

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Kedokteran Program Studi S1 Kebidanan					Kode Dokumen																																									
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																															
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																								
Physical Exercise dalam Kehamilan dan Persalinan	1590303019		T=1	P=2	ECTS=4.77	5	14 Desember 2025																																								
OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																											
				KARUNIA WIJAYANTI																																											
Model Pembelajaran	Case Study																																														
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																														
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																														
	CPMK - 1	Mampu memahami secara komprehensif konsep physical exercise masa Remaja, WUS dan Perimenopause (C2)																																													
	CPMK - 2	Mampu menganalisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap physical exercise dalam kehamilan dan persalinan (C4)																																													
	CPMK - 3	Mampu menciptakan program physical exercise dalam kehamilan dan persalinan yang berbasis bukti ilmiah (evidence based) (C5)																																													
	CPMK - 4	Mampu melakukan dengan tepat physical exercise dalam kehamilan dan persalinan (P3)																																													
	Matrik CPL - CPMK																																														
		<table border="1"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> </table>						CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4																																			
CPMK																																															
CPMK-1																																															
CPMK-2																																															
CPMK-3																																															
CPMK-4																																															
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																															
	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="6">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> <tr><td>CPMK-1</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></tr> <tr><td>CPMK-3</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></tr> </table>						CPMK	Minggu Ke						1	2	3	4	5	6	CPMK-1							CPMK-2							CPMK-3							CPMK-4						
CPMK	Minggu Ke																																														
	1	2	3	4	5	6																																									
CPMK-1																																															
CPMK-2																																															
CPMK-3																																															
CPMK-4																																															
Deskripsi Singkat MK	Blok ini memberikan pengalaman belajar mahasiswa untuk memahami dan menganalisis kajian tentang physical exercise selama masa kehamilan dan persalinan. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengkonstruksi pengetahuan baru melalui kegiatan pembuatan program physical exercise dan mampu melakukan praktik physical exercise pada ibu hamil dan bersalin. Blok ini berjalan selama 10 minggu mengikuti blok Asuhan Kebidanan kehamilan, persalinan dan BBL. Blok ini berjalan selama 8 minggu.																																														
Pustaka	Utama :																																														

