



TERKINI Irid bangkit dramatik kejutkan Roma 4-3

Hatrik Barcola bantu Liverpool tundukkan L/

Terapi Varmam: Antara warisan, bukti dan keselamatan

🕒 30/09/2026 | 3:05 PM - 👁 39 - 📁 PERSPEKTIF



Foto janaan AI/RTM

SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Varmam berakar dalam tradisi Tamil/Siddha; KKM mengeluarkan garis panduan, hanya sesuai untuk beberapa keadaan kronik terpilih.

Warisan budaya berharga tetapi bukti saintifik kukuh terhad; perlukan lebih kajian klinikal dan literasi kesihatan.

Seorang wanita berusia 50-an mengadu sakit lutut yang semakin mengganggu ketika menaiki tangga. Seorang rakannya mencadangkan terapi Varmam, rawatan tradisional yang menggunakan tekanan dan urutan pada titik tertentu badan.

Cadangan seperti ini bukan sesuatu yang luar biasa dalam masyarakat majmuk Malaysia. Selain mendapatkan rawatan moden, sebahagian masyarakat turut memilih perubatan tradisional dan komplementari berdasarkan budaya, pengalaman keluarga atau saranan orang terdekat.

Persoalannya, bagaimana kita menghormati sesuatu amalan tradisional tanpa menyetepikan bukti saintifik dan keselamatan pesakit?

Terapi Varmam mempunyai akar dalam tradisi perubatan Tamil dan berkait rapat dengan sistem perubatan Siddha.

DISYORKAN

Petah berkata-kata, miskin adab dan pertimbangan

Kekaburan sempadan kerja-keluarga, perlu tindakan pelbagai pihak

Belanjawan 2027: Kebangkitan industri komik sebagai peneraju harta intelek

Belanjawan 2027: Membela nasib mahasiswa



Dalam amalan ini, bahagian tertentu badan dikenal pasti sebagai titik varmam dan dirangsang menggunakan teknik seperti tekanan dan urutan. Sesetengah tradisi turut menggunakan pergerakan badan serta pendekatan lain bergantung kepada latihan pengamal.

Namun, penting untuk membezakan antara konsep yang diwarisi daripada tradisi dengan penjelasan anatomi perubatan moden.

Sesuatu amalan boleh mempunyai sejarah panjang dan nilai budaya yang besar, tetapi itu tidak secara automatik bermaksud setiap tuntutan keberkesananannya telah dibuktikan melalui kajian klinikal.

Bukan Sesuatu Yang Asing Di Malaysia

Menariknya, Varmam bukan sekadar amalan yang dikenali dalam komuniti tertentu. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menerbitkan Garis Panduan Amal  MS Varmam pada 2016 bagi membantu pelaksanaan terapi ini secara lebih teratur dan selamat dalam perkhidmatan berkaitan.

Garis panduan tersebut dibangunkan dengan penglibatan jawatankuasa pelbagai disiplin.

KKM juga menyenaraikan Varmam sebagai salah satu perkhidmatan di bawah Perubatan Tradisional India dalam perkhidmatan Perubatan Tradisional dan Komplementari.

Pendekatan ini menunjukkan bahawa perubatan tradisional tidak semestinya berdiri bertentangan dengan perubatan moden.

Dalam keadaan tertentu, kedua-duanya boleh berada dalam sistem yang mempunyai penilaian, tatacara dan batas penggunaan yang jelas.

Dalam garis panduan KKM, rujukan untuk terapi Varmam di hospital awam difokuskan kepada beberapa keadaan kronik tertentu seperti masalah degeneratif tulang belakang leher dan pinggang, osteoarthritis lutut serta bahu beku.

Pesakit juga perlu berada dalam keadaan klinikal yang stabil sebelum dirujuk. Ini penting kerana ia menunjukkan satu perkara. Varmam bukan rawatan untuk setiap penyakit.

Warisan Tidak Sama Dengan Bukti Muktamad

Perubatan tradisional sering membawa pengalaman yang terkumpul generasi. Pengalaman ini mempunyai nilai tersendiri, termasuk sebagai sebahagian daripada identiti budaya dan sejarah sesuatu masyarakat.



