

Profil & Sejarah RSHM

pasien diruangan klinik dengan wajah



Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM) resmi terbentuk pada 11 Juli 2025 di Rancaekek, Kabupaten Bandung. RSHM hadir sebagai sebuah ikhtiar untuk menyediakan pelayanan terapi yang berfokus pada kebutuhan kesehatan dan kenyamanan Muslimah.

Sejak awal berdirinya, RSHM dibangun dengan keyakinan bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari ikhtiar. Pelayanan diberikan dengan mengutamakan kenyamanan, perhatian, serta nilai-nilai yang selaras dengan prinsip Islam.

Dalam perjalanannya, RSHM terus berkembang dan menghadirkan berbagai pilihan terapi sesuai dengan kebutuhan pasien. Layanan yang menjadi bagian dari perjalanan RSHM antara lain ***Bekam Sunnah, Bekam Full Body, Bekam Estetika, Bekam Wajah, Totok Punggung, Totok Wajah, Pijat Full Body, Pijat Cedera Ringan, Pijat Pasca Melahirkan, Mathai (Thai Massage), Akupuntur, terapi lintah, dan Gurah Mata.***

Perkembangan RSHM tidak hanya terlihat dari bertambahnya pilihan layanan, tetapi juga dari komitmen untuk terus belajar dan meningkatkan keilmuan. Upgrading dan pengembangan keterampilan menjadi bagian dari perjalanan RSHM dalam menjaga kualitas pelayanan.

Seiring berkembangnya kebutuhan pasien, RSHM kemudian menghadirkan layanan Home Service. Pelayanan ini menjadi langkah penting dalam perjalanan RSHM untuk memberikan kemudahan bagi pasien yang membutuhkan terapi tanpa harus datang ke tempat praktik.

Fokus RSHM Saat Ini

Saat ini, RSHM memfokuskan pelayanan pada Home Service. Melalui layanan Home Service, RSHM hadir langsung ke rumah pasien untuk memberikan pelayanan terapi dengan lebih praktis dan nyaman. Fokus ini menjadi bagian dari upaya RSHM untuk memperluas jangkauan pelayanan serta memberikan kemudahan bagi Muslimah yang membutuhkan terapi di lingkungan rumahnya sendiri. Pilihan terapi yang tersedia dapat disesuaikan dengan kebutuhan pasien dan jenis layanan yang dapat dilakukan melalui **Home Service**. Selain pelayanan terapi, RSHM juga terus memberikan edukasi kesehatan serta mengembangkan produk pendukung seperti **Minyak Hangat RSHM dan Zaitun Virgin RSHM**.

RSHM Hari Ini

Sejak terbentuk pada **11 Juli 2025, RSHM** terus bertumbuh melalui proses belajar, pengalaman, evaluasi, dan kepercayaan dari para pasien. Kini, RSHM hadir dengan fokus utama pada pelayanan Home Service bagi Muslimah di Rancaekek, Kabupaten Bandung dan sekitarnya, dengan semangat untuk memberikan pelayanan yang nyaman, penuh perhatian, dan terus berkembang dalam keilmuan. Perjalanan RSHM masih panjang. Masih ada ilmu yang akan dipelajari, pelayanan yang akan dikembangkan, dan manfaat yang ingin terus diberikan. Bagi RSHM, kesehatan adalah ikhtiar, dan kesembuhan adalah karunia Allah SWT.



Sehat lebih mudah
dari rumah!

HOME SERVICE RSHM

LAYANAN TERAPI HOME SERVICE

RSHM Hadir di Rumah Anda

Terapi berkualitas dengan terapis profesional RSHM langsung datang ke rumah Anda untuk kenyamanan dan privasi lebih terjaga.

LAYANAN TERAPI

- Bekam Sunnah
- Pijat Full Body
- Totok Punggung
- Totok Wajah
- Terapi Lintas (Lintah)
- Akupunktur
- Mathai / Massage Thailand

Perempuan Melayani Perempuan

KEUNTUNGAN HOME SERVICE

- Nyaman di rumah sendiri
- Privasi lebih terjaga
- Hemat waktu dan tenaga
- Terapis berpengalaman

Reservasi Sekarang

089 699 381 576

Saran reservasi H-1 agar kami dapat melayani lebih baik

RSHM selalu menjaga kebersihan alat & kenyamanan Anda sesuai standar kesehatan.

- Perempuan Melayani Perempuan
- Terapi Syari' Nyaman & Aman
- Sehat Holistik, Berkah untuk Muslimah

RSHM – Ruang Sehat Holistic Muslimah | Sehat lebih mudah dari rumah

Profil Terapis

Hi, Aku Resma Srihandari tapi panggil saja aku **Teh Ema** biar lebih akrab dan hangat. Aku merupakan seorang terapis dari terapi **Bekam Sunnah** dan Terapi **Holistic** seperti **Totok punggung, pijat full body, Akupuntur, mathai** dan lain sebagainya. Aku adalah terapis lulusan dari beberapa organisasi yang sudah terliensi, terakreditasi tingkat nasional diantaranya : **PBI (Perkumpulan Bekam Indonesia), KTPI (Komunitas Totok Punggung Indonesia), Salma Sehati, BRHC (Bekam Ruqyah Herbal Center), Griya Asyhifa, LPK Amanah Jadied Cendikia**. Merupakan suatu kebanggaan bisa menjadi alumni dari organisasi yang sudah diakui di Indonesia. dengan begitu saya sudah resmi menjadi terapis profesional yang sudah terstandarisasi. InsyaAllah.



RANG SEHA
HOLISTIC MUSLIMAH

Organisasi Yang Menaungi:



RANG SEHAT
HOLISTIC MUSLIMAH

Layanan Terapi :

Bekam Sunnah – Totok Punggung – Pijat Full Body – Mathai – Akupuntur – Totok Wajah – Bekam Wajah – Bekam Estetika – Terapi Lintah – Gurah Mata.

Bekam Sunnah

Pengertian Bekam

Bekam adalah salah satu metode terapi tradisional yang dilakukan dengan memberikan tekanan negatif atau hisapan pada permukaan kulit menggunakan cup khusus.

Dalam khazanah Islam, bekam dikenal dengan istilah ****Hijamah (الحجامة)****. Pada Bekam Sunnah, proses pembekaman dilanjutkan dengan ****perlukaan ringan pada permukaan kulit dan pengeluaran cairan interstitial**** dari area yang telah dibekam. Bekam bukan sekadar proses menempelkan cup pada kulit. Di dalamnya terdapat tahapan, teknik, serta pemilihan area pembekaman yang dilakukan sesuai kebutuhan.

Sejarah Bekam

Bekam bukanlah terapi yang baru muncul pada zaman modern. Praktik terapi dengan metode penyedotan pada tubuh telah dikenal sejak masa lampau dan berkembang di berbagai peradaban.

Praktik serupa dikenal dalam berbagai tradisi pengobatan kuno, termasuk di ****Mesir, Tiongkok, Yunani, dan kawasan Timur Tengah****. Pada masa tersebut, alat yang digunakan masih sederhana, seperti tanduk, bambu, maupun berbagai wadah yang digunakan untuk menghasilkan efek hisap pada kulit.

