

# ***e-Dinamik***

MAJALAH DIGITALAKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

eISSN: 2682-7832



## **EDISI KETUJUH 2025**



اَبُو سَيِّدِي سَيِّدِي سَيِّدِي سَيِّدِي سَيِّدِي  
UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA



## PERUTUSAN REKTOR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,  
Salam Sejahtera dan Salam UiTM Dihatiku.

Segala puji bagi Allah SWT kerana dengan izin-Nya, Majalah Digital Akademia UiTM Cawangan Johor, e-DINAMIK Edisi 2025 dapat diterbitkan dengan jayanya. Syabas dan tahniah diucapkan kepada seluruh sidang editorial atas komitmen, ketekunan, dan dedikasi dalam memastikan penerbitan ini terus menjadi wadah intelektual yang bermakna.



Penerbitan e-DINAMIK bukan sahaja berfungsi sebagai medium dokumentasi hasil penulisan ilmiah, kreatif dan penyelidikan, malah menjadi platform penting bagi warga akademia untuk menyalurkan idea, pandangan, dan dapatan kajian dalam pelbagai bidang. Edisi kali ini tampil lebih segar dengan isu-isu semasa yang menyentuh pelbagai aspek global yang kian kompleks.

Saya percaya usaha ini mampu memperkukuh budaya penulisan akademik dalam kalangan pensyarah serta menyemarakkan amalan perkongsian ilmu merentasi sempadan disiplin. Melalui inisiatif ini juga, diharapkan lebih ramai pensyarah dan penyelidik dapat melangkah ke tahap yang lebih tinggi dalam menghasilkan penerbitan berimpak serta berindeks antarabangsa.

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Timbalan Rektor (Penyelidikan dan Jaringan Industri) bersama pasukan editorial yang sentiasa konsisten memastikan kesinambungan penerbitan e-DINAMIK dari tahun ke tahun. Semoga majalah ini terus menjadi sumber inspirasi, rujukan dan motivasi kepada seluruh warga UiTM serta pembaca di luar sana.

Akhir kata, saya berharap e-DINAMIK 2025 ini akan terus menjadi medan ilmu yang dinanti-nantikan setiap tahun. Semoga segala usaha ini diberkati dan memberi manfaat buat semua.

Sekian, terima kasih.

**PROFESOR MADYA DR. SAUNAH ZAINON**

Menjalankan Fungsi Rektor  
UiTM Cawangan Johor

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh dan Salam Sejahtera,

Alhamdulillah, setinggi-tinggi kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah SWT kerana dengan izin dan rahmat-Nya, penerbitan Majalah Digital Akademia UiTM Cawangan Johor, e-DINAMIK Edisi 2025 dapat direalisasikan.

Saya ingin merakamkan penghargaan yang tidak terhingga kepada Yang Berusaha Prof. Madya Dr. Saunah Zainon, Rektor UiTM Cawangan Johor, atas sokongan dan dorongan yang berterusan dalam memperkasakan budaya penulisan serta penerbitan akademik di UiTM Cawangan Johor. Sesungguhnya, e-DINAMIK telah menjadi wahana penting untuk menyalurkan idea, mengasah bakat serta mendokumentasikan pelbagai bentuk penulisan merangkumi karya, kreatif, laporan aktiviti dan isu semasa yang berkaitan dengan warga akademik.



Lebih daripada sekadar sebuah majalah digital, e-DINAMIK merupakan cerminan kecemerlangan akademik UiTM Cawangan Johor, selain membuka ruang yang lebih luas untuk mengetengahkan pencapaian, keterlibatan komuniti, serta perkembangan fakulti dan jabatan di Kampus Segamat dan Kampus Pasir Gudang. Saya percaya usaha ini juga dapat meningkatkan visibiliti universiti di persada negara mahupun antarabangsa.

Penerbitan ini tidak akan berjaya tanpa komitmen padu sidang editorial serta sumbangan para penulis yang dengan ikhlas berkongsi masa, tenaga, dan ilmu demi menjayakan hasrat murni ini. Saya amat berharap inisiatif sebegini dapat menyemarakkan lagi minat warga akademik untuk terus berkarya serta menghasilkan penulisan bermutu tinggi yang memberi manfaat kepada masyarakat.

Akhir kata, sekalung tahniah dan syabas kepada semua pihak yang terlibat dalam menjayakan penerbitan e-DINAMIK Edisi 2025. Semoga usaha ini berterusan dan menjadi sumber inspirasi kepada semua pembaca.

Sekian, terima kasih.



**DR. FARIDAH NAJUNA MISMAN**

Timbalan Rektor (Penyelidikan & Jaringan Industri)  
UiTM Cawangan Johor



## **PENAUNG**

Profesor Madya Dr. Saunah Zainon

## **PENASIHAT**

Dr. Faridah Najuna Misman

## **PENYELARAS**

Dr. Nur Fatihah Shaari  
Dr. Noor Hidayah Ab Aziz

## **KETUA EDITOR**

Aidarohani Samsudin

## **PENOLONG KETUA EDITOR**

Dr. Fatin Farazh Ya'acob

## **EDITOR AKADEMI PENGAJIAN BAHASA**

Zuraidah Sumery  
Farhana Idris  
Siti Aishah Taib

## **EDITOR AKADEMI PENGAJIAN ISLAM KONTEMPORARI**

Munirah Zakaria  
Mohamad Zaki Razaly  
Dr. Muhammad Fahmi Md Ramzan



**SIDANG REDAKSI**

**EDITOR JABATAN UNDANG-UNDANG**

Norintan Wahab  
Zuramaznum Sainan

**EDITOR FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN**

Ainol Mardhiyah Rahmat  
Che' Khalilah Mahmood  
Dr. Nur Fatimah Shaari  
Dr. Suhana Mohamed  
Ferri Nasrul  
Mohamad Azwan Md Isa  
Muharratul Sharifah Shaik Alaudeen  
Norfariza Mohd Ali  
Rosmah Abd Ghani @ Ismail  
Ruziah A. Latif  
Siti Noorhaslina Abd Halim  
Siti Nordiyana binti Ishak  
Zaibedah Zaharum