Namun dalam penjagaan kesihatan, pengalaman sahaja belum mencukupi untuk menentukan keberkesanan sesuatu rawatan.

Garis panduan KKM sendiri menyatakan bahawa dokumen berkenaan banyak berasaskan persetujuan pakar, ulasan klinikal dan kajian kes, manakala bukti berkualiti tinggi daripada kajian rawak terkawal masih tidak banyak tersedia dalam bidang ini.

Maka, bahasa yang digunakan juga perlu berhati-hati. Lebih tepat untuk mengatakan sesuatu terapi “digunakan secara tradisional bagi membantu keadaan tertentu” daripada mendakwa ia mampu “menyembuhkan” sesuatu penyakit.

Di sinilah literasi kesihatan menjadi penting. Menghormati tradisi tidak bermaksud kita perlu menerima setiap dakwaan tanpa bertanya.

Pada masa yang sama, kekurangan bukti yang kukuh juga tidak bermaksud sesuatu tradisi mesti dipandang rendah. Ia sebaliknya membuka ruang untuk penyelidikan yang lebih baik.

Lebih Kuat Bukan Lebih Baik

Satu lagi salah faham ialah anggapan bahawa semakin kuat tekanan diberikan, semakin berkesan sesuatu terapi. Tidak semestinya.

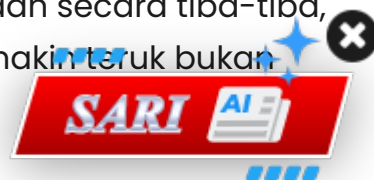
Garis panduan KKM menekankan aspek keselamatan dan menyenaraikan beberapa keadaan yang memerlukan perhatian atau tidak sesuai untuk rawatan.

Ini termasuk kecederaan serius, gangguan pendarahan, jangkitan aktif, patah tulang, kehamilan serta beberapa keadaan saraf dan salur darah tertentu. Tekanan yang terlalu kuat juga boleh menyebabkan kesakitan dan kesan yang tidak diingini.

Atas sebab itu, terapi Varmam bukan sesuatu yang wajar dicuba sendiri hanya selepas menonton video di media sosial.

Pengamal perlu mempunyai latihan yang sesuai, manakala pengguna pula perlu mengetahui bila sesuatu gejala memerlukan pemeriksaan perubatan.

Sakit dada, kesukaran bernafas, pengsan, kelemahan anggota badan secara tiba-tiba, kebas baharu, pendarahan, kecederaan serius atau sakit yang semakin teruk bukan keadaan untuk ditangguhkan dengan rawatan sendiri.



Warisan Dalam Sistem yang Lebih Selamat

Malaysia mempunyai kelebihan kerana kepelbagaian budaya turut membawa pelbagai tradisi penjagaan kesihatan. Perubatan Tradisional India ialah salah satu bidang amalan yang diiktiraf di bawah kerangka Perubatan Tradisional dan Komplementari negara.

Penguatkuasaan penuh terhadap pengamal dalam bidang yang diiktiraf bermula selepas tamat tempoh peralihan pada 1 Mac 2025, termasuk keperluan berkaitan pendaftaran pengamal.

Bername sebelum ini turut melaporkan bahawa amalan Siddha, termasuk Varmam, mempunyai sejarah berterusan di Malaysia dan menjadi sebahagian daripada kerjasama Malaysia-India dalam bidang perubatan tradisional.

Bagi pengguna, beberapa langkah mudah boleh membantu:

1. Dapatkan penilaian terlebih dahulu. Ketahui punca masalah kesihatan sebelum memilih rawatan.
2. Pilih pengamal yang terlatih dan berdaftar. Semak latar latihan serta status pengamal.
3. Maklumkan rawatan lain yang diterima. Doktor dan pengamal perlu mengetahui ubat serta rawatan yang sedang digunakan.
4. Elakkan tekanan berlebihan. Kesakitan bukan ukuran bahawa sesuatu rawatan sedang “menjadi”.
5. Kenali tanda bahaya. Jangan tangguhkan rawatan perubatan apabila gejala serius muncul.

