



الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا
INTERNATIONAL ISLAMIC UNIVERSITY MALAYSIA
جامعة إسلامية عالمية
Garden of Knowledge and Virtue

TAWHIDIC EPISTEMOLOGY
LEADING THE WAY

UMMATIC EXCELLENCE
LEADING THE WORLD

KHAUFARH - AMANAH - IQRA' - RAHMATAN UL ALAMIN

URUTAN MELAYU TRADISIONAL

Seni untuk Mengurut Orang Lain



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



Kulliyah of
MEDICINE
كلية الطب



URUTAN MELAYU TRADISIONAL

Seni untuk Mengurut Orang Lain

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

Urutan Melayu Tradisional: Seni untuk Mengurut Orang Lain

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 978-629-99535-6-2



9 786299 953562

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 **“Urutan Melayu Tradisional: Seni untuk Mengurut Orang Lain”** ini disusun khas untuk memberi panduan mudah dan praktikal kepada sesiapa sahaja yang ingin memahami dan mengamalkan teknik urutan untuk orang lain dengan selamat. 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 berharap buku ini dapat menjadi rujukan yang berguna kepada anda semua, sama ada anda seorang pengamal urutan yang ingin menambahbaik ilmu urutan tradisional Melayu, atau anda ingin mencuba mengurut ahli keluarga terdekat.

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

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

Kenali Penulis



Wan Fatein Nabeila Wan Omar

PENSYARAH FISILOGI

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



Shahida Saharudin

PENSYARAH ANATOMI

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



Hazulin Mohd. Radzuan

PENSYARAH ANATOMI

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

Kenali Penulis



Nurul Amirah Mustapa

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.



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.

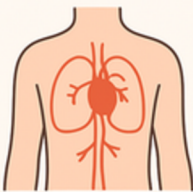
BAB 1: MANFAAT FISILOGI URUTAN MELAYU	01
BAB 2: URUTAN BELAKANG BADAN	11
BAB 3: URUTAN LENGAN DAN TANGAN (ANGGOTA ATAS)	19
BAB 4: URUTAN BETIS, LUTUT DAN KAKI (ANGGOTA BAWAH)	29
BAB 5: URUTAN PERUT (ABDOMEN)	36
BAB 6: URUTAN DADA (TORAKS)	40
BAB 7: URUTAN MUKA DAN KEPALA	43
KESIMPULAN	49
RUJUKAN	53

Bab 1

MANFAAT FISIOLOGI URUTAN MELAYU

Manfaat Fisiologi Urutan Melayu

Urutan tradisional Melayu bukan sekadar amalan turun-temurun yang sarat dengan nilai budaya, malah ia menawarkan pelbagai manfaat fisiologi yang telah lama diiktiraf. Dari perspektif fisiologi, urutan memberi kesan kepada sistem peredaran darah, sistem limfa, sistem otot, sistem saraf, dan juga keseimbangan hormon. Bab ini akan mengupas secara terperinci bagaimana urutan Melayu memberikan kesan positif kepada tubuh manusia, dengan sokongan pengetahuan anatomi dan fisiologi yang berasaskan sains.



MENINGKATKAN PEREDARAN DARAH



MERANGSANG SISTEM LIMFA DAN DETOKSIFIKASI



MENGURANGKAN KETEGANGAN DAN KEKAKUAN OTOT



MERANGSANG SISTEM SARAF DAN MEMBERI KESAN RELAKSASI



MENYOKONG FUNGSI HORMON DAN SISTEM ENDOKRIN



MEMPERCEPATKAN PEMULIHAN KECEDERAAN RINGAN



KESAN PADA FUNGSI PERNAFASAN DAN PENCERNAAN



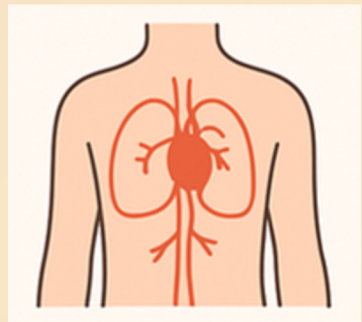
MENGURANGKAN RISIKO TEKANAN DARAH TINGGI