Seiring perkembangan zaman, teknik dan peralatan bekam terus mengalami perubahan hingga menjadi bentuk terapi yang lebih modern seperti yang dikenal saat ini.

Bekam dalam Tradisi Islam

Bekam memiliki tempat khusus dalam tradisi Islam karena Hijamah dikenal dan dipraktikkan pada masa Rasulullah ﷺ. Berbagai riwayat hadis menyebutkan bahwa Rasulullah ﷺ pernah menjalani hijamah dan terdapat pula riwayat mengenai anjuran melakukan hijamah sebagai salah satu bentuk ikhtiar. Karena adanya praktik dan riwayat tersebut, hijamah kemudian menjadi bagian yang dikenal dalam thibb an-nabawi, yaitu khazanah pengobatan yang berkaitan dengan tradisi Nabi ﷺ.

MANFAAT BEKAM SUNNAH

Bekam Sunnah dapat menjadi salah satu bentuk ikhtiar untuk membantu memberikan rasa nyaman serta mendukung proses pemulihan tubuh dari berbagai keluhan.

Keluhan Kepala & Saraf

Sakit Kepala

Membantu mengurangi rasa berat, tegang, dan nyeri pada kepala.

Migrain

Membantu mengurangi intensitas keluhan nyeri kepala pada sebagian orang.

Pusing & Kepala Terasa Berat

Membantu memberikan rasa nyaman ketika tubuh terasa kurang nyaman pada area kepala.

Vertigo

Dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam membantu mengelola keluhan yang dirasakan.

Kesemutan

Menjadi salah satu keluhan yang dapat menjadi tujuan terapi sesuai kondisi pasien.



Keluhan Otot, Punggung & Persendian

Pegal-Pegal

Membantu mengurangi rasa pegal dan berat pada tubuh.

Otot Tegang

Membantu memberikan rasa rileks pada otot yang terasa kaku atau tegang.

Nyeri Leher & Bahu

Membantu mengurangi rasa kaku, berat, dan tidak nyaman pada area leher serta bahu.

Nyeri Punggung

Membantu memberikan rasa nyaman pada punggung yang terasa pegal atau nyeri.

Nyeri Pinggang

Membantu mengurangi rasa tidak nyaman pada area pinggang.

Nyeri Lutut & Persendian

Dapat menjadi salah satu bentuk terapi pendamping untuk membantu mengelola keluhan nyeri tertentu.

Nyeri Setelah Aktivitas Fisik

Membantu tubuh terasa lebih rileks setelah melakukan aktivitas fisik yang cukup berat.

Keluhan Metabolik & Kebugaran

Bekam Sunnah juga sering dipilih sebagai salah satu bentuk ikhtiar pendamping bagi seseorang yang memiliki:

- Asam urat
- Kolesterol tinggi
- Gula darah tinggi
- Tekanan darah tinggi
- Mudah lelah
- Tubuh terasa berat
- Tubuh terasa kurang bugar

Terapi dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu.

Keluhan pada Muslimah

Bekam Sunnah dapat menjadi pilihan ikhtiar pendamping untuk membantu memberikan kenyamanan pada berbagai keluhan yang dirasakan Muslimah, seperti:

Nyeri haid atau dismenore
Keluhan menjelang menstruasi
Tubuh terasa pegal saat menstruasi
Tubuh terasa berat setelah aktivitas
Keluhan tubuh setelah masa nifas

🧴 Keluhan Pernapasan & Saluran Atas

Bekam Sunnah juga dapat menjadi terapi pendamping untuk berbagai keluhan seperti:

Batuk
Pilek
Hidung terasa tersumbat
Keluhan masuk angin
Dada terasa kurang nyaman karena ketegangan

💖 Keluhan Pencernaan

Beberapa keluhan yang menjadi alasan seseorang memilih terapi bekam antara lain:

Mual
Perut terasa tidak nyaman
Kembung
Susah BAB
Keluhan pencernaan ringan

🧠 **Relaksasi & Kualitas Istirahat**

Bekam Sunnah juga dapat menjadi bagian dari perawatan tubuh untuk membantu:

- Mengurangi rasa tegang
- Membantu tubuh lebih rileks
- Mengurangi rasa lelah setelah aktivitas
- Membantu meningkatkan rasa nyaman sebelum beristirahat
- Mendukung kualitas istirahat

Bekam Sunnah di RSHM

Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), Bekam Sunnah dilakukan khusus untuk Muslimah dengan mengutamakan:

Adab • Privasi • Kenyamanan • Kebersihan • Ketelitian

Kami berusaha menghadirkan pengalaman terapi yang nyaman, tertata, dan tetap menjaga kehormatan serta privasi Muslimah.

💖 **Bekam adalah Ikhtiar**

Bekam merupakan salah satu bentuk usaha manusia dalam menjaga kesehatan dan membantu tubuh menghadapi berbagai keluhan.

Kita berikhtiar dengan sebaik-baiknya, sedangkan kesembuhan tetap atas izin Allah سبحانه وتعالى.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Merawat dengan ikhtiar, menjaga dengan adab.

