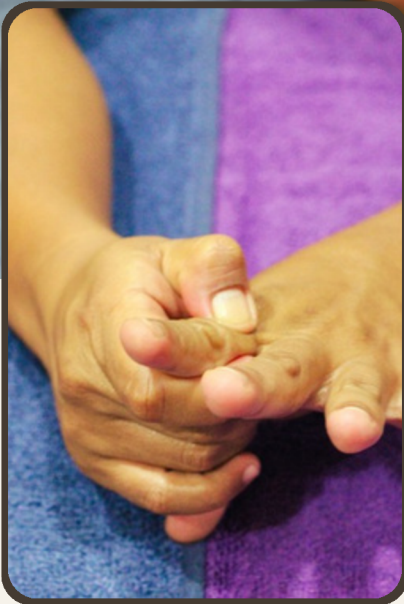


Teknik URUTAN MELAYU *Panduan untuk semua*



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 Pemerkasaan 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 Kesihatan
 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**

- 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 Kulliyyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Beliau mempunyai minat khusus dalam kajian fungsi otot dan sarkopenia.

PENSYARAH FISILOGI



Shahida Sahazudin

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”

PENSYARAH ANATOMI



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.

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

TEKNIK URUTAN BADAN SELAMAT:
PANDUAN UNTUK SEMUA