1

MENINGKATKAN PEREDARAN DARAH

Urutan meningkatkan peredaran darah melalui mekanisme rangsangan mekanikal ke atas salur darah dan tisu sekeliling. Tekanan dan geseran yang digunakan semasa urutan membantu melonggarkan kekejangan otot, mengurangkan rintangan salur darah periferi, dan memudahkan aliran darah dari vena ke jantung. Peningkatan peredaran darah ini bukan sahaja membekalkan lebih banyak oksigen dan nutrien ke tisu-tisu badan, malah mempercepatkan pengangkutan bahan buangan metabolik untuk disingkirkan oleh hati dan ginjal.

Selain itu, rangsangan terhadap kapilari darah di permukaan kulit menyebabkan vasodilatasi setempat, sekali gus membantu menurunkan tekanan darah setempat dan memberikan rasa kelegaan. Proses ini turut meningkatkan pertukaran gas dan nutrien di peringkat sel, sekali gus menyokong penyembuhan luka mikro dan regenerasi tisu.



2

MERANGSANG SISTEM LIMFA DAN DETOKSIFIKASI

Urutan Melayu mengaplikasikan teknik gerakan mengikut arah aliran limfa, yang membantu melancarkan pergerakan cecair limfa dari sel-sel tubuh. Cecair limfa ini mengandungi bahan buangan dari sel dan cecair berlebihan. Apabila tekanan urutan diberikan dengan teknik yang betul, ia membantu membuka dan mengosongkan salur limfa, mengurangkan bengkak (edema), dan mempercepatkan penyingkiran toksin serta bahan asing dari tubuh.

Dari perspektif fisiologi, pengaliran limfa yang lebih lancar juga menyokong fungsi sistem imun, kerana sistem limfa membawa sel darah putih (limfosit) dan antibodi untuk memerangi bendasing termasuk kuman. Ini dapat menjelaskan kaitan antara urutan dan peningkatan daya tahan tubuh serta pengurangan risiko jangkitan kuman.



3

MENGURANGKAN KETEGANGAN DAN KEKAKUAN OTOT

Urutan Melayu menggunakan teknik-teknik seperti menekan dan memicit. Teknik-teknik ini berkesan dalam mengurangkan ketegangan otot (muscle tension) dan kekakuan otot (muscle stiffness). Dari segi fisiologi, tekanan mekanikal yang dikenakan ke atas otot-otot membantu memecahkan lekatan pada tisu penghubung, mengurangkan geseran antara lapisan otot, dan meningkatkan kebolehlenturan otot (muscle elasticity) dan kepatuhan otot (muscle compliance).

Di samping itu, urutan turut meningkatkan suhu setempat otot, sekali gus merangsang peredaran darah. Ini mempercepatkan penyingkiran asid laktik dan bahan buangan metabolik lain yang boleh menyebabkan kekejangan dan sakit otot selepas aktiviti berat. Peningkatan suhu setempat ini juga mengurangkan kelikatan tisu penghubung, memudahkan pergerakan dan mengurangkan risiko kecederaan.



4

MERANGSANG SISTEM SARAF DAN MEMBERI KESAN RELAKSASI

Urutan memberikan rangsangan mekanikal kepada pelbagai jenis reseptor somatosensori pada kulit dan tisu bawah kulit. Ini termasuk mekanoreseptor seperti Merkel disks, Meissner corpuscles, dan Ruffini endings. Rangsangan mekanikal seperti tekanan dan sentuhan mengaktifkan serat A β . Saraf ini akan menghantar isyarat ke otak melalui jalur dorsal dalam saraf tunjang. Mekanisma ini boleh menghalang isyarat sakit yang dihantar oleh saraf lain (serat A δ dan C). Oleh itu, ia mengurangkan rasa sakit yang dialami.