Totok Punggung

Totok Punggung RSHM

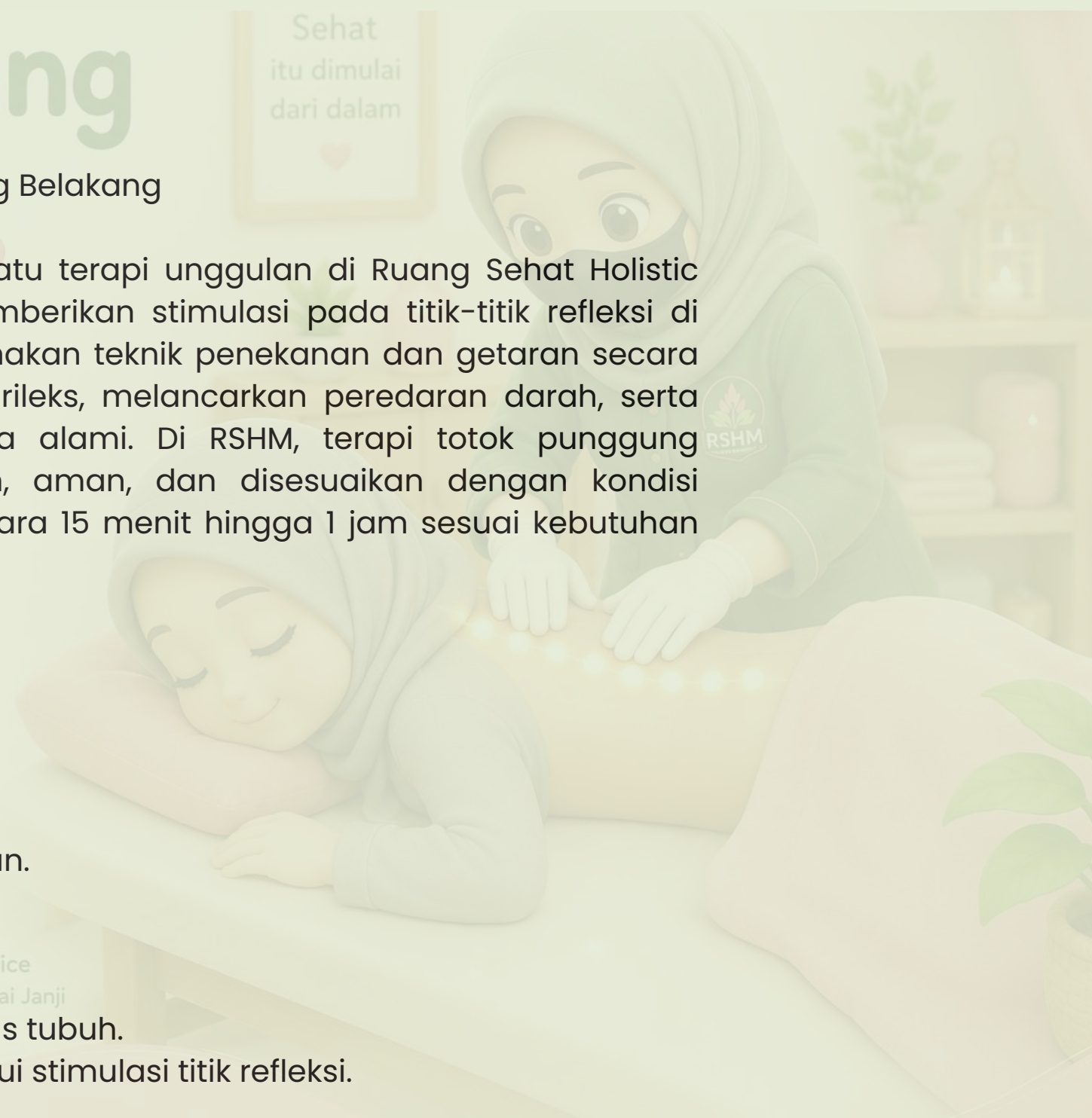
Terapi Relaksasi dan Stimulasi Titik Refleksi Tulang Belakang

Totok Punggung merupakan salah satu terapi unggulan di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM) yang dilakukan dengan memberikan stimulasi pada titik-titik refleksi di sepanjang tulang belakang. Terapi ini menggunakan teknik penekanan dan getaran secara teratur untuk membantu tubuh menjadi lebih rileks, melancarkan peredaran darah, serta mendukung fungsi organ-organ tubuh secara alami. Di RSHM, terapi totok punggung dilakukan dengan pendekatan yang nyaman, aman, dan disesuaikan dengan kondisi masing-masing klien. Durasi terapi berkisar antara 15 menit hingga 1 jam sesuai kebutuhan dan tingkat keluhan yang dirasakan.

Manfaat Totok Punggung

Terapi totok punggung dapat membantu:

- Mengurangi pegal, linu, dan ketegangan otot.
- Membantu melancarkan peredaran darah.
- Membantu tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman.
- Membantu meningkatkan kualitas tidur.
- Membantu mengurangi stres dan kelelahan.
- Membantu menjaga kesehatan tulang belakang.
- Membantu meningkatkan kebugaran dan vitalitas tubuh.
- Membantu menunjang fungsi organ tubuh melalui stimulasi titik refleksi.



Keluhan yang Sering Ditangani

Keluhan Otot dan Persendian

Pegal linu

Nyeri leher dan bahu

Nyeri punggung

Nyeri pinggang

Kaku otot

Kelelahan setelah aktivitas

Keluhan Sistem Pencernaan

Asam lambung (GERD)

Maag

Perut kembung

Begah

Gangguan pencernaan ringan

Keluhan Sistem Saraf

Sakit kepala tegang

Migrain ringan

Kesemutan

Kebas pada tangan atau kaki

Ketegangan saraf akibat aktivitas sehari-hari

Keluhan Sirkulasi dan Kebugaran

Peredaran darah kurang lancar

Tangan dan kaki sering terasa dingin

Tubuh mudah lelah

Pemulihan setelah aktivitas berat

Totok Punggung

RESEPT SEHAT
HOLISTIC MUSLIMAH

Keluhan Pernapasan

Batuk berkepanjangan

Flu dan pilek

Sesak napas ringan

Asma sebagai terapi pendamping

Keluhan Tidur dan Relaksasi

Insomnia

Sulit tidur

Stres

Cemas

Tubuh sulit rileks

Mengapa Memilih Totok Punggung di RSHM?

- ✓ Ditangani oleh terapis muslimah.
- ✓ Mengutamakan kenyamanan dan privasi klien.
- ✓ Menggunakan pendekatan holistik yang memperhatikan kondisi tubuh secara menyeluruh.
- ✓ Cocok untuk segala usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa (sesuai kondisi dan kebutuhan).
- ✓ Dapat dilakukan di klinik maupun layanan home service sesuai area layanan.

Jadikan Sehat Sebagai Gaya Hidup

Tubuh yang sehat adalah amanah yang perlu dijaga. Melalui terapi Totok Punggung RSHM, kami berupaya membantu Anda mendapatkan tubuh yang lebih nyaman, rileks, dan bugar untuk menjalani aktivitas sehari-hari.



Reservasi Sekarang



Layanan Home Service

Sesuai Jadwal dan Sesuai Janji

Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM)

Menjadi wasilah ikhtiar sehat untuk muslimah dan keluarga.

Pijat Full Body

🌿 **PIJAT FULL BODY RSHM**

Relaksasi Menyeluruh untuk Membantu Tubuh Kembali Nyaman

Pijat Full Body adalah terapi pijat yang dilakukan pada berbagai bagian tubuh secara menyeluruh, dengan teknik yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan setiap pasien.

Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), Pijat Full Body ditujukan khusus untuk Muslimah dan dilakukan oleh terapis perempuan dengan tetap memperhatikan kenyamanan, privasi, serta menjaga aurat pasien.

