e-Dinamik

MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

eISSN: 2682-7832



EDISI KETUJUH 2025

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

e-Dinamik
MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

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

e-Dinamik
MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

PERUTUSAN TIMBALAN REKTOR BPJIA

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

e-Dinamik
MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

SIDANG REDAKSI

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 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
Nuruu Ain Fauzi
Nursia Yuhanis

EDITOR FAKULTI SAINS GUNAAN

Dr. Saiful Najmee Mohamad

SIDANG REDAKSI

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

e-Dinamik
MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

AKTIVITI BRISK WALKING SEBAGAI PERSIAPAN HAJI

Nurul Farraheeda Abdul Rahman

Ibadah haji merupakan suatu perjalanan suci yang menuntut persediaan rapi dan menyeluruh daripada setiap jemaah. Persediaan ini bukan sahaja merangkumi aspek kewangan, malah turut menuntut kekuatan fizikal dan kestabilan mental bagi memastikan ibadah dapat ditunaikan dengan sempurna. Hal ini demikian kerana pelaksanaan rukun dan wajib haji melibatkan aktiviti fizikal yang intensif seperti berjalan dalam jarak yang jauh, berdiri dalam tempoh yang lama serta berhadapan dengan keadaan cuaca panas dan suasana persekitaran yang sesak (Ministry of Health, Saudi Arabia, n.d.).

Dari sudut kesihatan, tahap kecergasan fizikal yang baik berperanan penting dalam mengurangkan risiko keletihan, dehidrasi dan komplikasi kesihatan sepanjang ibadah berlangsung. Garis panduan kesihatan pra-haji mengesyorkan agar jemaah mengamalkan aktiviti brisk walking, iaitu berjalan cepat selama kira-kira 30 minit sehari, sebagai persediaan minimum (Public Health Authority, Saudi Arabia, n.d.). Amalan ini terbukti mampu meningkatkan stamina, kecergasan kardiovaskular, kekuatan otot serta daya tahan tubuh (Mass General Brigham, 2023; Harvard T.H. Chan School of Public Health, n.d.).

Persediaan fizikal ini amat signifikan kerana beberapa ibadah utama memerlukan perjalanan kaki yang panjang. Misalnya, tawaf dan sai melibatkan jarak kira-kira 3.5 kilometer bagi tujuh pusingan, manakala di Mina, jemaah perlu berjalan sejauh 7 hingga 8 kilometer dua hala dari khemah ke kawasan melontar jamrah untuk tempoh tiga hingga empat hari berturut-turut. Selain itu, ibadah solat lima waktu di Masjidil Haram juga memerlukan pergerakan berulang-alik dari hotel atau maktab, dengan anggaran jarak 1.3 kilometer sehala. Tempoh perjalanan ini boleh dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti jarak penginapan, kecerunan muka bumi, kesesakan, penutupan jalan serta tahap kesihatan individu. Justeru, masa perjalanan dari hotel ke ruang

solat di Masjidil Haram boleh dianggarkan antara 30 hingga 50 minit.

Sehubungan itu, pengamalan brisk walking secara konsisten merupakan langkah persediaan fizikal yang wajar diberi perhatian serius sebelum menunaikan ibadah haji. Kesimpulannya, panduan ini hanya bersifat cadangan untuk membantu meningkatkan tahap kesediaan jemaah. Namun, perkara yang paling utama adalah memastikan niat menunaikan ibadah haji dan umrah dilakukan semata-mata kerana mengharapkan keredhaan Allah S.W.T.



Jumlah langkah pada musim Haji 1446H/2025 bersamaan purata 8km sehari.
Sumber foto: Penulis

RUJUKAN:

Faizazizan. (2025, May 30). *Persediaan fizikal dan mental sebelum menunaikan Haji. Umrah-Haji.* https://umrah-haji.com/persediaan-fizikal-dan-mental-sebelum-menunaikan-haji/

Mass General Brigham. (2023, October 9). *Benefits of walking for heart health.* https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/benefits-of-walking-for-heart-health

Ministry of Health, Saudi Arabia. (n.d.). *Physical fitness before Hajj.* (Retrieved September 10, 2025, from https://www.moh.gov.sa/en/HealthAwareness/Pilgrims_Health/

Public Health Authority, Saudi Arabia. (n.d.). *Before the Hajj season.* (Retrieved September 10, 2025, from https://www.pha.gov.sa/en-us/Healthportal/Pages/ Before-the-Hajj-season.asp)

Shahabuddin, A. (2024, October 16). *Anggaran masa perjalanan jemaah Haji dari maktab ke Masjidil Haram. Shahabuddin Amerudin @ UTM*. (Retrieved September 10, 2025, from https://people.utm.my/shahabuddin/?p=7374)