Selain itu, rangsangan mekanikal ini boleh mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik yang membawa kepada tindak balas ketenangan (relaksasi). Antara kesan pengaktifan sistem parasimpatetik adalah penurunan kadar denyutan jantung, pengurangan tekanan darah, pengurangan hormon stres (kortisol), serta peningkatan pengeluaran hormon kegembiraan seperti endorfin, enkefalin dan serotonin. Endorfin dan enkefalin adalah neuropeptida yang berfungsi sebagai ubat tahan sakit (analgesic) semula jadi, manakala serotonin memberikan rasa tenang dan kesejahteraan emosi.

Selain itu, rangsangan pada reseptor proprioepsi (kesedaran terhadap posisi dan pergerakan tubuh) turut membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motor.



MENYOKONG FUNGSI HORMON DAN SISTEM ENDOKRIN

Secara tidak langsung, urutan boleh mempengaruhi keseimbangan hormon tubuh melalui pengaktifan sistem saraf autonomi. Pengurangan stres dan pengaktifan sistem parasimpatetik boleh membantu menstabilkan rembesan hormon seperti kortisol, adrenalin, dan noradrenalin, serta meningkatkan rembesan hormon relaksasi seperti oksitosin.



Dalam konteks kesihatan reproduktif, beberapa teknik urutan Melayu dikaitkan dengan peningkatan peredaran darah ke organ pelvis. Secara teori, urutan boleh menyokong fungsi sistem pembiakan dan keseimbangan hormon seks.



MEMPERCEPATKAN PEMULIHAN KECEDERAAN RINGAN

Urutan boleh membantu mempercepatkan pemulihan kecederaan ringan seperti kejang otot, terseliuh, dan ketegangan otot. Ini kerana urutan mengurangkan pengumpulan cecair badan (edema) melalui pengaliran limfa, meningkatkan aliran darah, dan mengurangkan ketegangan otot.



Rangsangan mekanikal juga meningkatkan penghasilan fibroblas dan kolagen yang penting dalam pembaikan tisu penghubung. Dengan penyingkiran bahan buangan dan pengurangan keradangan setempat, urutan membantu mempercepatkan fasa penyembuhan dan membantu mengurangkan parut tisu.



KESAN PADA FUNGSI PERNAFASAN DAN PENCERNAAN

Urutan pada bahagian dada dan perut seperti yang diajar dalam teknik urutan Melayu boleh membantu meningkatkan kecekapan fungsi pernafasan dan pencernaan. Dari segi fisiologi, urutan pada dada meningkatkan kelenturan otot-otot pernafasan, membantu mengurangkan ketegangan pada diafragma dan memperbaiki pengudaraan paru-paru.

Sementara itu, urutan pada perut dapat membantu merangsang pergerakan peristalsis usus, meningkatkan peredaran darah ke salur pencernaan, dan mengurangkan sembelit serta rasa kembung. Rangsangan pada saraf vagus di kawasan abdomen juga meningkatkan pengeluaran enzim pencernaan dan pergerakan usus.



KESIMPULAN

Dari perspektif fisiologi, urutan Melayu menawarkan pelbagai manfaat kesihatan yang signifikan. Ia bukan sahaja merangsang peredaran darah dan fungsi limfa, tetapi juga membantu dalam pengurusan stres, keseimbangan hormon, kelenturan otot, dan fungsi sistem badan yang lain.

Oleh itu, teknik urutan Melayu bukan sekadar warisan budaya tradisional, malah mempunyai asas saintifik yang menyokong kegunaannya untuk menjaga kesihatan tubuh badan secara menyeluruh.

Bab 2

URUTAN BELAKANG BADAN

Posisi: Meniarap. Tangan kanan direhatkan di belakang pinggang. Tangan kiri di sebelah kepala.

Pengamal urutan berada di sisi.



Menggunakan hujung jari, tekan di sekeliling bahagian dalam tulang kipas.



Gunakan ibu jari untuk mengurut di sekeliling bahagian dalam tulang kipas hingga ke leher.



Ulang gerakan yang sama menggunakan jari jemari.



**Di bahagian leher, tekan sepanjang tulang selangka
dari leher ke bahu.**



Menggunakan kedua-dua ibu jari, tekan sisi tulang belakang di bahagian pinggang dan urut menghala ke leher.



