



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK	CPL-5	CPL-7	CPL-12	CPL-13	
		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)

		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													✓	✓		

Deskripsi Singkat MK Mata Kuliah ini mengkaji tentang Upaya preventif maupun penanggulangan penyakit tidak menular yang saat ini trendnya semakin meningkat merupakan permasalahan kesehatan yang dihadapi saat ini. Mata kuliah ini mengkaji dan menganalisis perencanaan, pencegahan, dan aplikatif program aktivitas fisik sebagai bentuk penanggulangan penyakit tidak menular. Pembelajaran dilakukan melalui telaah pustaka, ceramah, diskusi, dan pemecahan masalah melalui studi kasus

Pustaka

Utama :	1. Stanfield, Peggy and Hui, Y.H. 2010. Nutrition and Diet Therapy. USA: Jones and Bartlett Publishers. 2. Mahan, K.L and S escot-Stump. Krause's. 2012. Food, Nutrition and Diet Therapy. Philadelphia : WB Saunders Co.Ed 11. 3. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Journal of the American Dietetic Association. March 2009. 109(3):509-527. 4. Almatser, sunita.. Penuntun Diet., 2006., Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 5. Syahmien Moehyi. 1997. Pengaturan Makanan dan Diet Untuk Penyembuhan Penyakit. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama 6. Nuraini, Ngadiarti I, Moviana Y. 2017. Dietetika Penyakit Infeksi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kemenkes RI. Jakarta																
Pendukung :																	

Dosen Pengampu Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.
Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)						
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)				

1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan konsep-konsep kesehatan dan kebugaran fisik dalam merancang program intervensi untuk pencegahan penyakit tidak menular.	1.konsep kesehatan dan kebugaran fisik diterapkan dengan tepat dalam program intervensi 2.kemampuan merancang program intervensi yang efektif untuk pencegahan penyakit tidak menular	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan konsep kesehatan dan kebugaran fisik dalam program intervensi 2 x 50 menit	Materi: Konsep kesehatan dan kebugaran fisik, Pencegahan penyakit tidak menular, Merancang program intervensi Pustaka: Handbook Perkuliahan	2%
2	Mahasiswa mampu menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan risiko penyakit tidak menular berdasarkan studi kasus dan data epidemiologi.	1.Analisis hubungan antara aktivitas fisik dan risiko penyakit tidak menular 2.Penerapan data epidemiologi dalam kajian kasus	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang studi kasus hubungan aktivitas fisik dan penyakit tidak menular 2 x 50 menit	Materi: Definisi dan jenis penyakit tidak menular, Pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah penyakit tidak menular, Studi kasus tentang hubungan aktivitas fisik dan penyakit tidak menular, Analisis data epidemiologi terkait risiko penyakit tidak menular Pustaka: Handbook Perkuliahan	2%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis secara kritis hubungan antara aktivitas fisik dan risiko penyakit tidak menular berdasarkan studi kasus dan data epidemiologi.	1.Analisis hubungan antara aktivitas fisik dan risiko penyakit tidak menular 2.Penggunaan studi kasus dan data epidemiologi dalam analisis	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Diskusi Online 2 x 50 menit	Materi: Definisi Aktivitas Fisik, Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko, Studi Kasus Aktivitas Fisik dan Penyakit Tidak Menular, Data Epidemiologi Terkait Pustaka: Handbook Perkuliahan	2%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan menganalisis efektivitas program latihan fisik dalam mengurangi faktor risiko penyakit tidak menular serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam konteks populasi yang berbeda.	1.Analisis efektivitas program latihan fisik 2.Penerapan pengetahuan dalam konteks populasi berbeda	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50 menit	Penugasan online memungkinkan, Penugasan tulis analisis efektivitas program latihan fisik 2 x 50 menit	Materi: Pengenalan program latihan fisik, Metode evaluasi program latihan fisik, Studi kasus efektivitas program latihan fisik Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan fisik dalam mengurangi faktor risiko penyakit tidak menular di berbagai populasi.	1.analisis efektivitas program latihan fisik 2.evaluasi dampak program latihan fisik terhadap faktor risiko penyakit tidak menular	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang evaluasi program latihan fisik yang efektif 2 x 50 menit	Materi: Konsep program latihan fisik, Metode evaluasi program latihan fisik, Faktor risiko penyakit tidak menular Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%