📖 **Sekilas Sejarah Pijat**

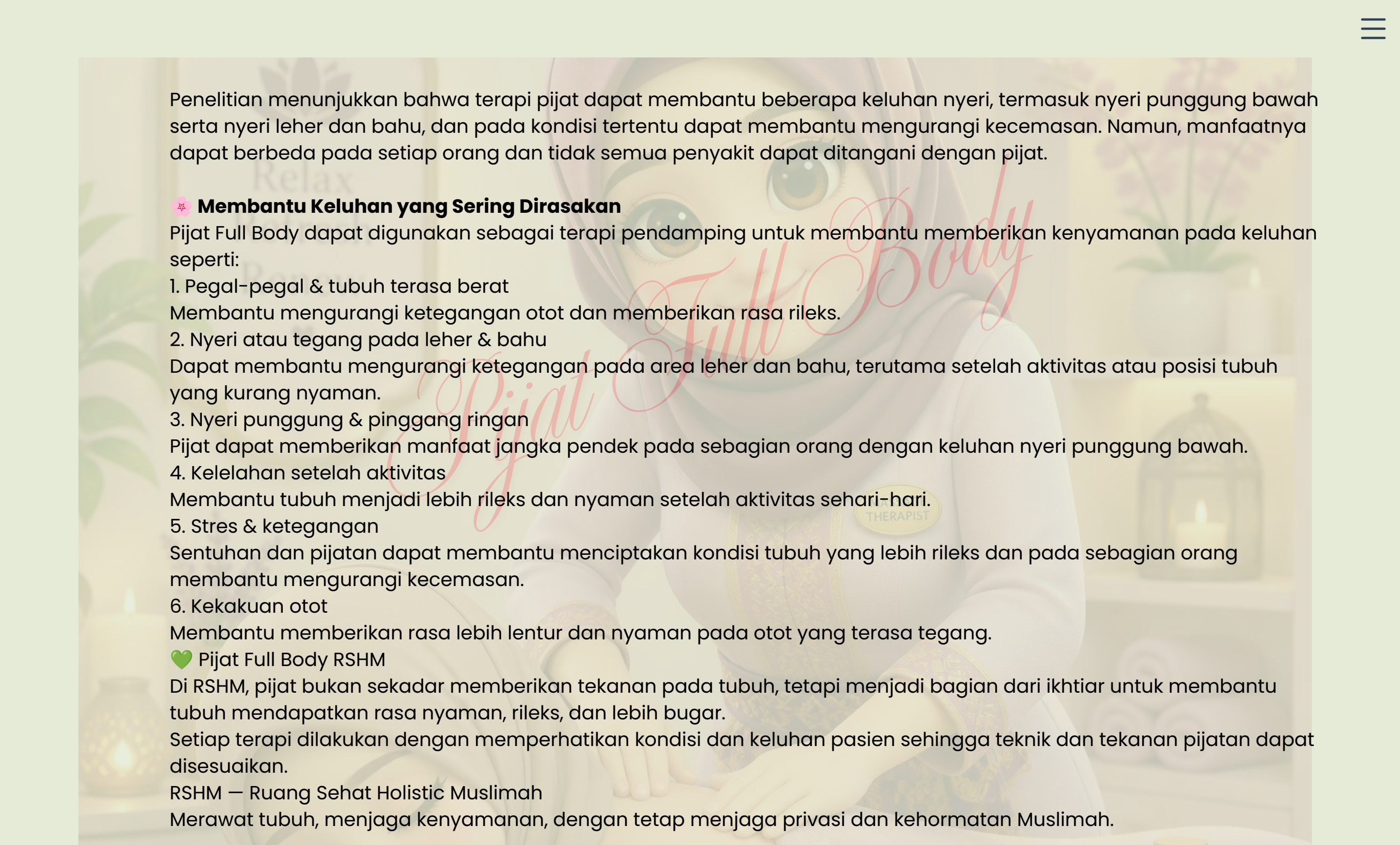
Pijat merupakan salah satu bentuk terapi tradisional yang telah dikenal sejak zaman dahulu. Berbagai peradaban di dunia telah menggunakan sentuhan, tekanan, dan gerakan pada jaringan tubuh sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran serta membantu meredakan rasa tidak nyaman.

Seiring perkembangan zaman, teknik pijat berkembang menjadi berbagai metode dengan tujuan yang beragam, mulai dari relaksasi hingga membantu mengatasi keluhan pada otot dan jaringan tubuh. Seiring perkembangan zaman, teknik pijat berkembang menjadi berbagai metode dengan tujuan yang beragam, mulai dari relaksasi hingga membantu mengatasi keluhan pada otot dan jaringan tubuh.

✨ **Manfaat Pijat Full Body**

Pijat Full Body dapat membantu:

- Mengurangi ketegangan dan kekakuan otot
- Membantu meredakan pegal-pegal dan rasa lelah
- Membantu mengurangi nyeri otot ringan
- Membantu tubuh terasa lebih rileks dan nyaman
- Membantu mengurangi ketegangan pada leher, bahu, punggung, pinggang, tangan dan kaki
- Membantu meningkatkan rasa nyaman setelah aktivitas fisik
- Membantu relaksasi saat tubuh mengalami kelelahan dan stres
- Membantu meningkatkan kualitas istirahat dan tidur pada sebagian orang
- Membantu meningkatkan rasa tenang dan nyaman secara keseluruhan



Penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat dapat membantu beberapa keluhan nyeri, termasuk nyeri punggung bawah serta nyeri leher dan bahu, dan pada kondisi tertentu dapat membantu mengurangi kecemasan. Namun, manfaatnya dapat berbeda pada setiap orang dan tidak semua penyakit dapat ditangani dengan pijat.

✨ **Membantu Keluhan yang Sering Dirasakan**

Pijat Full Body dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk membantu memberikan kenyamanan pada keluhan seperti:

1. Pegal-pegal & tubuh terasa berat

Membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa rileks.

2. Nyeri atau tegang pada leher & bahu

Dapat membantu mengurangi ketegangan pada area leher dan bahu, terutama setelah aktivitas atau posisi tubuh yang kurang nyaman.

3. Nyeri punggung & pinggang ringan

Pijat dapat memberikan manfaat jangka pendek pada sebagian orang dengan keluhan nyeri punggung bawah.

4. Kelelahan setelah aktivitas

Membantu tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman setelah aktivitas sehari-hari.

5. Stres & ketegangan

Sentuhan dan pijatan dapat membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks dan pada sebagian orang membantu mengurangi kecemasan.

6. Kekakuan otot

Membantu memberikan rasa lebih lentur dan nyaman pada otot yang terasa tegang.

💚 **Pijat Full Body RSHM**

Di RSHM, pijat bukan sekadar memberikan tekanan pada tubuh, tetapi menjadi bagian dari ikhtiar untuk membantu tubuh mendapatkan rasa nyaman, rileks, dan lebih bugar.

Setiap terapi dilakukan dengan memperhatikan kondisi dan keluhan pasien sehingga teknik dan tekanan pijatan dapat disesuaikan.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Merawat tubuh, menjaga kenyamanan, dengan tetap menjaga privasi dan kehormatan Muslimah.

Mathai

🌿 MATHAI RSHM

Thai Massage untuk Membantu Tubuh Lebih Rileks, Lentur, dan Nyaman

Mathai atau Thai Massage merupakan terapi pijat tradisional Thailand yang menggabungkan tekanan pada titik dan jalur tubuh dengan gerakan peregangan serta mobilisasi tubuh.

Berbeda dengan pijat relaksasi biasa, Thai Massage memiliki karakteristik berupa tekanan dan peregangan tubuh secara terarah, sehingga tubuh diajak untuk lebih rileks sekaligus membantu meningkatkan kelenturan dan kenyamanan dalam bergerak.

Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), Mathai diberikan khusus untuk Muslimah oleh terapis perempuan dengan tetap memperhatikan kenyamanan, privasi, dan menjaga aurat pasien.