Menggunakan tapak tangan, urut sisi tulang belakang dari pinggang menghala ke leher. Gunakan dua tangan untuk memberikan tekanan yang lebih kuat jika perlu.



Menggunakan siku jari, urut sisi tulang belakang dari pinggang menghala ke bahu.



Menggunakan kedua-dua penumbuk, urut di sisi tulang belakang ke arah leher.



Menggunakan lengan, tekan di tengah tulang belakang dan tolak sepanjang tepi tulang belakang menghala ke leher.



Menggunakan tepi tapak tangan, tekan di tengah tulang belakang dan tolak sepanjang tepi tulang belakang menghala ke leher.



**Menggunakan siku, tekan di bahagian dalam tulang kipas.
Tolak perlahan-lahan ke arah bahu.**



Kemudian, urut di keliling tulang kipas dalam gerakan membulat.



- Menggunakan siku, urut sisi tulang rusuk dari pinggang ke bahu.
- Ulang setiap langkah sebanyak lima kali.
- Ulang di sebelah kiri.

Bab 3

**URUTAN
LENGAN DAN
TANGAN
(ANGGOTA
ATAS)**



Posisi: meniarap, tangan didepankan.



- Sapukan minyak di seluruh lengan dan tangan.
- Urutan di bahagian ini dibahagikan kepada tiga bahagian: lengan atas, lengan bawah, dan tangan. Urutan dilakukan di setiap bahagian satu-persatu.
- Urutan “bahagian dalam” setiap anggota badan perlu menuju ke arah bawah (arah kaki).

Model: Sukarelawan Elmedina Bekam dan Spa (persetujuan bertulis diperoleh)

A) Urutan bahagian lengan (atas)



Mulakan berhampiran bahu. Menggunakan ibu jari dan jari jemari, tangan membentuk huruf C dengan ibu jari di atas dan jari jemari lain di bawah. Tekan titik pencetus (trigger point) berdekatan bahu dan di tengah lengan atas.



Menggunakan ibu jari, tolak dari titik tengah lengan atas menuju ke belakang badan. Ulang lima kali. Urutan ini boleh membantu mereka yang mempunyai masalah sendi bahu yang membeku (frozen shoulder).



Kemudian, gunakan jari jemari kedua-dua tangan untuk mengurut secara melintang urat/otot dengan cara memicit-micit otot.

B) Urutan bahagian lengan:



Gunakan ibu jari dan jari jemari. Dengan kedudukan ibu jari di atas, urut dari siku ke pergelangan tangan. Berhenti (waqaf) di titik pencetus sebelum pergelangan tangan. Ulang tiga kali.



Kemudian, gunakan jari jemari kedua-dua tangan untuk mengurut secara melintang urat/otot dengan cara memicit-micit.



Ulangi langkah ini dengan ibu jari untuk mengurut sisi lengan dari siku ke pergelangan tangan sepanjang tulang “ulna” (selari dengan jari kelingking)

C) Untuk bahagian tangan dan jari



Mulakan dengan tangan kanan. Gunakan ibu jari untuk mengurut dari pergelangan tangan ke arah ruang antara ibu jari dan jari telunjuk.



Urut setiap ruas jari telunjuk secara melintang urat menggunakan ibu jari.



- Kemudian urut dari siku jari telunjuk ke hujung jari, dan wakaf pada bahagian sebelum kuku selama lima saat.
- Ulang langkah-langkah ini dengan jari tengah, jari manis, jari kelingking dan diakhiri dengan ibu jari.



- Kemudian, menggunakan tapak tangan, urut tapak tangan dari pergelangan tangan ke hujung jari.
- Ulang setiap langkah sebanyak tiga kali.

Model: Sukarelawan Elmedina Bekam dan Spa (persetujuan bertulis diperoleh)

D) Urutan bahu

Posisi: Meniarap.

Pengamal urutan berdiri di hujung kepala.



