



IPB University
— Bogor Indonesia —

IPB Today

Volume 19 Tahun 2025



Kenapa Waktu Puasa Berbeda di Tiap Wilayah? Ini Penjelasan Guru Besar Fisika Teori IPB University

Puasa adalah ibadah yang memiliki aturan waktu yang jelas, dimulai saat terbit fajar dan berakhir saat matahari terbenam. Namun, mengapa durasi puasa bisa berbeda di tiap wilayah, bahkan dalam satu negara sekalipun? Berbeda dengan penentuan awal dan akhir Ramadan yang didasari pada pergerakan sinodik bulan dalam mengorbit bumi, waktu harian berpuasa ditentukan oleh pergerakan semu matahari yang dilihat oleh pengamat di bumi.

[BACA SELENGKAPNYA](#)

Penanggung Jawab: Yatri Indah Kusumastuti **Pimpinan Redaksi:** Siti Nuryati **Redaktur Pelaksana:** Rio Fatahillah CP
Editor: Rizki Maha Putra, Mutiara Laila Qodariyah **Reporter:** Dedeh Hartati, Dimas Ramdhani, Asep Sumantri
Fotografer: Rafli Baskara, M Rifqi Wahyudi **Layout:** M Rifki Ihsan **Alamat Redaksi:** Biro Komunikasi IPB Gedung Andi Hakim Nasoetion, Rektorat Lt. 1, Kampus IPB Dramaga **Telepon:** (0251) 8425635, **Email:** redaksi@apps.ipb.ac.id

Ahli Gizi IPB University: Kurma dan Kedelai Menjadi Pilihan Tepat untuk Sahur dan Berbuka

Menjalani ibadah puasa dengan tubuh tetap bugar membutuhkan asupan energi yang cukup dan seimbang. Kurma dan kedelai menjadi pilihan tepat karena kandungan nutrisinya yang kaya serta mudah dicerna. Menurut Ahli Gizi IPB University, Prof Ahmad Sulaeman, kurma dan kedelai dapat menjadi sumber energi yang baik dan seimbang selama berpuasa terutama jika dikonsumsi saat berbuka dan sahur. “Dalam 100 gram kurma (sekitar 13 butir, tergantung ukuran) terdapat sekitar 299 kalori. Sementara itu, kedelai seperti di tempe, tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga mengandung protein nabati berkualitas, lemak dengan asam lemak esensial, vitamin B, serat, serta isoflavin yang bermanfaat bagi kesehatan,” jelasnya.

[BACA SELENGKAPNYA](#)



Tingkatkan Literasi Melalui Fashion, Perpustakaan IPB University Jadi Wadah Baru, Bukan Sekedar Tempat Belajar dan Membaca

Lembaga Manajemen Informasi dan Transformasi Digital (LMITD) berkolaborasi dengan Badan Pengembangan Dana Lestari, Bisnis, dan Investasi IPB University menggelar Campus Fashion Festival (CFF) x Glam Expo 2025 dengan mengusung tema “Stylish in Innovation”. Terdapat sejumlah rangkaian kegiatan, yakni Campus Fashion Festival (6–8 Maret), Kids Fashion Show Festival (6 Maret), Expo: Digital Transformation (6–31 Mei),

[BACA SELENGKAPNYA](#)

Ini 5 Tips Pakar Gizi IPB University agar Puasamu Penuh Manfaat

Selama Ramadan, pola makan dan aktivitas harian tentunya mengalami perubahan. Karena itu, penting bagi setiap orang yang berpuasa untuk menerapkan gaya hidup yang mendukung kesehatan. Pakar Gizi IPB University, Prof Dr Hardinsyah memberikan lima tips agar tubuh tetap prima penuh manfaat selama bulan puasa. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diterapkan agar tetap fit dan meraih banyak manfaat bagi yang berpuasa. 1. Makanan saat Sahur Prof Hardin menjelaskan, pilihan jenis dan jumlah makanan serta minuman saat sahur bergantung pada ukuran dan kondisi tubuh, tingkat aktivitas, serta tujuan berpuasa yang ingin dicapai. "Untuk remaja dan orang dewasa (bukan ibu hamil, ibu menyusui, dan tidak ada gangguan kesehatan serius),

BACA SELENGKAPNYA



Cerita Mahasiswa IPB University Belajar Kebudayaan Jepang Lewat Program CIBEST Bertajuk Japan Cultural Exchange

Fadhley Muhammad Zulkifli, mahasiswa IPB University dari Departemen Ilmu Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi dan Manajemen (FEM) berkisah pengalamannya mengikuti program Japan Cultural Exchange (JCC). Ia menjadi salah satu delegasi Center for Islamic Business and Economic Studies (CIBEST) IPB University bersama dua mahasiswa dari departemen yang sama dan satu mahasiswa dari Departemen Agronomi dan Hortikultura, Fakultas Pertanian (Faperta).

BACA SELENGKAPNYA