📖 Sekilas Sejarah Mathai

Thai Massage merupakan salah satu tradisi perawatan tubuh yang telah berkembang di Thailand selama berabad-abad. Praktiknya memiliki pengaruh dari berbagai tradisi pengobatan Asia dan secara turun-temurun digunakan untuk membantu menjaga kebugaran, relaksasi, serta kenyamanan tubuh.

Dalam praktiknya, Thai Massage tidak hanya mengandalkan pijatan, tetapi juga menggunakan tekanan, peregangan pasif, dan gerakan pada berbagai bagian tubuh.

Mathai dapat membantu:

- Mengurangi ketegangan otot
- Membantu tubuh terasa lebih rileks
- Membantu meningkatkan kelenturan tubuh
- Membantu meningkatkan rentang gerak tubuh
- Membantu mengurangi rasa kaku setelah banyak beraktivitas
- Membantu meredakan pegal dan ketidaknyamanan otot ringan
- Membantu memberikan rasa nyaman pada punggung, bahu, leher, tangan dan kaki
- Membantu tubuh terasa lebih ringan setelah terapi
- Membantu relaksasi dan mengurangi ketegangan tubuh
- Membantu meningkatkan kesadaran terhadap

posisi dan gerakan tubuh

Beberapa penelitian menunjukkan Thai Massage dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan memberikan manfaat terhadap nyeri muskuloskeletal tertentu, meskipun hasilnya dapat berbeda pada setiap orang.

Membantu Keluhan yang Sering Dirasakan

1. Tubuh terasa kaku

Gerakan peregangan dalam Thai Massage dapat membantu tubuh terasa lebih lentur dan nyaman.

2. Pegal setelah aktivitas

Tekanan dan gerakan tubuh dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot yang bekerja cukup berat.

3. Bahu dan punggung terasa tegang

Teknik tekanan dan peregangan dapat membantu memberikan rasa nyaman pada area yang mengalami ketegangan.

4. Tubuh kurang fleksibel

Peregangan pasif dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak secara bertahap.

5. Tubuh terasa lelah dan berat

Mathai dapat menjadi pilihan terapi untuk membantu tubuh lebih rileks setelah menjalani aktivitas sehari-hari.

💚 Apa yang Membedakan Mathai dengan Pijat Full Body?

Pijat Full Body lebih berfokus pada pijatan dan relaksasi jaringan tubuh secara menyeluruh.

Sedangkan Mathai / Thai Massage lebih menonjolkan kombinasi:

Tekanan + Peregangan + Mobilisasi Tubuh

Karena itu, sensasi Mathai dapat terasa lebih aktif dibandingkan pijat relaksasi biasa.

🌿 Mathai RSHM

Mathai di RSHM dirancang sebagai salah satu pilihan terapi bagi Muslimah yang ingin membantu tubuh terasa lebih rileks, lentur, dan nyaman dalam bergerak.

Teknik dan intensitas terapi dapat disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan tubuh pasien.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Merawat tubuh, menjaga kenyamanan, dengan tetap menjaga privasi dan kehormatan Muslimah.

Akupuntur

🌿 🌿 **AKUPUNTUR RSHM**

Terapi Tradisional dengan Pendekatan Titik-Titik Tubuh

Akupuntur adalah salah satu metode terapi tradisional yang dilakukan dengan memberikan stimulasi menggunakan jarum yang sangat tipis pada titik-titik tertentu di tubuh.

Dalam praktik tradisional Tiongkok, titik-titik tersebut dikenal sebagai bagian dari jalur atau meridian. Dalam pendekatan modern, akupuntur juga banyak dipelajari sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi berbagai keluhan, terutama yang berkaitan dengan nyeri.

Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), layanan akupuntur diperuntukkan bagi Muslimah dan dilakukan oleh terapis perempuan dengan mengutamakan kenyamanan, kebersihan, keamanan, privasi, serta tetap menjaga aurat pasien.

📖 Sekilas Sejarah Akupuntur

Akupuntur merupakan bagian dari tradisi pengobatan yang telah berkembang di Tiongkok selama ribuan tahun. Praktiknya kemudian menyebar ke berbagai negara dan mengalami perkembangan dalam metode maupun penerapannya.

Saat ini, akupuntur tidak hanya dikenal sebagai bagian dari pengobatan tradisional, tetapi juga digunakan sebagai terapi komplementer untuk beberapa kondisi tertentu.

Manfaat Akupuntur

Akupuntur dapat membantu:

- Membantu mengurangi nyeri tertentu
- Membantu mengurangi ketegangan otot
- Membantu tubuh terasa lebih rileks
- Membantu mengurangi sakit kepala pada sebagian orang
- Membantu meredakan keluhan nyeri leher dan punggung
- Membantu mengurangi keluhan nyeri pada persendian tertentu
- Membantu mengurangi mual dan muntah pada kondisi tertentu
- Membantu meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi tubuh

Bukti ilmiah mengenai akupuntur paling konsisten menunjukkan manfaatnya pada beberapa kondisi nyeri, seperti nyeri punggung bawah, nyeri leher, osteoarthritis lutut, dan beberapa jenis sakit kepala. Manfaat untuk kondisi lain dapat berbeda-beda dan masih terus diteliti.

✨ **Membantu Berbagai Keluhan**

1. Sakit Kepala & Migrain

Akupuntur dapat membantu mengurangi frekuensi atau intensitas sakit kepala dan migrain pada sebagian orang.

2. Nyeri Leher & Bahu

Stimulasi titik tertentu dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan ketegangan pada area leher dan bahu.

3. Nyeri Punggung & Pinggang

Akupuntur dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah.

4. Nyeri Sendi

Pada beberapa kondisi seperti osteoarthritis lutut, akupuntur dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan bergerak.

5. Ketegangan & Kelelahan

Terapi dapat memberikan efek relaksasi sehingga tubuh terasa lebih nyaman setelah terapi.

6. Mual pada Kondisi Tertentu

Akupuntur atau stimulasi titik tertentu dapat membantu mengurangi mual dalam beberapa kondisi, termasuk mual yang berkaitan dengan terapi medis tertentu.

🌿 **Bagaimana Akupuntur Bekerja?**

Jarum akupuntur yang sangat tipis ditempatkan pada titik tertentu sesuai dengan tujuan terapi.

Stimulasi tersebut dapat memengaruhi sistem saraf, jaringan lokal, serta berbagai respons fisiologis tubuh.

Dalam konsep tradisional Tiongkok, akupuntur dikaitkan dengan keseimbangan Qi melalui jalur meridian.

Pendekatan modern terhadap akupuntur tidak selalu menggunakan penjelasan meridian sebagai dasar mekanisme biologis, dan berbagai mekanisme akupuntur masih terus diteliti.