**Gunakan teknik penumbuk, urut sisi leher ke arah bahu.
Ulang 3 kali.**



**Gunakan teknik penumbuk, urut bahagian tengah leher
ke arah pinggang.**



Gunakan ibu jari untuk mengurut dari pangkal leher ke arah kepala. Ulang tiga kali di sisi kanan, tengah dan sisi kiri leher.

Bab 4

**URUTAN
BETIS,
LUTUT DAN
KAKI
(ANGGOTA
BAWAH)**

Posisi: Meniarap

A) Urutan betis bahagian belakang (otot gastrocnemius)



Gunakan tapak tangan, urut dari pergelangan kaki ke labu betis hingga ke pelipat lutut. Ulang di sisi kiri, sisi kanan dan tengah.





Teknik urutan ini boleh diulang dengan ibu jari atau lengan, bergantung kepada saiz badan orang yang diurut.

B) Urutan tapak kaki

Gunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk memicit tendon achilles selama 5 saat.



- Di tapak kaki, gunakan penumbuk untuk mengurut tapak kaki dari tumit ke perut tapak kaki.
- Wakaf di perut tapak kaki.

C) Urutan pelipat lutut (bahagian belakang)



Tekan titik pencetus di sisi dalam, di bawah pelipat lutut menggunakan ibu jari dan urut perlahan-lahan ke arah pelipat lutut. Ulang di sisi luar lutut.



Kemudian, urut pelipat lutut secara melintang dari sisi dalam ke luar.

D) Urutan paha bahagian belakang (otot hamstring)



Gunakan penumbuk kedua-dua tangan. Penumbuk digunakan kerana otot ini lebih besar dan tekanan jari tidak memadai. Urut dari pelipat lutut hingga ke pangkal paha.



Teknik ini boleh diselang-seli dengan teknik ibu jari. Ulang lima kali.

Model: Sukarelawan Elmedina Bekam dan Spa (persetujuan bertulis diperoleh)



Dalam posisi meniarap, bengkokkan lutut dan rehatkan betis di atas lutut sebelah.



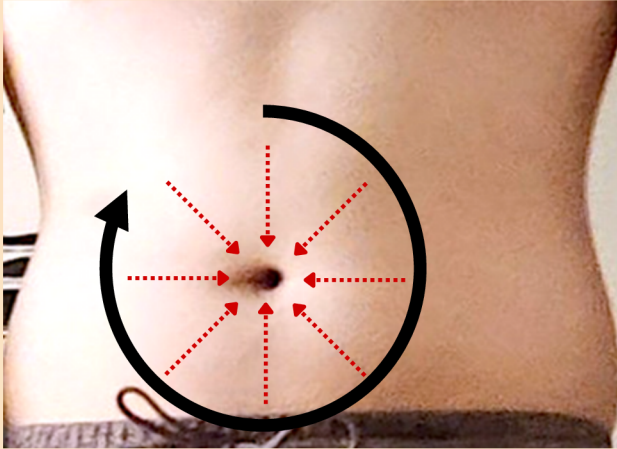
Gunakan tapak tangan untuk mengurut dari pangkal paha ke arah pelipat lutut. Ulang lima kali.

Bab 5

URUTAN PERUT (ABDOMEN)

Posisi: Baring terlentang dengan kedua-dua tangan direhatkan di sisi.

Pengamal urutan berdiri di sebelah kanan.



Arah urutan: Bermula dari bahagian luar menghala ke pusat. Turutan titik mula urutan adalah mengikut arah jam.



Gunakan jari jemari kedua-dua tangan. Urut dari ulu hati ke arah pusat. Ulang tiga kali

Model: Sukarelawan Elmedina Bekam dan Spa (persetujuan bertulis diperoleh)



Kemudian, bahagian kiri perut. Mulakan dengan mengurut dari bawah rusuk kiri ke arah pusat. Ulang tiga kali.



- Ulang gerakan di atas dari bahagian-bahagian abdomen lain, mengikut arah jam.
- Kemudian, urut dari sisi dada menghala ke pusat. Ulang tiga kali.



Terdapat titik pencetus di bahagian belakang pinggang kiri dan kanan. Urut dari belakang pinggang menuju ke depan dan wakaf di pusat.