- Masuda C, Ferolin SK, Masuda K, Smith C, Matsui M. Evidence-based intrapartum practice and its associated factors at a tertiary teaching hospital in the Philippines, a descriptive mixed-methods study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020;20(1):1–10.
- Zhang D, Nagpal TS, Silva-José C, Sánchez-Polán M, Gil-Ares J, Barakat R. Influence of Physical Activity during Pregnancy on Birth Weight: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Clin Med*. 2023;12(16).
- POYATOS-LEON R, GARCIA-HERMOSO A, SANABRIA-MARTINEZ G, ALVAREZ-BUENO C, SANCHEZ-LOPEZ M, MARTINEZ-VIZCAINO V. Effects of exercise during pregnancy on mode of delivery: a meta-analysis. *Nord Fed Soc Obstet Gynecol Acta Obstet Gynecol Scand*. 2015;94:1039–1047.
- Watkins VY, O'Donnell CM, Perez M, Zhao P, England S, Carter EB, et al. The impact of physical activity during pregnancy on labor and delivery. *Am J Obstet Gynecol*. 2021;225(4):437.e1-437.e8.
- Brzęk A, Naworska B, Plasun K, Famuła A, Gallert-Kopyto W, Skrzypulec-Plinta V, et al. Physical activity in pregnancy and its impact on duration of labor and postpartum period. *Ann Acad Medicae Silesiensis*. 2016;70(September 2017):256–64.
- LAMMI-KEEFE CJ, COUCH SC, PHILIPSON EH. Book of Nutrition and Pregnancy. Vol. 289, JAMA: The Journal of the American Medical Association. 2008. 1859-a-1860 p.
- Hamidah, Lailiyana, Sari L. Pengaruh Lamaze Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru. *J Ibu dan Anak*. 2019;7(2):74–80.
- Du Y, Xu L, Ding L, Wang Y, Wang Z. The effect of antenatal pelvic floor muscle training on labor and delivery outcomes: a systematic review with meta-analysis. *Int Urogynecol J*. 2015;26(10):1415–27.
- Sobhgol SS, Smith CA, Thomson R, Dahlen HG. The effect of antenatal pelvic floor muscle exercise on sexual function and labour and birth outcomes: A randomised controlled trial. *Women and Birth*. 2022;35(6):e607–14.
- Aslantaş BN, Çankaya S. The effect of birth ball exercise on labor pain, delivery duration, birth comfort, and birth satisfaction: a randomized controlled study. *Arch Gynecol Obstet [Internet]*. 2023; (0123456789). Available from: <https://doi.org/10.1007/s00404-023-07115-4>
- Namdar P, Hoseini N, Dehghankar L, Yekefallah L, Noorian S, Golestaneh F, et al. The effect of hatha yoga on low back pain and sleep quality in nulliparous pregnant women: A clinical trial study. *Pract Midwife*. 2021;24(7):24–30.
- Sharifipour P, Kheirkhah M, Rajati M, Haghani H. The effect of delivery ball and warm shower on the childbirth experience of nulliparous women: a randomized controlled clinical trial. *Trials [Internet]*. 2022;23(1):1–8. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06358-x>
- Beetham KS, Giles C, Noetel M, Clifton V, Jones JC, Naughton G. The effects of vigorous intensity exercise in the third trimester of pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2019;19(1):1–18.
- Lothian JA. Lamaze Breathing : What Every Pregnant Woman Needs to Know. *J Perinat Educ*. 2011;20(2):118–20.
- Navelia ZI, Kasjono HS, Virahaju MV. Effectiveness of pelvic rocking exercise on length and pain in delivery women: A Meta-Analysis. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indones (Indonesian J Nurs Midwifery))*. 2023;10(4):292.
- Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical exercise in pregnancy: Benefits, risks and prescription. *J Perinat Med*. 2022;50(1):4–17.
- Berghella V, Saccone G. Exercise in pregnancy! *Am J Obstet Gynecol [Internet]*. 2017;216(4):335–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajog.2017.01.023>
- Prather H, Spitznagle T, Hunt D. Benefits of exercise during pregnancy. *PM R [Internet]*. 2012;4(11):845–50. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.07.012>
- WHO. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Routledge Handbook of Youth Sport*. 2016. 1–582 p.
- Hyvärinen M, Schläppy F, de Labrusse C, Wegrzyk J. Pedagogical innovation to promote physical activity in pregnancy: Interprofessional and real-life settings on the example of the educational program Move Your Baby. *Eur J Midwifery*. 2022;6(May):8–11.
- Bahri Khomami M, Walker R, Kilpatrick M, de Jersey S, Skouteris H, Moran LJ. The role of midwives and obstetrical nurses in the promotion of healthy lifestyle during pregnancy. *Ther Adv Reprod Heal*. 2021;15:263349412110318.
- Okafor U, Goon D. Providing Physical Activity Education and Counseling During Pregnancy: A Qualitative Study of Midwives' Perspectives. *Niger J Clin Pract*. 2019;22:1070–7.
- Lee R, Thain S, Tan LK, Teo T, Tan KH. Asia-Pacific consensus on physical activity and exercise in pregnancy and the postpartum period. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2021;7(2):1–7.
- Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, Dargent-Molina P, Haruna M, Mikkelsen EM, et al. Guidelines for Physical Activity During Pregnancy: Comparisons From Around the World. *Am J Lifestyle Med*. 2014;8(2):102–21.
- Practice C on O. Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol*. 2020;135(4):E178–88.
- Division FF. Pregnancy and Post-partum Physical Training Guidebook. 2019. 1–33 p.

Pendukung :

Dosen Pengampu

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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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. **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.
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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.