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

GOODBYE LEMAK TRANS, HELLO FIT BODY!

Siti Aminah Nordin, Herda Balqis Ismail, Zakiah Mohd Yusoff

Bagaimana lemak trans mengganggu metabolisme & menyukarkan berat badan turun**.** Ramai orang percaya nak kurus cukup sekadar kira kalori. Hakikatnya, jenis makanan yang kita makan lebih penting daripada jumlah kalori semata-mata. Salah satu punca utama masalah metabolik ialah lemak trans, yang banyak ditemui dalam makanan bergoreng berulang kali, marjerin, makanan segera, biskut, kek, dan snek proses.

Lemak trans boleh merosakkan sensitiviti insulin, iaitu hormon yang kawal gula dalam darah. Bila sel badan jadi “pekak” pada insulin, gula susah masuk ke dalam sel dan akhirnya kekal tinggi dalam darah. Keadaan ini menyebabkan badan semakin sukar membakar lemak, malah lebih cenderung untuk menyimpannya. Inilah salah satu sebab kenapa lemak trans dikaitkan dengan risiko diabetes jenis 2 dan masalah obesity.

Bukan itu saja, lemak trans juga menyumbang kepada pengumpulan lemak viseral, iaitu lemak yang terkumpul di sekitar organ dalaman. Lemak viseral ini lebih berbahaya berbanding lemak bawah kulit kerana ia meningkatkan risiko sakit jantung, strok, tekanan darah tinggi dan perut buncit. Dalam masa yang sama, lemak trans turut mengganggu metabolisme dengan cara meningkatkan paras LDL (kolesterol jahat) dan menurunkan HDL (kolesterol baik). Bila keseimbangan kolesterol terganggu, risiko penyakit metabolik jadi semakin tinggi.

Yang lebih mengecewakan, walaupun jumlah kalori sama, badan yang kerap dibekalkan lemak trans lebih cenderung menyimpan lemak daripada membakarnya.

Itu sebabnya ada orang yang rasa mereka dah makan sedikit, tapi berat badan masih juga tidak turun. Tambah pula, lemak trans merangsang keradangan kronik dalam badan. Bila inflamasi berpanjangan, metabolisme jadi perlahan, tubuh cepat letih, dan proses penurunan berat badan makin sukar.

Kesimpulannya, kalau betul nak kurus dan sihat, bukan sekadar kira kalori tetapi yang lebih penting ialah hapuskan lemak trans daripada diet harian. Gantikan dengan lemak sihat seperti minyak zaitun, ikan berlemak, avocado, kacang atau minyak kelapa. Selain itu, amalkan juga gaya makan seimbang seperti suku suku separuh (suku protein, suku karbohidrat sihat, separuh sayur dan buah) serta kaedah intermittent fasting (IF). Kedua-dua amalan ini membantu tubuh kawal gula darah, meningkatkan sensitiviti insulin, dan seterusnya memulihkan semula kesihatan metabolik. Bila metabolisme kembali seimbang, badan lebih mudah membakar lemak, berat turun secara semula jadi, dan kesihatan pun lebih terjaga..