Bab 6

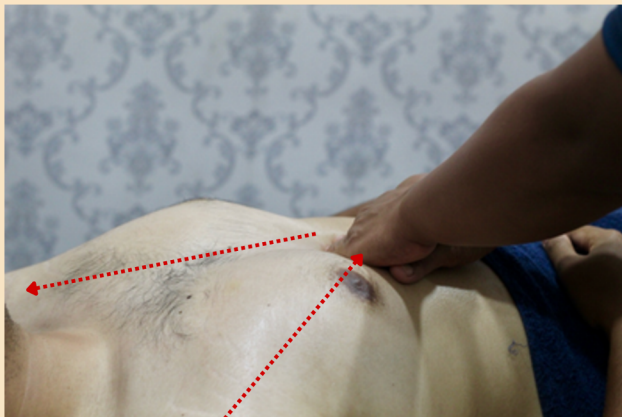
URUTAN DADA (TORAKS)

Posisi: baring terlentang dengan kedua-dua tangan direhatkan di sisi

Pengamal urutan berdiri di sebelah kanan.



Gunakan jari jemari untuk mengurut dari bahagian bawah tulang selangka kanan.



Urut menuju ke arah ulu hati, kemudian membentuk bulatan kemudian urut ke arah naik tulang selangka kiri, seolah-olah huruf lam alif (ل). Ulang tiga kali

Model: Sukarelawan Elmedina Bekam dan Spa (persetujuan bertulis diperoleh)



Menggunakan jari, urut dari tulang dada ke arah ketiak, ulang di bahagian kiri dan kanan. Ulang tiga kali setiap bahagian.



Bab 7

URUTAN MUKA DAN KEPALA

Posisi : Baring terlentang dengan kedua-dua tangan di sisi badan.

Pengamal urutan berada di hujung kepala.



- Urut bahagian kiri dan kanan secara serentak. Gunakan ibu jari untuk mengurut sisi batang hidung.
- Urut menghala ke bahagian pelipis mengikut tulang soket mata



Urut di bahagian pelipis dalam arah bulatan mengikut arah jam sebanyak tiga kali.

Model: Sukarelawan Elmedina Bekam dan Spa (persetujuan bertulis diperoleh)



Kemudian, urut dari pelipis ke tengah dahi.



Urut silang di tengah dahi sebanyak lima kali.



Kemudian, urut dari dahi turun ke sisi batang hidung ke pipi.



Ulang urutan dari kelopak hidung ke pipi sebanyak tiga kali.



Tekan sendi tulang rahang (sendi temporomandibular) selama lima saat.



Menggunakan jari, urut dari sendi tulang rahang ke arah bahagian bawah dagu dan wakaf.



Kemudian, gunakan jari dan tapak tangan untuk mengurut dari dagu ke bahagian atas kepala.



Gunakan ibu jari untuk menekan titik pencetus (trigger point) di bahagian atas kepala.

Bab 8

KESIMPULAN

Urutan Melayu Untuk Kesihatan Menyeluruh

Urutan Melayu merupakan satu bentuk terapi tradisional yang menyeluruh, meliputi seluruh anggota badan dengan teknik-teknik khusus yang telah diwarisi turun-temurun. Berikut adalah ringkasan teknik urutan mengikut bahagian badan:

1. Belakang Badan

- Tekanan ibu jari di sepanjang ruas tulang belakang
- Gerakan melingkar di kawasan skapula (tulang kipas)
- Urutan mengikut arah aliran darah dan limfa

2. Anggota Atas (Lengan dan Tangan)

- Teknik titik pencetus (trigger points) di bahagian bahu
- Urutan mengikut garis otot di lengan bawah
- Tekanan pada sendi-sendi jari

3. Anggota Bawah (Kaki dan Tapak Kaki)

- Urutan dari pergelangan kaki hingga ke lutut
- Teknik akutekanan (acupressure) pada titik refleksologi
- Tekanan pada otot gastrocnemius (betis)