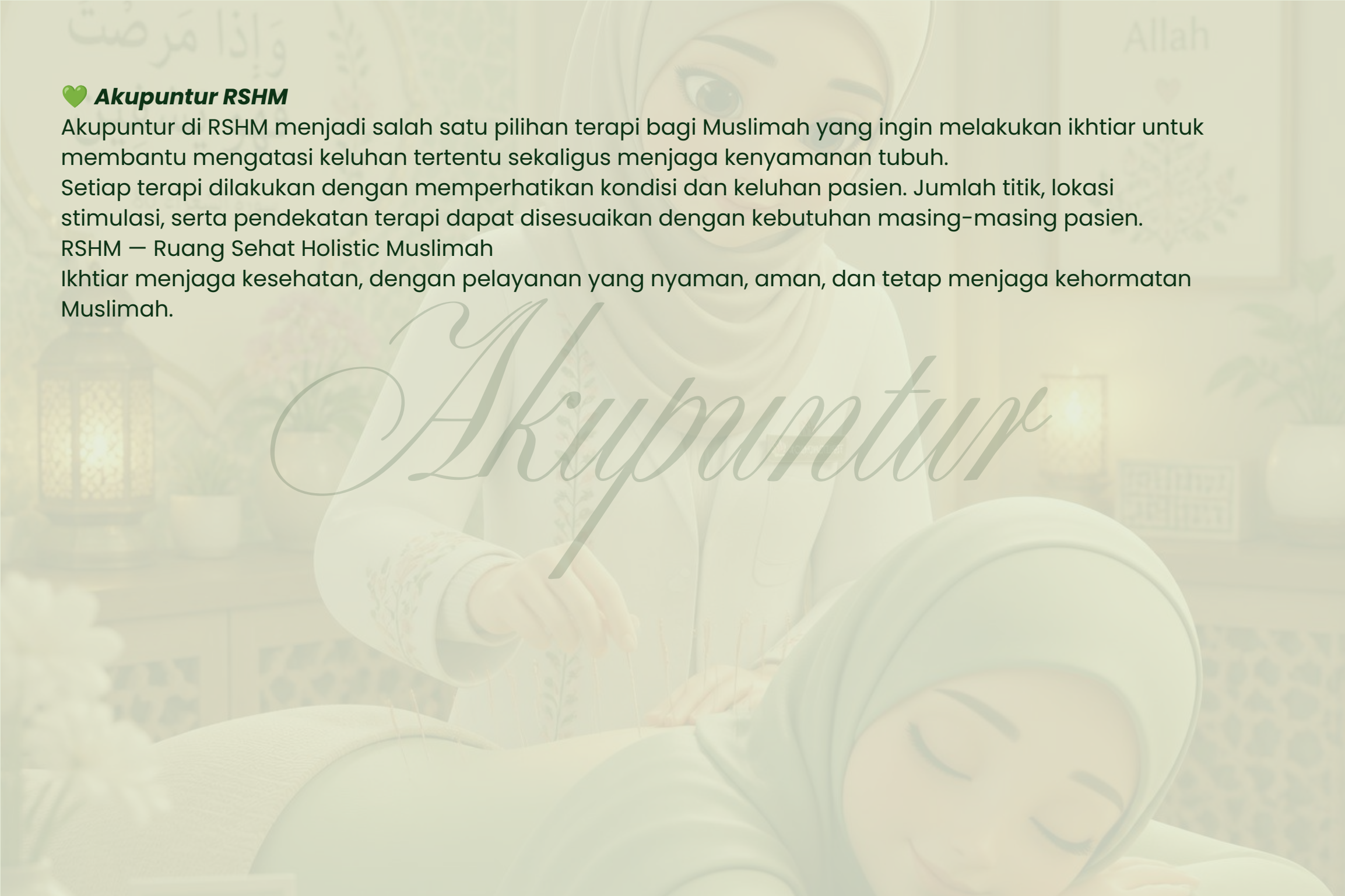
♥ **Akupuntur RSHM**

Akupuntur di RSHM menjadi salah satu pilihan terapi bagi Muslimah yang ingin melakukan ikhtiar untuk membantu mengatasi keluhan tertentu sekaligus menjaga kenyamanan tubuh.

Setiap terapi dilakukan dengan memperhatikan kondisi dan keluhan pasien. Jumlah titik, lokasi stimulasi, serta pendekatan terapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing pasien.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Ikhtiar menjaga kesehatan, dengan pelayanan yang nyaman, aman, dan tetap menjaga kehormatan Muslimah.



Akupuntur

Totok Wajah

🌿 **TOTOK WAJAH RSHM**

Sentuhan Tekanan pada Titik Wajah untuk Membantu Relaksasi dan Kesegaran Totok Wajah merupakan terapi dengan memberikan tekanan lembut hingga sedang pada titik-titik tertentu di area wajah, kepala, dan sekitarnya. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan jari atau bagian tangan tertentu secara terarah.

Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), Totok Wajah diperuntukkan khusus bagi Muslimah dan dilakukan oleh terapis perempuan dengan mengutamakan kenyamanan, kebersihan, privasi, serta tetap menjaga kehormatan dan aurat pasien.

🌟 **Sekilas Tentang Totok Wajah**

Teknik tekanan pada titik-titik tubuh telah lama dikenal dalam berbagai tradisi perawatan tubuh di Asia. Pada wajah, stimulasi titik tertentu digunakan sebagai bagian dari praktik relaksasi dan perawatan tradisional. Totok Wajah kemudian berkembang sebagai salah satu terapi yang menggabungkan tekanan titik, pijatan ringan, dan relaksasi pada area wajah serta kepala.

🌟 **Manfaat Totok Wajah**

Totok Wajah dapat membantu:

- Membantu merilekskan otot-otot wajah
- Mengurangi rasa tegang pada wajah dan rahang
- Membantu memberikan rasa nyaman pada area kepala dan wajah
- Membantu mengurangi rasa lelah pada wajah
- Membantu memberikan efek relaksasi setelah aktivitas
- Membantu meredakan ketegangan ringan di sekitar dahi dan pelipis
- Membantu meningkatkan rasa segar pada wajah
- Membantu memperlancar sirkulasi lokal melalui stimulasi dan pijatan
- Membantu memberikan sensasi wajah yang lebih rileks dan ringan
- Menjadi bagian dari perawatan relaksasi dan kebugaran wajah

🌸 **Membantu Keluhan yang Sering Dirasakan**

1. Wajah terasa tegang

Aktivitas sehari-hari, ekspresi wajah, dan kebiasaan mengatupkan rahang dapat membuat otot wajah terasa tegang. Totok Wajah membantu memberikan stimulasi dan relaksasi pada area tersebut.

2. Wajah terasa lelah

Setelah bekerja, menatap layar, atau menjalani aktivitas panjang, wajah dapat terasa lelah. Terapi dapat membantu memberikan rasa segar dan nyaman.

3. Tegang di dahi & pelipis

Tekanan lembut pada area tertentu dapat membantu merilekskan otot di sekitar dahi dan pelipis.

4. Rahang terasa tegang

Totok Wajah dapat membantu merelaksasikan area sekitar rahang yang mengalami ketegangan ringan.

5. Stres & membutuhkan relaksasi

Sentuhan dan tekanan pada wajah serta kepala dapat memberikan efek relaksasi sehingga tubuh terasa lebih tenang dan nyaman.

🧖‍♀️ Bukan Sekadar Perawatan Wajah

Totok Wajah RSHM tidak hanya ditujukan untuk membuat wajah terasa lebih segar.

