

	Universitas Negeri Surabaya S1 Masase					Kode Dokumen
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER						
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
ILMU GIZI	8920402005		3			25 Agustus 2026
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi	
			Dr. Dita Yuliastrid, S.Si., M.Kes.		JOESOEFF ROEPAJADI	
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah Ilmu Gizi pada jenjang S1 program studi Masase bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip gizi, metabolisme, dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Mata kuliah ini juga membahas tentang pentingnya pola makan sehat, pengaruh gizi terhadap kesehatan, serta strategi pencegahan dan penanganan masalah gizi. Ruang lingkup mata kuliah mencakup konsep dasar gizi, kebutuhan gizi pada berbagai kelompok usia, evaluasi status gizi, serta peran gizi dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan manusia.					
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK					
	CPL	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan				
	CPL	Menguasai konsep anatomi, fisiologi, dan biomekanika tubuh manusia terkait terapi terapi dan masase olahraga				
	CPL	Mampu berkomunikasi efektif dengan klien, tim kesehatan, dan masyarakat dan menggunakan teknologi informasi untuk mendokumentasikan asesmen dan evaluasi terapi				
	CPL	Melakukan asesmen fisik dan kebugaran menggunakan metode tes dan pengukuran yang valid				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)					
	CPMK-1	Menerapkan prinsip-prinsip dasar gizi dalam menyusun rencana diet yang seimbang untuk individu dan kelompok berdasarkan kebutuhan nutrisi spesifik mereka				
	CPMK-2	Mengevaluasi efektivitas intervensi gizi pada populasi tertentu dan membuat rekomendasi berdasarkan hasil evaluasi tersebut				
	CPMK-3	Menerapkan pengetahuan tentang mikronutrien dan makronutrien dalam pengembangan menu sehat untuk berbagai kondisi medis				
	CPMK-4	Menganalisis data gizi dari berbagai studi kasus untuk mengidentifikasi masalah gizi dan memberikan solusi yang tepat				
	CPMK-5	Menciptakan program edukasi gizi yang inovatif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi dalam masyarakat				
	CPMK-6	Menerapkan etika dan nilai kebangsaan dalam praktik profesional gizi, termasuk dalam penelitian dan pelayanan kepada masyarakat				
	CPMK-7	Menganalisis dan mengevaluasi kebijakan gizi nasional dan internasional untuk memahami dampaknya terhadap kesehatan masyarakat (C4, C5)				
	CPMK-8	Menganalisis pengaruh budaya, ekonomi, dan lingkungan terhadap pola makan dan status gizi individu				

CPMK-9		Mengevaluasi dan mengkritisi literatur ilmiah terkini dalam bidang gizi untuk mendukung praktik berbasis bukti																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-10		Menciptakan metode penilaian status gizi yang adaptif dan inovatif sesuai dengan kemajuan teknologi dan kebutuhan populasi																																																																																																																																																																																																																										
Matrik CPL - CPMK																																																																																																																																																																																																																												
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL</td><td></td><td>CPL</td><td></td><td>CPL</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr></table>																CPMK	CPL		CPL		CPL												CPMK-1	✓																CPMK-2	✓																CPMK-3	✓																CPMK-4					✓												CPMK-5									✓								CPMK-6									✓								CPMK-7									✓								CPMK-8															✓		CPMK-9															✓		CPMK-10															✓																	
		CPMK	CPL		CPL		CPL																																																																																																																																																																																																																					
		CPMK-1	✓																																																																																																																																																																																																																									
		CPMK-2	✓																																																																																																																																																																																																																									
		CPMK-3	✓																																																																																																																																																																																																																									
		CPMK-4					✓																																																																																																																																																																																																																					
		CPMK-5									✓																																																																																																																																																																																																																	
		CPMK-6									✓																																																																																																																																																																																																																	
		CPMK-7									✓																																																																																																																																																																																																																	
		CPMK-8															✓																																																																																																																																																																																																											
		CPMK-9															✓																																																																																																																																																																																																											
		CPMK-10															✓																																																																																																																																																																																																											
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																																																																																																																												
		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓																CPMK-2																	CPMK-3								✓									CPMK-4		✓	✓	✓	✓	✓											CPMK-5														✓			CPMK-6										✓							CPMK-7													✓				CPMK-8								✓									CPMK-9										✓		✓	✓		✓	✓	CPMK-10																
		CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																																																																																																									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																										
		CPMK-1	✓																																																																																																																																																																																																																									
		CPMK-2																																																																																																																																																																																																																										
		CPMK-3								✓																																																																																																																																																																																																																		
		CPMK-4		✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																				
		CPMK-5														✓																																																																																																																																																																																																												
		CPMK-6										✓																																																																																																																																																																																																																
		CPMK-7													✓																																																																																																																																																																																																													
		CPMK-8								✓																																																																																																																																																																																																																		
		CPMK-9										✓		✓	✓		✓	✓																																																																																																																																																																																																										
CPMK-10																																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																																																																											
			1. Campbell, N. A., & Reece, J. B. (2014). Biology (11th ed.). Pearson Education. 2. Alberts, B., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K., & Walter, P. (2015). Molecular Biology of the Cell (6th ed.). Garland Science. 3. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2017). Advanced Nutrition and Human Metabolism (7th ed.). Cengage Learning. 4. Srilakshmi, B. (2018). Nutrition Science (6th ed.). New Age International.																																																																																																																																																																																																																									
	Pendukung :																																																																																																																																																																																																																											
			1. Geyer, J., & O'Brien, A. (2016). Clinical Nutrition (1st ed.). Elsevier. 2. Srilakshmi, B. (2018). Nutrition Science (6th ed.). New Age International.																																																																																																																																																																																																																									
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran		Bobot Penilaian (%)																																																																																																																																																																																																																				
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																																																																																																																																																																																																																							
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																																																																																																																																																																																																					