4. Abdomen (Perut)

- Urutan mengikut arah jam
- Tekanan ringan untuk merangsang sistem pencernaan

5. Toraks (Dada dan Bahu)

- Gerakan melingkar di kawasan toraks
- Melepaskan ketegangan otot trapezius

6. Muka dan Kepala

- Urutan pada kawasan temporal (pelipis)
- Tekanan lembut pada sendi temporomandibular
- Merangsang kulit kepala

MANFAAT UTAMA

- Kelancaran sistem peredaran darah
- Pengurangan ketegangan otot
- Peningkatan fleksibiliti sendi
- Pengurangan tahap stres

CADANGAN PRAKTIKAL

- Dapatkan khidmat pengamal urutan yang bertauliah
- Pastikan keadaan kesihatan sesuai sebelum menerima urutan
- Amalkan secara berkala untuk hasil optimum

Sebagai kesimpulan, urutan Melayu merupakan satu pendekatan terapi yang holistik dan saintifik, menggabungkan kearifan tempatan dengan manfaat fisiologi yang terbukti. Ia bukan sekadar warisan budaya, malah merupakan satu kaedah penjagaan kesihatan yang berkesan untuk kesejahteraan menyeluruh.

Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada:

1. Yayasan BUDI atas pemberian geran pemindahan ilmu yang membolehkan penyediaan bahan akademik ini (KTPP25-003-0003: Revitalizing Health Through Heritage: Malay Massage with Elmedina Bekam & Recovery) dan
2. Encik Azmer Merzam dari Elmedina Bekam dan Spa, atas sumbangan beliau sebagai model demonstrasi teknik urutan.

Nota: Persetujuan bertulis telah diperoleh daripada model untuk penggunaan semua imej berkaitan.

1. Abdillah, A., Kurnianto, S., & Rizky Wahyuni, M. (2023). The Effectiveness of Massage Therapy on Pain Reduction in Rheumatoid Arthritis Patients: Literature Review. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(6), 597-608.
<https://doi.org/10.53713/htechj.v1i6.120>

2. Alhamdoun, A., Alomari, K., & Qadire, M.A. (2020). The Effects of Massage Therapy on Symptom Management among Patients with Cancer: A Systematic Review. *International Research Journal of Oncology*, 3(2), 38-45.

3. Anuar, H. M., Fadzil, F., Sallehuddin, S. M., Ahmad, N., & Abd Ghani, N. (2010). A qualitative study on urut 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>

4. Douglass, J., Mablesen, H. E., Martindale, S., & Kelly-Hope, L. A. (2019). An Enhanced Self-Care Protocol for People Affected by Moderate to Severe Lymphedema. *Methods and protocols*, 2(3), 77. <https://doi.org/10.3390/mps2030077>

5. Effect of Endorphin Massage on The Level of Anxiety among >36 Weeks Pregnant Women. (2023). *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 15(1), 49-56.
<https://doi.org/10.36456/embrio.v15i1.6995>

6. Entgelmeier, J., Ullman, N., Leary, E., & Diehl, A. (2020). The Benefits of Massage Therapy with BMT Patients: Impact on Anxiety, Depression and Pain Symptoms. *Biology of Blood and Marrow Transplantation*, 26(3), S201-S202.
<https://doi.org/10.1016/j.bbmt.2019.12.693>

7. 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>

8. Khojakulova, U., Yessirkepov, M., Zimba, O., & Fedorchenko, Y. (2025). Massage therapy in rheumatoid arthritis. *Rheumatology international*, 45(4), 76.
<https://doi.org/10.1007/s00296-025-05833-3>

