

e-Dinamik

MAJALAH DIGITALAKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

eISSN: 2682-7832



EDISI KETUJUH 2025



اَبُو بَكْرٍ سَيِّدِي تَبَارَكَ وَتَعَالَى
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 akademia.



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 akademia 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 Fatimah 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 Fatihah 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



PEMAKANAN SEIMBANG & DIET SIHAT: KUNCI KEHIDUPAN BERKUALITI

Asmawati @ Fatin Najihah Alias, Siti Nor Hafiza Mohd Yusoff, Nurhazirah Rozali Annuar,

Pemakanan seimbang merujuk kepada pengambilan makanan yang mencukupi dari segi kuantiti dan kualiti untuk memenuhi keperluan fisiologi tubuh. Pemakanan yang betul bukan sahaja membekalkan tenaga, malah memastikan tubuh mendapat zat makanan penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat. Konsep ini berkait rapat dengan diet sihat yang menekankan pemilihan makanan berkhasiat serta mengelakkan pengambilan berlebihan. Pemakanan seimbang menekankan kepelbagaian dalam pilihan makanan dan pengambilan nutrien yang seimbang mengikut keperluan individu. Bagi memudahkan masyarakat memahami dan mengamalkan pemakanan seimbang, pihak Kementerian Kesihatan Malaysia telah memperkenalkan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan visual. Ianya merupakan panduan rasmi yang menghubungkan konsep pemakanan seimbang bersama amalan diet sihat dengan menekankan kepelbagaian makanan daripada empat kumpulan. Piramid ini disusun mengikut kumpulan makanan yang perlu diutamakan dan yang perlu dikurangkan.

Berdasarkan Piramid Makanan 2020, dasar piramid terdiri dari sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Manakala tangga kedua merupakan kumpulan karbohidrat kompleks seperti nasi, roti gandum serta ubi sebagai sumber tenaga. Berbanding Piramid Makanan 2010, kumpulan karbohidrat merupakan dasar piramid, tetapi pengambilannya telah disarankan untuk dikurangkan antara 50-65% berbanding Piramid Makanan Malaysia 2010 iaitu 55-75%. Kemudian diikuti dengan pengambilan protein haiwan dan tumbuhan seperti daging, ikan, ayam, telur, kacang serta produk tenusu. Manakala, bahan makanan seperti minyak, gula dan garam disarankan diambil secara terhad yang mana kumpulan ini merupakan puncak piramid. Selain itu, pengambilan air kosong yang mencukupi turut disarankan pada ilustrasi Piramid Makanan 2020.

Ini penting bagi memastikan tubuh sentiasa terhidrat demi kesihatan



yang lebih baik.

Keperluan pengambilan makanan seimbang adalah berbeza mengikut individu berdasarkan faktor-faktor seperti usia, jantina, tahap aktiviti fizikal, dan keadaan kesihatan. Pemakanan seimbang memastikan tubuh mendapat zat makanan penting seperti karbohidrat, protein, lemak sihat, vitamin, mineral dan serat. Tanpa keseimbangan, tubuh akan mudah terdedah kepada kekurangan zat atau pengambilan berlebihan yang boleh mengundang pelbagai masalah kesihatan. Manakala, diet sihat ialah pelaksanaan praktikal kepada konsep pemakanan seimbang. Ia menekankan pemilihan makanan yang tepat, kuantiti yang sesuai, serta cara penyediaan yang sihat. Dengan pengambilan pemakanan seimbang, risiko untuk mendapat penyakit kronik seperti obesiti, diabetes, dan penyakit jantung dapat dikurangkan. Sekaligus membantu meningkatkan kualiti hidup secara keseluruhan.

Manfaat utama mengamalkan pemakanan seimbang dan diet yang sihat, ia dapat membekalkan tenaga yang mencukupi dengan keperluan nutrisi yang tepat dan dapat mengawal dan mengekalkan berat badan ideal disamping membantu masalah penghadaman. Selain itu, amalan ini juga menyokong pertumbuhan fizikal terutama dikalangan remaja dan kanak-kanak. Makanan seimbang yang kaya dengan vitamin dan mineral turut memainkan peranan dalam meningkatkan sistem imun badan, penting dalam pencegahan penyakit berjangkit. Pengambilan makanan seimbang juga dikaitkan dengan kesihatan mental yang lebih baik. Nutrien seperti asid lemak omega-3, vitamin B, magnesium dan zink, bagus untuk fungsi otak yang sihat dan pengurangan risiko masalah kesihatan mental seperti kemurungan dan kebimbangan.

Pemakanan seimbang dan diet sihat merupakan pelaburan penting untuk kesihatan jangka panjang. Dengan membuat pilihan makanan yang bijak setiap hari, kita bukan sahaja dapat mencegah penyakit, malah memperoleh kehidupan yang lebih sihat, aktif dan berkualiti.