1	Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar ilmu gizi dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari	Pemahaman dasar tentang gizi	Tugas kasus pengantar (30%), Partisipasi dalam diskusi (30%), Ujian formatif (40%)	Ceramah tatap muka, diskusi kelompok			5%
2	Mahasiswa dapat mengidentifikasi berbagai jenis karbohidrat dan fungsinya dalam tubuh	Identifikasi jenis karbohidrat dan fungsi biologisnya	Analisis studi kasus (50%), Tugas analisis kasus (30%), Partisipasi dalam diskusi (20%)	Kuliah teori, diskusi kasus			5%
3	Mahasiswa dapat menjelaskan struktur dan fungsi protein serta perannya dalam metabolisme tubuh	Pemahaman tentang protein	Studi kasus: pemecahan masalah terkait protein dalam diet (50%), Tugas individu analisis protein (40%), Partisipasi dalam diskusi (10%)	Kuliah dan demonstrasi			5%
4	Mahasiswa memahami berbagai jenis lemak dan perannya dalam kesehatan tubuh	Pemahaman tentang struktur lemak dan fungsinya	Tugas studi kasus tentang lemak dan kesehatan (50%), Tugas analisis (30%), Partisipasi dalam diskusi (20%)	Kuliah interaktif, diskusi kelompok			5%
5	Mahasiswa dapat mengidentifikasi berbagai vitamin dan fungsinya dalam metabolisme tubuh	Identifikasi jenis vitamin dan fungsi biologisnya	Studi kasus terkait kekurangan vitamin (50%), Tugas kelompok (30%), Partisipasi dalam diskusi (20%)	Kuliah, diskusi kasus			5%
6	Mahasiswa memahami berbagai mineral penting dan peranannya dalam tubuh	Pemahaman tentang mineral dan fungsinya dalam tubuh	Ujian praktikum (50%), Kuis daring (50%)	Kuliah teori, demonstrasi			5%
7	Mahasiswa dapat menjelaskan proses metabolisme energi dan hubungannya dengan kebutuhan gizi	Pemahaman tentang metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein	Ujian praktikum (60%), Tugas kelompok (40%)	Kuliah interaktif, studi kasus			5%
8	UTS (Mahasiswa dapat mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh dalam semester ini)	Pemahaman komprehensif materi minggu 1-7	Ujian Tengah Semester (100%)	Ujian Tulis			10%
9	Mahasiswa memahami kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui	Pemahaman tentang perubahan kebutuhan gizi selama kehamilan dan menyusui	Ujian praktik (50%), Tugas individu analisis gizi ibu hamil (50%)	Kuliah dan diskusi kasus			5%
10	Mahasiswa memahami pentingnya gizi pada masa pertumbuhan anak	Pemahaman tentang peran gizi dalam pertumbuhan anak	Ujian tulis (50%), Tugas kelompok analisis (30%), Partisipasi dalam diskusi daring (20%)	Kuliah, diskusi kasus			5%

11	Mahasiswa memahami pola makan yang tepat untuk lansia	Pemahaman tentang perubahan kebutuhan gizi pada lansia	Ujian kasus (50%), Tugas individu (50%)	Kuliah dan studi kasus			5%
12	Mahasiswa dapat menjelaskan hubungan gizi dengan performa fisik dan olahraga	Pemahaman tentang gizi untuk atlet dan performa fisik	Ujian praktik (60%), Tugas individu (40%)	Kuliah dan latihan			5%
13	Mahasiswa memahami hubungan antara gizi dan penyakit degeneratif	Pemahaman tentang peran gizi dalam pencegahan penyakit	Ujian tulis (50%), Tugas analisis kasus (50%)	Kuliah teori, diskusi kasus			5%
14	Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip pengelolaan berat badan yang sehat	Pemahaman tentang pengelolaan berat badan yang sehat	Ujian praktikum (50%), Tugas kelompok (50%)	Kuliah dan studi kasus			10%
15	Mahasiswa dapat melakukan evaluasi status gizi secara sistematis	Kemampuan melakukan penilaian status gizi individu	Ujian praktikum (50%), Tugas penilaian status gizi (50%)	Kuliah, latihan praktik			5%
16	UAS (Mahasiswa dapat mengintegrasikan seluruh pengetahuan tentang ilmu gizi)	Evaluasi komprehensif terhadap seluruh materi	Ujian Akhir Semester (100%)	Ujian Tulis			15%

SDGS (Sustainable Development Goals)



Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.