**EDITOR FAKULTI PERAKAUNAN**

Ahmad Marzuki Amiruddin Othman  
Juyati Mohd Amin  
Nurru Ain Fauzi  
Nursia Yuhanis

**EDITOR FAKULTI SAINS GUNAAN**

Dr. Saiful Najmee Mohamad



## **EDITOR FAKULTI PENGURUSAN MAKLUMAT**

Azura Abdul Jamil @ Kamarudzzaman

Rohayu Ahmad

Siti Hasma Hajar Mat Zin

## **EDITOR FAKULTI SAINS KOMPUTER DAN MATEMATIK**

Haslenda Yusop

Dr. Nur Syamilah Arifin

Dr. Wan Munirah Wan Mohamad

Noraisyah Abdl Aziz

## **EDITOR FAKULTI KEJURUTERAAN**

Azyan Zafyrah Mohd Zahid

Dr. Wan Nur Fazlina Abdol Jani

Noorashiekin Khalid

Mazni Mat Zin

Nurrul Amilin binti Zainal Abidin

Nurulnatisya binti Ahmad

Ts. Dr. Siti Aminah Nordin

Ts. Muhammad Imran Ismail

## **REKABENTUK DAN GRAFIK**

Shahrul Amir Bin Shaheran

Mohamad Hanif Bin Awaludin



## KEAJAIBAN ULAM-ULAMAN TEMPATAN: KHASIAT TERSEMBUNYI DI SEBALIK DAUN HIJAU

Musmailina Mustafa Kamal, Ahmad Marzuki Amiruddin Othman, Nur Eyliawati Japelus

Di negara kita, ulam-ulaman bukanlah sesuatu yang asing. Ia sering menjadi pelengkap hidangan, menemani nasi dan lauk-pauk lain, terutamanya hidangan kampung. Namun, di sebalik kesegaran dan kerangupan rasanya, tersimpan khasiat luar biasa yang sering kita pandang remeh. Ulam-ulaman tempatan adalah superfood sebenar yang boleh memberi impak besar kepada kesihatan kita.

### Perisai Semulajadi Melawan Penyakit

Ulam-ulaman kaya dengan antioksidan, sebatian penting yang berfungsi sebagai perisai kepada sel-sel badan kita daripada kerosakan akibat radikal bebas. Kerosakan sel ini boleh menyumbang kepada pelbagai penyakit kronik, termasuk kanser dan penyakit jantung. Sebagai contoh, ulam raja dikenali sebagai salah satu ulam yang paling tinggi kandungan antioksidannya, menjadikannya pilihan bijak untuk melindungi diri anda. Begitu juga pucuk pegaga, yang bukan sahaja kaya antioksidan, malah mempunyai sifat anti-radang yang dapat membantu mengurangkan bengkak dan kesakitan. Selain itu, daun kaduk yang mengandungi sebatian, dapat membantu mengurangkan risiko penyakit jantung dan masalah kardiovaskular yang berkaitan dengan paras kolesterol tinggi.

### Makanan Terbaik untuk Otak dan Penghadaman

Ulam juga boleh meningkatkan daya ingatan dan fokus. Ulam pucuk pegaga telah lama digunakan secara tradisional kerana dipercayai dapat meningkatkan daya ingatan. Selain itu, ulam-ulaman juga merupakan sumber serat yang sangat baik. Serat adalah kunci kepada sistem penghadaman yang sihat.



Ia membantu melancarkan pergerakan usus, mencegah sembelit, dan memastikan usus kita berfungsi dengan baik. Daun selom, kacang botol dan tauge, misalnya, kaya dengan serat yang dapat membantu kelancaran usus dan proses pencernaan.

## **Pengawal Gula dan Tekanan Darah**

Bagi mereka yang prihatin dengan paras gula dalam darah, beberapa ulam tempatan boleh menjadi penawar semulajadi. Kajian menunjukkan ulam raja dan daun selom berpotensi membantu mengawal paras gula dalam darah, menjadikannya sesuai untuk pesakit diabetes. Selain itu, ulam raja juga diketahui boleh membantu mengawal tekanan darah tinggi, salah satu masalah kesihatan yang sering melanda masyarakat di masa kini.

Secara ringkasnya, ulam-ulaman tempatan bukan sekadar penambah rasa dalam hidangan. Ia adalah khazanah alam yang menawarkan pelbagai manfaat kesihatan, daripada melindungi sel badan, meningkatkan fungsi otak, sehinggalah membantu mengawal penyakit kronik. Jadi, marilah kita hargai dan jadikan ulam-ulaman sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat kita.

## **Rujukan**

- Aman, R. (2018). *Ulam dan Sayur Tempatan Semenanjung Malaysia*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Ahmad, N. I., & A. A. (2010). Tabiat Pengambilan Ulam-Ulaman di Kalangan Orang Dewasa Pelbagai Etnik di Selangor. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*.
- Ulam bantu tingkatkan daya tahan tubuh, cegah penyakit. (2025, January 21). *Berita Harian*.