Terapi ini juga menjadi salah satu bentuk self-care dan relaksasi bagi Muslimah yang ingin meluangkan waktu untuk merawat diri sekaligus membantu mengurangi ketegangan setelah menjalani aktivitas sehari-hari.

💚 Totok Wajah RSHM

Di RSHM, terapi dilakukan dengan tekanan yang disesuaikan dengan kenyamanan dan kondisi masing-masing pasien.

Nikmati waktu untuk berhenti sejenak, merilekskan wajah, dan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk merasa lebih nyaman.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Merawat diri dengan nyaman, tetap menjaga privasi dan kehormatan Muslimah.

Bekam Wajah

🌿 **BEKAM WAJAH RSHM**

Perawatan Wajah dengan Teknik Bekam untuk Membantu Menjaga Kesegaran dan Kenyamanan

Bekam Wajah merupakan terapi bekam yang dilakukan pada titik-titik tertentu di area wajah dengan menggunakan alat bekam berukuran khusus dan teknik yang disesuaikan dengan area wajah.

Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), Bekam Wajah diperuntukkan khusus bagi Muslimah dan dilakukan oleh terapis perempuan dengan mengutamakan kebersihan, kenyamanan, privasi, serta menjaga kehormatan dan aurat pasien.

📖 Sekilas Tentang Bekam Wajah

Bekam merupakan metode terapi tradisional yang telah dikenal dan dipraktikkan di berbagai wilayah dunia sejak zaman dahulu. Seiring perkembangannya, teknik bekam juga digunakan pada area tertentu untuk tujuan perawatan dan relaksasi.

Bekam Wajah merupakan pengembangan penggunaan teknik bekam pada area wajah dengan menggunakan cup berukuran kecil sehingga tekanan dapat disesuaikan dengan kondisi kulit dan area yang diterapi.

✨ **Manfaat Bekam Wajah**

Bekam Wajah dapat membantu:

- Membantu memberikan rasa rileks pada otot wajah
- Membantu mengurangi ketegangan pada area wajah
- Membantu meningkatkan sirkulasi lokal pada area yang diterapi
- Membantu memberikan sensasi wajah yang lebih segar
- Membantu mengurangi rasa lelah pada wajah
- Membantu mendukung perawatan dan kebugaran kulit
- Membantu memberikan efek relaksasi pada area wajah dan kepala
- Membantu menjaga wajah agar terasa lebih ringan dan nyaman

🌸 **Membantu Keluhan yang Sering Dirasakan**

1. Wajah terasa lelah

Aktivitas sehari-hari dapat membuat wajah terasa tegang dan lelah. Bekam Wajah dapat menjadi salah satu pilihan terapi relaksasi.

2. Ketegangan otot wajah

Tekanan negatif dari cup bekam dapat memberikan stimulasi pada jaringan di area yang diterapi sehingga membantu memberikan rasa rileks.

3. Wajah terasa kurang segar

Stimulasi lokal selama terapi dapat membantu meningkatkan sirkulasi pada area wajah dan memberikan sensasi wajah yang lebih segar.

4. Ketegangan area dahi dan pelipis

Pada titik yang sesuai, terapi dapat membantu memberikan rasa nyaman pada area wajah dan sekitarnya yang terasa tegang.

🌿 **Bekam Wajah RSHM**

Bekam Wajah di RSHM dilakukan dengan alat dan ukuran cup yang disesuaikan dengan area wajah, serta tekanan yang disesuaikan dengan kondisi dan toleransi pasien.

Tujuannya adalah memberikan pengalaman terapi yang nyaman sekaligus membantu menjaga kebugaran dan kesegaran wajah.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Ikhtiar merawat diri dengan nyaman, aman, dan tetap menjaga kehormatan Muslimah.

Bekam Wajah Eestetika

BEKAM WAJAH ESTETIKA RSHM

Perawatan Wajah dengan Sentuhan Bekam untuk Membantu Wajah Lebih Segar dan Terawat
Bekam Wajah Estetika merupakan perawatan wajah yang memanfaatkan teknik bekam dengan cup berukuran khusus pada area wajah secara terarah. Perawatan ini menggabungkan stimulasi ringan pada permukaan wajah dengan tujuan membantu memberikan rasa rileks, segar, dan nyaman sekaligus mendukung perawatan estetika wajah.

Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), Bekam Wajah Estetika diperuntukkan khusus bagi Muslimah dan dilakukan oleh terapis perempuan dengan mengutamakan kebersihan, kenyamanan, privasi, serta menjaga kehormatan dan aurat pasien.

Sekilas Tentang Bekam Wajah Estetika

Bekam telah digunakan sebagai salah satu metode terapi tradisional sejak zaman dahulu. Dalam perkembangannya, teknik bekam juga digunakan pada area wajah dengan pendekatan yang lebih lembut dan terarah untuk tujuan perawatan.

Bekam Wajah Estetika menggunakan cup berukuran kecil dan tekanan yang disesuaikan dengan area wajah, sehingga stimulasi dapat dilakukan dengan lebih terkontrol.

Manfaat Bekam Wajah Estetika

Perawatan ini dapat membantu:

- Membantu meningkatkan sirkulasi lokal pada area wajah
- Membantu memberikan sensasi wajah yang lebih segar
- Membantu merilekskan otot-otot wajah
- Membantu mengurangi rasa lelah dan tegang pada wajah
- Membantu mendukung perawatan kebugaran kulit
- Membantu membuat wajah terasa lebih ringan dan nyaman
- Membantu memberikan tampilan wajah yang lebih fresh setelah perawatan
- Membantu menjadi bagian dari rutinitas perawatan diri Muslimah

🌸 **Cocok untuk Muslimah yang**

✨ Wajah terasa lelah

Setelah aktivitas panjang, wajah dapat terasa tegang dan kurang segar. Perawatan dapat membantu memberikan sensasi rileks dan segar.

✨ Ingin melakukan perawatan wajah secara alami

Bekam Wajah Estetika dapat menjadi pilihan perawatan komplementer yang menggunakan stimulasi mekanis tanpa prosedur invasif yang kompleks.

✨ Menginginkan wajah terasa lebih rileks

Stimulasi pada area wajah dapat membantu merelaksasikan otot-otot wajah.

✨ Ingin menjaga kebugaran dan kesegaran wajah

Perawatan dapat menjadi bagian dari rutinitas self-care untuk membantu menjaga wajah tetap terasa nyaman dan terawat.

🧖‍♀️ **Bekam Wajah vs Bekam Wajah Estetika**

Bekam Wajah lebih berfokus pada terapi dan relaksasi area wajah.

Sedangkan Bekam Wajah Estetika lebih diarahkan pada perawatan wajah dengan pendekatan estetika, dengan perhatian lebih pada kesegaran dan tampilan wajah.

Keduanya sama-sama menggunakan teknik bekam, tetapi tujuan dan pendekatan perawatannya berbeda.

💚 **Bekam Wajah Estetika RSHM**

Di RSHM, perawatan dilakukan dengan memperhatikan kondisi kulit, kenyamanan, serta toleransi masing-masing pasien.

