



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Gizi**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																	
Gizi Kerja dan Olahraga	1321102033	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0 P=0 ECTS=0	5	4 Agustus 2021																																	
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>																																	
	Satwika Arya Pratama, S.Gz., M.Sc.		Cleonara Yanuar Dini, S.Gz., M.Sc., R.D.		Amalia Ruhana, S.P., M.P.H.																																	
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study																																					
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																																					
<b>CPL-9</b>	Mampu mengambil keputusan yang tepat dalam pengelolaan pelayanan gizi dengan menggunakan metode antropometri dan konsumsi makanan yang sudah baku serta mampu menginterpretasikan hasil pemeriksaan biokimia dan klinis.																																					
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																																					
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																																					
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 100px;">CPMK</td> <td style="width: 100px;">CPL-9</td> </tr> </table>					CPMK	CPL-9																															
CPMK	CPL-9																																					
	<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																					
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px;">1</td><td style="width: 20px;">2</td><td style="width: 20px;">3</td><td style="width: 20px;">4</td><td style="width: 20px;">5</td><td style="width: 20px;">6</td><td style="width: 20px;">7</td><td style="width: 20px;">8</td><td style="width: 20px;">9</td><td style="width: 20px;">10</td><td style="width: 20px;">11</td><td style="width: 20px;">12</td><td style="width: 20px;">13</td><td style="width: 20px;">14</td><td style="width: 20px;">15</td><td style="width: 20px;">16</td> </tr> </table>					CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																						
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Pembahasan tentang peran gizi dalam berbagai jenis pekerjaan dan olahraga, kebutuhan gizi berdasarkan pekerjaan dan atlet, perencanaan menu atlet sebelum, selama dan sesudah pertandingan, suplemen dan doping. Kegiatan belajar dilakukan melalui pengalaman belajar ceramah, diskusi, dan penugasan.																																					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., &amp; Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education</li> <li>2. Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</li> <li>3. Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</li> <li>4. Jeukendrup, A., &amp; Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</li> <li>5. Thomas, D. T., Erdman, K. A., &amp; Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.</li> <li>6. Wanjek, C., &amp; Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO.</li> <li>7. Almatsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama</li> <li>8. Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</li> <li>9. McArdle, W. K., &amp; Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</li> <li>10. Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</li> <li>11. Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</li> <li>12. Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., &amp; Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</li> <li>13. Hartriyanti, Y., Suyoto, P. S. T., Sabrini, I. A., &amp; Wigati, M. 2020. Gizi Kerja. Yogyakarta: UGM Press.</li> </ol>																																					
	<b>Pendukung :</b>																																					
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Ir. Asrul Bahar, M.Pd. Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes. Cleonara Yanuar Dini, S.Gz., Dietisien, M.Sc. Satwika Arya Pratama, S.Gz., M.Sc.																																					
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]</b>		<b>Materi Pembelajaran [Pustaka]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																															
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																															

1	Mahasiswa mampu menjelaskan pengetahuan dasar gizi kerja dan olahraga	1 Melakukan kontrak perkuliahan mekanisme kuliah, dan penilaian 2 Memahami pengetahuan pendahuluan tentang gizi kerja dan olahraga 3 Memahami gizi sebagai faktor penting dalam prestasi olahraga dan kerja 4 Memahami prospek karier dalam gizi kerja dan olahraga 5 Program berbasis proyek untuk kesehatan dan kebugaran mahasiswa serta keluarga	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab secara Daring (online) 2 X 50			0%
2	Mahasiswa mampu menjelaskan dan melakukan pengukuran status gizi atlet	1. Memahami urgensi pengukuran status gizi atlet 2. Memahami macam-macam pengukuran antropometri untuk atlet 3. Memahami pengukuran status gizi berdasarkan nilai biokimia bagi atlet 4. Memahami pengukuran nadi, RR, suhu pada atlet 5. Memahami penggalan riwayat makan dan suplemen pada atlet 6. Memahami pertimbangan ekologi sosial ekonomi atlet 7. Menjelaskan interpretasi pengukuran antropometri (entomorph, endomorph, eksomorph)	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat.	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50			0%
3	Mahasiswa menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance	1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet endurance 2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet endurance sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan 3. Memahami dan mampu melakukan penatalaksanaan gizi untuk atlet endurance	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50			0%
4	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/power	1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet strength/power 2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet strength/power sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan 3. Melakukan penatalaksanaan gizi pada atlet strength/power	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab pertanyaan dengan tepat	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50			0%
5	Mahasiswa mampu menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori tim	1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet kategori tim 2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet kategori tim sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan 3. Mampu melakukan penatalaksanaan gizi pada atlet kategori tim	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50			0%
6	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori tim speed, olahraga terukur dan beladiri	1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri 2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50			0%
7	Melakukan Presentasi Program Berbasis Proyek (PBL) 1	Presentasi hasil monitoring dan evaluasi (monev) 1 program berbasis proyek (PBL) untuk kesehatan dan kebugaran mahasiswa serta keluarga	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar	Presentasi (50') Diskusi dan Tanya Jawab (50') 2 X 50			0%
8	UTS			2 X 50			0%
9	Menjelaskan sistem dan metabolisme energi dalam olahraga (MBKM-UNESA)	1. Memahami sistem metabolisme energi 2. Memahami sistem energi dan metabolisme energi dalam olahraga 3. Memahami sumber energi dalam olahraga 4. Memahami sistem energi selama latihan	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50			0%

10	Menjelaskan peranan gizi dalam periodisasi latihan (MBKM-UNESA)	1. Memahami pengertian periodisasi latihan 2. Memahami perencanaan periodisasi latihan 3. Memahami peran gizi dalam periodisasi latihan 4. Memahami perencanaan gizi sesuai periodisasi 5. Memahami periodisasi gizi masa persiapan, latihan dan kompetisi 6. Memahami pelatihan gizi pada akhir musim pertandingan	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50			0%
11	Menjelaskan sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlit dan perusahaan (MBKM-UNESA)	1. Memahami sistem manajemen penyelenggaraan makanan bagi atlet berbagai kategori 2. Memahami sistem manajemen penyelenggaraan makanan bagi perusahaan	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50			0%
12	Menjelaskan fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan (MBKM-UNIMED)	1. Memahami definisi kebugaran 2. Memahami klasifikasi kebugaran 3. Memahami faktor yang mempengaruhi kebugaran 4. Memahami pengaturan berat badan 5. Memahami pengukuran tingkat aktifitas fisik dan kebugaran	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50			0%
13	Menjelaskan ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet (MBKM-UNIMED)	1. Memahami pengertian ergogenic aids 2. Memahami penggunaan ergogenic aids untuk meningkatkan performa atlet 3. Memahami macam ergogenic aids yang legal dan illegal bagi atlet 4. Memahami cairan dan hidrasi untuk atlet 5. Memahami kebutuhan cairan saat dan setelah latihan/ pertandingan	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50			0%
14	Menjelaskan optimalisasi peningkatan produktifitas kerja melalui pengaturan program gizi dan olahraga untuk pekerja (MBKM-UNIMED)	1. Memahami urgensi program gizi untuk pekerja 2. Memahami pengertian produktifitas kerja 3. Menjelaskan hasil penelitian terkait corporate nutrition program	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50			0%
15	Presentasi Program Berbasis Proyek (PBL) 2	Presentasi hasil monitoring dan evaluasi (monev) 2 program berbasis proyek (PBL) untuk kesehatan dan kebugaran mahasiswa serta keluarga	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar	Presentasi (50') Diskusi dan Tanya Jawab (50') 2 X 50			0%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER			2 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
- Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
- Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.

10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.