan tamat di ibu jari kiri.



Turutan urutan jari tangan kiri:

1. Jari kelingking
2. Jari manis
3. Jari hantu
4. Jari telunjuk
5. Ibu jari

BAB 6

BAB 6: URUTAN TANGAN DAN JARI JEMARI HMR

Teknik:

- Untuk kelegaan daripada kebas akibat tekanan pada saraf, mulakan urutan dari pelipat tangan menghala ke bahagian tepi menuju ke pergelangan tangan. Urutan ini menggunakan teknik ibu jari.
- Kemudian, dari pergelangan tangan, urut tapak tangan sehingga hujung jari jemari satu-persatu. Ulang sebanyak lima (5) kali.
- Untuk tangan kiri, ulang langkah yang sama. Untuk urutan jari jemari, mulakan dengan jari kelingking dan tamat di ibu jari kiri.





BAB 7: TEKNIK URUTAN KAKI DAN BETIS



BAB 7

BAB 7: URUTAN KAKI DAN BETIS

Tujuan: Untuk melegakan keletihan, kelesuan, kebas dan lenguh terutamanya bagi mereka yang banyak berdiri atau berjalan.

Kesan fisiologi: Mengelakkan kekejangan otot, mengurangkan rasa lenguh dan merangsang peredaran darah.

Teknik:

- Duduk dalam posisi melunjur. Gunakan jari jemari kedua-dua tangan untuk memberi tekanan kepada betis.
- Bermula dari pergelangan kaki, letakkan jari jemari di labu betis. Tekan dan urut menghala ke atas sehingga ke bahagian sebelum pelipat lutut. Teknik ini sering digunakan untuk orang yang mengalami kekejangan otot. Ulang sebanyak lima (5) kali.
- Di **tendon Achilles**, gunakan ibu jari untuk mengurut bahagian belakang buku lali hingga ke tumit. Ulang lima (5) kali.



BAB 7

BAB 7: URUTAN KAKI DAN BETIS

- Gunakan penumbuk untuk mengurut perut tapak kaki dari tumit ke sendi ibu jari kaki. Ulang lima (5) kali.



- Gunakan ibu jari untuk mengurut bahagian atas kaki bermula dari pergelangan kaki hingga ke celah ibu jari dan jari kedua. Ulang lima (5) kali.



- Ulang pergerakan ini untuk bahagian tepi/luaran kaki hingga ke jari jemari kaki yang lain. Ulang lima (5) kali.





BAB 8: TEKNIK URUTAN PEHA DAN LUTUT



BAB 3

BAB 8: URUTAN PEHA DAN LUTUT

Teknik:

- Gunakan penumbuk kedua-dua tangan untuk bahagian atas peha, urut dari pangkal peha ke lutut. Ulang sebanyak lima (5) kali.
- Gunakan tapak tangan, urut lutut melawan arah jam sebanyak lima (5) pusingan. Ulang urutan mengikut arah jam. Urutan ini bertujuan untuk melonggarkan sendi lutut.
- Gunakan lengan untuk mengurut bahagian dalam peha, bermula dari pangkal peha ke lutut. Ulang sebanyak lima ke sepuluh (5-10) kali.





BAB 9: TEKNIK URUTAN PERUT DAN DADA



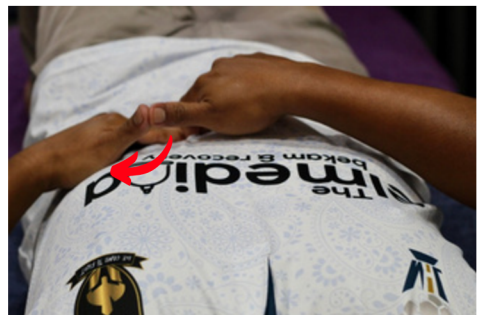
BAB 9

BAB 9: URUTAN PERUT DAN DADA

Tujuan: Membantu melancarkan sistem pencernaan.