Tekanan dan penempatan cup disesuaikan dengan area wajah agar terapi tetap nyaman.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Merawat diri dengan nyaman, menjaga kesegaran wajah, dan tetap menjaga kehormatan Muslimah.

Terapi Lintah

TERAPI LINTAH RSHM

Terapi Tradisional dengan Pemanfaatan Lintah untuk Mendukung Sirkulasi dan Kenyamanan Tubuh

Terapi Lintah atau Hirudoterapi merupakan salah satu metode terapi yang memanfaatkan lintah medis (*Hirudo medicinalis* atau spesies medis yang sesuai) yang ditempatkan pada area tubuh tertentu sesuai kebutuhan terapi.

Lintah menghasilkan berbagai zat biologis melalui air liurnya, termasuk hirudin, yang memiliki sifat antikoagulan. Dalam praktik medis modern, penggunaan lintah yang paling dikenal adalah untuk membantu mengatasi kongesti vena pada jaringan tertentu, misalnya dalam prosedur rekonstruksi atau bedah plastik tertentu. Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), Terapi Lintah diperuntukkan khusus bagi Muslimah dan dilakukan oleh terapis perempuan dengan memperhatikan kebersihan, keamanan, kenyamanan, privasi, serta menjaga kehormatan pasien.

Sekilas Sejarah Terapi Lintah

Pemanfaatan lintah untuk terapi telah dikenal sejak zaman dahulu. Praktik ini berkembang di berbagai wilayah, termasuk dalam tradisi pengobatan Eropa, Timur Tengah, dan Asia.

Pada perkembangannya, penggunaan lintah kemudian dipelajari secara ilmiah dan saat ini terapi lintah memiliki penggunaan medis tertentu yang lebih spesifik.

Manfaat Terapi Lintah

Dalam konteks terapi komplementer, terapi lintah dapat memberikan efek biologis melalui zat yang dikeluarkan lintah pada saat menempel.

Beberapa efek yang dikenal antara lain:

- Membantu mengurangi kongesti atau penumpukan darah vena pada kondisi tertentu
- Membantu proses pengeluaran darah lokal melalui gigitan lintah
- Memberikan efek antikoagulan lokal melalui hirudin
- Membantu mendukung aliran darah pada kondisi medis tertentu
- Dapat memberikan rasa nyaman pada sebagian orang setelah terapi

🌿 **Namun, manfaat terapi lintah sangat bergantung pada jenis kondisi, lokasi terapi, dan tujuan penggunaannya.** Bukti medis paling kuat saat ini adalah pada penggunaan lintah untuk membantu mengatasi kongesti vena pada jaringan tertentu, bukan untuk mengobati semua jenis penyakit.

💡 **Penggunaan Terapi Lintah dalam Pengobatan Modern**

Salah satu penggunaan terapi lintah yang telah dikenal dalam kedokteran modern adalah pada kondisi ketika darah vena mengalami kesulitan untuk keluar dari jaringan, misalnya pada jaringan hasil rekonstruksi atau penyambungan kembali bagian tubuh.

Lintah membantu mengeluarkan darah yang mengalami kongesti sekaligus memberikan efek antikoagulan sehingga aliran darah lokal dapat terbantu.

💚 **Terapi Lintah RSHM**

RSHM menghadirkan Terapi Lintah sebagai salah satu pilihan terapi komplementer untuk Muslimah yang ingin melakukan ikhtiar perawatan tubuh dengan pendekatan yang berbeda.

Terapi dilakukan dengan memperhatikan kondisi dan keamanan pasien, serta menggunakan prosedur kebersihan yang baik.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Ikhtiar menjaga kesehatan dengan pelayanan yang nyaman, aman, dan tetap menjaga kehormatan Muslimah.

catatan penting: Terapi lintah dapat menyebabkan perdarahan yang berlangsung cukup lama karena zat antikoagulan dalam air liur lintah. Terapi tidak dianjurkan bagi orang dengan gangguan pembekuan darah, anemia tertentu, penggunaan obat pengencer darah, atau kondisi medis tertentu tanpa persetujuan tenaga kesehatan. Lintah yang digunakan untuk terapi harus berasal dari sumber yang sesuai dan tidak boleh digunakan ulang pada pasien lain untuk mencegah risiko infeksi.

Gurah Mata

GURAH MATA RSHM

Perawatan Tradisional untuk Membantu Memberikan Sensasi Segar dan Nyaman pada Area Mata
Gurah Mata merupakan salah satu bentuk perawatan tradisional yang dilakukan dengan memberikan perlakuan tertentu pada area mata dan sekitarnya menggunakan bahan atau metode tradisional yang digunakan dalam praktik gurah.

Di Ruang Sehat Holistic Muslimah (RSHM), Gurah Mata diperuntukkan khusus bagi Muslimah dengan mengutamakan kenyamanan, kebersihan, privasi, serta menjaga kehormatan pasien.

Sekilas Tentang Gurah Mata

Gurah merupakan salah satu praktik perawatan tradisional yang telah dikenal di masyarakat Indonesia. Dalam perkembangannya, gurah memiliki berbagai bentuk dan penerapan, salah satunya adalah perawatan yang ditujukan pada area sekitar mata.

Secara tradisional, perawatan ini dilakukan dengan tujuan memberikan sensasi bersih, segar, dan nyaman pada area mata.

Manfaat yang Diharapkan

Gurah Mata dapat digunakan sebagai perawatan komplementer untuk membantu:

- Memberikan sensasi segar pada area mata
- Membantu memberikan rasa rileks setelah mata beraktivitas
- Membantu mengurangi rasa lelah pada area sekitar mata
- Memberikan sensasi nyaman pada mata dan sekitarnya
- Menjadi bagian dari perawatan relaksasi dan self-care

Cocok untuk Siapa?

Gurah Mata dapat menjadi pilihan bagi Muslimah yang menginginkan perawatan tradisional dan relaksasi area mata, terutama setelah aktivitas yang membuat area mata terasa lelah.

Namun, apabila terdapat keluhan seperti:

- Mata merah
- Nyeri pada mata
- Penglihatan kabur atau menurun
- Keluar cairan atau nanah dari mata
- Bengkak berat
- Mata mengalami cedera
- Sensitif terhadap cahaya secara berlebihan

sebaiknya melakukan pemeriksaan terlebih dahulu kepada dokter atau tenaga kesehatan yang kompeten.

Gurah Mata RSHM

RSHM menghadirkan Gurah Mata sebagai salah satu pilihan perawatan tradisional bagi Muslimah yang menginginkan waktu untuk merawat dan memberikan perhatian lebih pada area mata.

Kenyamanan dan keamanan pasien menjadi perhatian utama selama proses perawatan.

RSHM — Ruang Sehat Holistic Muslimah

Merawat diri dengan nyaman, menjaga kesehatan dengan penuh kehati-hatian.

Sosial Media



@ruangsehatholisticmuslimah



@ruangsehatholisticmuslimah

Ruang sehat holistik muslimah
Buka Setiap Hari
Jam Sesuai Janji
Reservasi :



089 699 381 576