6	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan strategi promosi kesehatan inovatif yang dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik.	1.Strategi promosi kesehatan inovatif 2.Kreativitas dalam merancang strategi 3.Efektivitas strategi promosi	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang ide strategi promosi kesehatan inovatif, Penyusunan proposal strategi promosi kesehatan 2 x 50 menit	Materi: Konsep Promosi Kesehatan, Strategi Promosi Kesehatan, Partisipasi Masyarakat dalam Aktivitas Fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip biomekanik dan fisiologi dalam merancang dan mengevaluasi aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit tidak menular.	1.Pemahaman tentang prinsip biomekanik dan fisiologi 2.Kemampuan merancang program aktivitas fisik 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas program aktivitas fisik	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan prinsip biomekanik dan fisiologi dalam desain program aktivitas fisik 2 x 50 menit	Materi: Prinsip biomekanik dalam aktivitas fisik, Prinsip fisiologi dalam aktivitas fisik, Desain program aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit tidak menular, Evaluasi efektivitas program aktivitas fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip pengembangan strategi promosi kesehatan yang inovatif untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik.	1.Pemahaman tentang prinsip biomekanik dan fisiologi 2.Kemampuan merancang program aktivitas fisik 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas program aktivitas fisik 4.Ujian Tengah Semester	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Ujian Tengah Semester Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan prinsip biomekanik dan fisiologi dalam desain program aktivitas fisik 2 x 50 menit	Materi: Prinsip biomekanik dalam aktivitas fisik, Prinsip fisiologi dalam aktivitas fisik, Desain program aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit tidak menular, Evaluasi efektivitas program aktivitas fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip biomekanik dan fisiologi dalam desain dan evaluasi aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit tidak menular.	1.Pemahaman konsep biomekanik dan fisiologi 2.Kemampuan menerapkan prinsip-prinsip dalam desain aktivitas fisik 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan prinsip biomekanik dan fisiologi dalam desain aktivitas fisik 2 x 50 menit	Materi: Prinsip Biomekanik, Prinsip Fisiologi, Desain Aktivitas Fisik untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular, Evaluasi Efektivitas Aktivitas Fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%

10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dengan dampak sosial dan psikologis dari penyakit tidak menular, serta memahami pentingnya promosi aktivitas fisik dalam mencegah penyakit tersebut.	1.dampak sosial penyakit tidak menular 2.dampak psikologis penyakit tidak menular 3.hubungan kurangnya aktivitas fisik dengan penyakit tidak menular	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Tes	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang studi kasus dampak sosial dan psikologis penyakit tidak menular terkait dengan kurangnya aktivitas fisik 2 x 50 menit	Materi: Definisi penyakit tidak menular, Dampak sosial penyakit tidak menular, Dampak psikologis penyakit tidak menular, Hubungan kurangnya aktivitas fisik dengan penyakit tidak menular Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengkritik penelitian terkini yang mengaitkan aktivitas fisik dengan penyakit tidak menular.	1.Analisis kritis penelitian terkini 2.Kemampuan evaluasi hubungan aktivitas fisik dengan penyakit tidak menular	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50 menit	Diskusi online tentang penelitian terkini yang relevan dengan topik, Menyusun analisis kritis dalam bentuk tulisan 2 x 50 menit	Materi: Tinjauan penelitian terkini tentang hubungan aktivitas fisik dengan penyakit tidak menular, Metode evaluasi penelitian Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
12	Mahasiswa mampu menciptakan metode pengajaran yang efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular.	1.Kemampuan merancang metode pengajaran yang kreatif 2.Kemampuan menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit tidak menular dalam metode pengajaran	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang strategi pengajaran efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular. 2 x 50 menit	Materi: Definisi Aktivitas Fisik, Penyakit Tidak Menular yang Dapat Dicegah dengan Aktivitas Fisik, Strategi Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Aktivitas Fisik Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik statistik untuk menganalisis data tentang aktivitas fisik dan penyakit tidak menular.	1.Analisis data statistik yang tepat 2.Kemampuan menginterpretasikan hasil analisis data 3.Kemampuan mengaplikasikan teknik statistik dalam konteks aktivitas fisik dan penyakit tidak menular	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik statistik dalam penelitian aktivitas fisik dan penyakit tidak menular 2 x 50 menit	Materi: Konsep dasar statistik, Teknik analisis data statistik, Penerapan statistik dalam penelitian aktivitas fisik dan penyakit tidak menular Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kebijakan kesehatan publik dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular.	1.Analisis hubungan antara kebijakan kesehatan publik dan aktivitas fisik 2.Pemahaman konsep pencegahan penyakit tidak menular	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang implementasi kebijakan kesehatan publik terkait aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular 2 x 50 menit	Materi: Kebijakan kesehatan publik terkait aktivitas fisik, Pencegahan penyakit tidak menular, Analisis peran kebijakan dalam mendukung aktivitas fisik Pustaka: Handbook Perkuliahan	2%

15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis peran kebijakan kesehatan publik dalam mendukung aktivitas fisik sebagai strategi pencegahan penyakit tidak menular.	1.Analisis peran kebijakan kesehatan publik 2.Hubungan antara kebijakan kesehatan publik dan aktivitas fisik	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan presentasi.	Diskusi daring tentang implementasi kebijakan kesehatan publik terkait aktivitas fisik	Materi: Konsep kebijakan kesehatan publik, Aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular, Studi kasus keberhasilan kebijakan kesehatan publik Pustaka: Handbook Perkuliahahan	2%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kebijakan kesehatan publik dan aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular.	1.Analisis hubungan antara kebijakan kesehatan publik dan aktivitas fisik 2.Mampu menjelaskan peran kebijakan dalam mendukung aktivitas fisik	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan presentasi. 2 x 50 menit	Diskusi daring tentang implementasi kebijakan kesehatan publik dalam mendukung aktivitas fisik 2 x 50 menit	Materi: Konsep kebijakan kesehatan publik, Pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit tidak menular, Studi kasus implementasi kebijakan kesehatan publik Pustaka: Handbook Perkuliahahan	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	25.08%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	17.75%
3.	Penilaian Portofolio	17.75%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	12.33%
5.	Tes	27.08%
		99.99%

Catatan

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **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.
9. **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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904



NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 21 Desember 2025 Jam 11:38 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