Teknik:

- Menggunakan jari jemari, urut dari tengah ulu hati, tolak ke arah pusat. Ulang lima (5) kali.
- Tekan di sepanjang bahagian bawah tulang rusuk kiri bermula dari tepi ke tengah menggunakan jari jemari. Ulang lima (5) kali.
- Kemudian ulangi langkah ini di bahagian kanan perut.



BAB 9

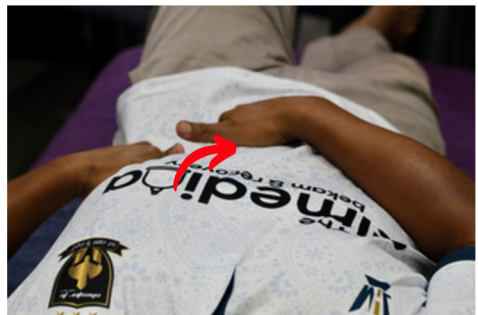
BAB 9: URUTAN PERUT DAN DADA

Teknik:

- Ulang urutan di ulu hati menuju ke pusat dengan tekanan yang **lebih kuat**.
- Ulang sebanyak tiga (3) kali.



- Kemudian, urut dari bagian bawah rusuk kiri menuju ke pusat. Ulang sebanyak tiga (3) kali.
- Ulangi langkah ini di bagian kanan perut.
- Ulangi langkah pertama tadi, sebanyak tiga (3) kali.



BAB 9

BAB 9: URUTAN PERUT DAN DADA

Teknik:

- Gunakan tapak tangan untuk mengurut bahagian kanan ari-ari menuju ke arah pusat.
- Ulang di bahagian kiri ari-ari. Ulang setiap langkah sebanyak lima(5) kali.

- Gunakan jari-jemari untuk mengurut bahagian tengah ari-ari menuju ke arah pusat. Ulang sebanyak lima(5) kali.

Kesan fisiologi: Membantu merangsang pergerakan usus dan mengurangkan masalah kembung serta sembelit.

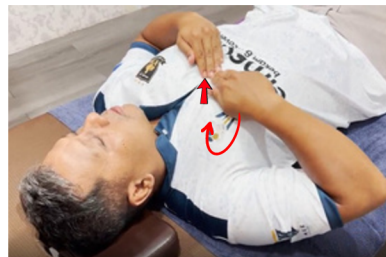


BAB 9

9. URUTAN DADA

Teknik:

- Menggunakan jari jemari, urut dari bahagian kanan dada di bawah bahu ke arah ulu hati.
- Buat pusingan di ulu hati dan urut ke atas menuju ke arah dada kiri.

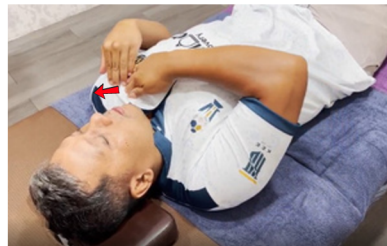


BAB 9

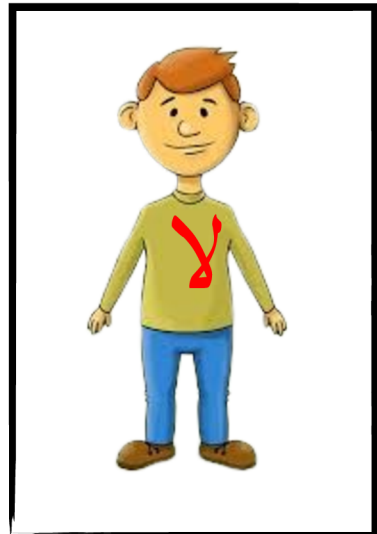
9. URUTAN DADA

Teknik:

- Ulang sebanyak lima (5) kali.



- Gerakan ini seolah-olah bentuk huruf Lam Alif (لا).