Warisan kesihatan tradisional boleh terus dihargai dalam masyarakat moden. Namun penghormatan terbaik terhadap sesuatu tradisi bukan dengan menganggapnya sempurna atau kebal daripada penilaian.

Sebaliknya, warisan menjadi lebih bermakna apabila diamatkan secara bertanggungjawab, disokong penyelidikan yang semakin baik dan sentiasa meletakkan keselamatan pesakit sebagai keutamaan.

Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan mahu pun pendirian rasmi RTM.



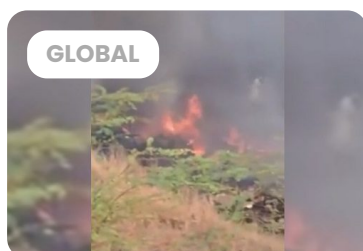
Prof Dr Sirajudeen Kuttulebbai Naina Mohamed Salam
Pensyarah Biokimia
Jabatan Sains Perubatan Asas
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia
E-mel: knssiraj@iium.edu.my



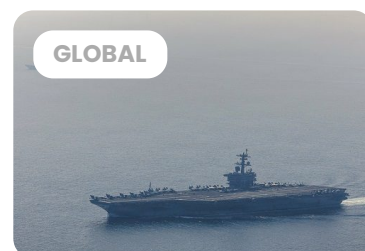


PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas, timbalan menteri dan empat maut



Iran berjaya bedil USS Abraham Lincoln



KATA KUNCI

Perspektif

BERITA TERKINI



Real Madrid bangkit dramatik kejutkan Roma 4-3

15 Oktober 2026 6:34 am



Hatrik Barcola bantu Liverpool tundukkan LASK 6-3

15 Oktober 2026 6:02 am



PSG benam Man City di Etihad

15 Oktober 2026 5:26 am



Vinicius Jr digantung empat perlawanan

15 Oktober 2026 4:59

MS



Serangan Israel di Gaza ragut empat nyawa

15 Oktober 2026 4:40 am



China diminta siasat dakwaan mengenai komponen senjata...

15 Oktober 2026 3:39 am



Kenya sahkan kes kedua Ebola

15 Oktober 2026 3:09 am



Orang utan kebuluran diselamatkan dari hutan...

15 Oktober 2026 2:39 am



Ribuan meninggal dunia di Gaza ketika menanti rawatan

15 Oktober 2026 2:21 am



Lebih 10 kapal diserang di Selat Hormuz sejak Ahad

15 Oktober 2026 2:11 am

MESTI BACA



Jerebu: Umat Islam diseru adakan solat hajat serentak d...

14 Oktober 2026 10:00 pm



RON95, RON97 tanpa subsidi turun 5 sen, diesel kurang 10...

14 Oktober 2026 9:51 pm



Hasil negara kena beri semula kepada rakyat – PM

14 Oktober 2026 5:56 pm



Pilih pemimpin berprinsip, jawab kesusaha

14 Okt



Malaysia-Indonesia bincang kerjasama tangani krisis jereb...

14 Oktober 2026 1:24 pm



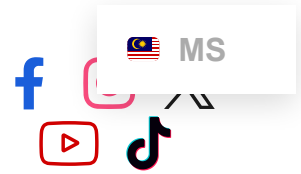
Berita Ehwat Semasa

Berita RTM,
Wisma Berita,

☎ : +60322823119

Angkasapuri
Kota Media,
50614 Kuala
Lumpur

:
portalberita@rtm.gov.my
: Aduan &
Maklum balas



Hak Cipta Terpelihara @ 2026 Radio Televisyen Malaysia,
Berita Ehwat Semasa (BES)

Hak Cipta | Penafian | Polisi
Keselamatan

Pihak Portal Berita RTM tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan
yang dialami kerana menggunakan maklumat dalam laman ini.