9. Khojakulova, U., Yessirkepov, M., Zimba, O., & Fedorchenko, Y. (2025). Massage therapy in rheumatoid arthritis. *Rheumatology international*, 45(4), 76. <https://doi.org/10.1007/s00296-025-05833-3>
10. Mahmood, Q. (2024). The Potential Therapeutic Benefits of Massage in Managing Spasticity: It's the Time to Discredit Myths and Embrace Evidence. *Journal Riphah College of Rehabilitation Sciences*, 12(2). Retrieved from <https://journals.riphah.edu.pk/index.php/jrcrs/article/view/2122>
11. 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>
12. Meekings, T. (2021). Social prescribing and the benefits of massage. *European Journal of Integrative Medicine*.
13. Ministry of Health Malaysia (2005). Good Practice Guideline on Malay Massage. 1st Edition. Traditional and Complementary Medicine Division, Ministry of Health Malaysia.
14. Ministry of Health Malaysia (2009). Good Practice Guideline on Malay Massage. 2nd Edition. Traditional and Complementary Medicine Division, Ministry of Health Malaysia.
15. 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.
16. 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>
17. Nahed Attia Kandeel, Mona Mohamed El-Hady and Nayera Tantawy. The Effect of Back Massage on Perceived Sleep Quality among Adult Patients in Intensive Care Units. *American Journal of Nursing Research*. 2019; 7(3):278-285. doi: 10.12691/ajnr-7-3-7.

18. 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

19. Rachmany, N. C. A., Walin, W., & Ta'adi, T. (2024). Effectiveness of clove oil massage to improve circulation and muscle strength in patients with non-hemorrhagic stroke. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(5), 629–635.
<https://doi.org/10.33024/minh.v7i5.293>

20. 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>

21. Sahriana, S., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2023). ENHANCEMENT OF BREAST MILK PRODUCTION THROUGH THE COMBINATION OF OXYTOCIN MASSAGE AND LAVENDER AROMATHERAPY IN POSTPARTUM MOTHERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF NURSING AND MIDWIFERY SCIENCE (IJNMS)*, 7(2A), 64-71. <https://doi.org/10.29082/IJNMS/2023/Vol7/Iss2A/493>

22. Samuel, S.R., Gururaj, R., Kumar, K.V., Vira, P., Saxena, P.P., & Keogh, J.W. (2020). Randomized control trial evidence for the benefits of massage and relaxation therapy on sleep in cancer survivors—a systematic review. *Journal of Cancer Survivorship*, 15, 799 - 810.

23. 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>

24. Suryaningsih, S., Tasalim, R., & Rahman, S. (2022). Effect of Foot Reflection Massage on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients. *Journal of Advances in Medicine and Pharmaceutical Sciences*, 1(2), 43-50.
<https://doi.org/10.36079/lamintang.jamaps-0102.442>

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

26. Trybulec, B., Macul, B., Kościńska, K., Nawrot-Porąbka, K., Barłowska, M., & Jagielski, P. (2023). The effect of deep tissue massage on respiratory parameters in healthy subjects-A non-randomised pilot study. *Heliyon*, 9(4), e15242. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15242>

27. Venkatesh, M. L., & Kumar, S. (2021). The Therapeutic Benefits of Arm Massage in Relieving Pain and Preventing Lymphedema After Mastectomy. *IDC International Journal*, 8(2), 13–16. <https://doi.org/10.47211/idcij.2021.v08i02.004>

28. Waladani, B., & Suwaryo, P.A. (2023). Terapi Back Massage untuk Meningkatkan Kualitas Tidur dan Menurunkan Kecemasan Pasien Di ICU. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(4), 338–348.

29. Yahya, F.D., Ahmad, M., Usman, A.N., Sinrang, A.W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potential combination of back massage therapy and acupressure as complementary therapy in postpartum women for the increase in the hormone oxytocin. *Enfermeria clinica*, 30 Suppl 2, 570–572.

30. Younis, A., & Eldeen, A. (2023). Effect of Massage Therapy in Relieving Respiratory Problems in Children with Lower Respiratory Tract Infection. *Deleted Journal*, 30(3), 229–246. <https://doi.org/10.21608/tsnj.2023.307844>

31. Zhang, Y., Cong, D., Liu, P., Zhi, X., Shi, C., Zhao, J., & Zhang, H. (2021). Study on the mechanism of regulating the hypothalamic cortical hormone releasing hormone/corticotropin releasing hormone type I receptor pathway by vibro-annular abdominal massage under the brain-intestine interaction in the treatment of insomnia. *Medicine*, 100(19), e25854. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000025854>