BAB 9

9. URUTAN DADA

Teknik:

- Urut dari ulu hati ke arah takuk tulang dada. Ulang sebanyak lima (5) kali.





PENUTUP





PENUTUP

Urutan adalah satu teknik terapi yang mudah dan selamat jika dilakukan dengan betul. Dengan pemahaman yang baik mengenai teknik, keselamatan, dan batasan dalam urutan, kita boleh mendapatkan manfaat maksimum daripadanya. Amalkan urutan dengan cara yang betul untuk meningkatkan kesihatan fizikal dan mental.

Seni urutan Melayu berisiko untuk pupus sekiranya tidak diajarkan atau diamalkan oleh generasi baru. Dokumentasi dan pengajaran seni urutan Melayu adalah amat penting untuk membantu menyamb





RUJUKAN

Mohd., & Omar, M. S. (2021). SENI URUTAN TRADISIONAL MELAYU: KEARIFAN TEMPATAN YANG KEKAL RELEVAN ATAU DIPINGGIRKAN? THE ART OF MALAY TRADITIONAL MASSAGE: IS LOCAL WISDOM REMAIN RELEVANT OR ALIENATED? *Jurnal Pengajian Melayu (JOMAS)*, 32(1), 138-155. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/JPM/article/view/29660>

Ministry of Health Malaysia (2018). *Traditional and Complementary Medicine Practice Guideline on Malay Massage*. 3rd edition. Traditional and Complementary Medicine Division, Ministry of Health Malaysia.

Ministry of Health Malaysia (2009). *Good Practice Guideline on Malay Massage*. 2nd Edition. Traditional and Complementary Medicine Division, Ministry of Health Malaysia.

Ministry of Health Malaysia (2005). *Good Practice Guideline on Malay Massage*. 1st Edition. Traditional and Complementary Medicine Division, Ministry of Health Malaysia.

Ripin, R., Islam, K., Sultan, A., Petra, I., Puri, N., & Kelantan. (2016). *AMALAN URUT MELAYU TRADISIONAL PATUH SYARIAH*. <https://conference.uis.edu.my/mfifc/images/e-proceeding/2016/199-220-mfifc-2016.pdf>



RUJUKAN

Kamarudin, M. Q., Ripin, M. N., Haron, Z., & Mustafa, N. (2020). Tasawur Perubatan Melayu Berdasarkan Kitab Perubatan Melayu (Tasawur of Malay Medicine In Malay Traditional Medicine Book). *UMRAN - International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 6(3-2). <https://doi.org/10.11113/umran2020.6n3-2.420>

Mat Piah, H. (2015). Ilmu Perubatan Melayu Tradisional dari Naskhah-Naskhah Lama. *Jurnal Antarabangsa Alam Dan Tamadun Melayu*, 3(3), 3-17. <https://doi.org/10.17576/iman-2015-0303-01>

Syed Mahdi, B. (2012). Teknik asas urutan tradisional Melayu. Malay Massage Academy.

Omar, M. S., Ali, T. I. M. T. M., Samsudin, N. H., Soh, N. A. C., & Bukhari, N. A. M. (2023). Pengaruh Asing Dalam Kearifan Tempatan Seni Urutan Melayu. *Proceedings of the International Conference on Local Wisdom in The Malay Archipelago (COLLEGA2023)*. 2-12.

Sejari, N., Kamaruddin, K., & Ming, L. C. (2014). The effectiveness of traditional Malay massage: A narrative review. *Archives of Pharmacy Practice*, 5(4-2014), 144-148. <https://archivepp.com/article/the-effectiveness-of-traditional-malay-massage-a-narrative-review>

Anuar, H. M., Fadzil, F., Sallehuddin, S. M., Ahmad, N., & Abd Ghani, N. (2010). A qualitative study onurut Melayu: the traditional Malay massage. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 16(11), 1201-1205. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0592>



**TEKNIK URUTAN BADAN SELAMAT:
PANDUAN UNTUK SEMUA**

