

	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 masa Remaja, WUS dan Perimenopause	1590303016		T=2	P=1	ECTS=4.77	4	16 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 masa Remaja, WUS dan Perimenopause (C4)																																																																																																									
	CPMK - 3	Mampu menciptakan program physical exercise masa Remaja, WUS dan Perimenopause yang berbasis bukti ilmiah (evidence based) (C5)																																																																																																									
	CPMK - 4	Mampu melakukan dengan tepat physical exercise masa Remaja, WUS dan Perimenopause (P3)																																																																																																									
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																										
		<table border="1" data-bbox="576 1323 746 1541"> <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" data-bbox="576 1662 1407 1924"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th></tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th></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> </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	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																																																																																																											
Deskripsi Singkat MK	Blok ini memberikan pengalaman belajar mahasiswa untuk memahami dan menganalisis kajian tentang physical exercise masa remaja, WUS dan perimenopause. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengkonstruksi pengetahuan baru melalui kegiatan pembuatan program physical exercise dan mampu melakukan praktik physical exercise masa remaja, WUS, dan perimenopause. Blok ini berjalan selama 3 minggu																																																																																																										
Pustaka	Utama :																																																																																																										

1. Bull C, Salih S., Stuart B. et al. 2020. World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. British Journal of Sports Medicine; 54: 1451-1462. 2. Sluijs, EMF, Ulf E., Inaco CS., et al. 2021. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. Lancet; 398(10298): 429-442. 3. Sedlaciak, M., Veronika L., and Kamila H. 2023. Assessment of physical activity among adolescents: a guide to the literature. Frontiers in Psychology. 4. Lugowska, K., Wojciech K., and Joanna T. 2023. Increasing Physical Activity at School Improves Physical Fitness of Early Adolescents.International Journal of Environmental Research and Public Health. 5. Lee, KMN., Mary PR., Andrzej G., et al. 2019. Physical activity in women of reproductive age in a transitioning rural Polish population. American Journal of Human Biology. 6. Mussawar, M., Ashley AB., Julia OT, Jennifer LG. 2023. The effect of physical activity on fertility: a mini-review. American Society for Reproductive Medicine; 4(2). 7. Galas, MD., Jolanta D., Kuba P. 2019. High Physical Activity Level May Reduce Menopausal Symptoms. Medicina; 55(8). 8. Hao, S., Sisi T., Jing L., et al. 2021. Dietary and Exercise Interventions for Perimenopausal Women: A Health Status Impact Study.Frontiers in Nutrition. 9. Nguyen, TM., Thi TT., Tho NT. 2020. Exercise and Quality of Life in Women with Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. International Journal of Environmental Research and Public Health; 17(19): 7049. 10. Nguyen TTP., Hai TP., Thuc MT, et al. 2022. Physical activity and social support are associated with quality of life in middle-aged women. PlosOne. 11. Bondarev, D., Taija F., Katja K., et al. 2021. Physical Performance During the Menopausal Transition and the Role of Physical Activity. The Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences; 76(9): 1587- 1590. 12. Bondarev, D., Sarianna S., Taija F. et al. 2020. The role of physical activity in the link between menopausal status and mental well- being. Lippincott Williams & Wilkins Open Access; 27(4): 398–409. 13. Qian, J., Shiwen S., Man W., et al. 2023. The effect of exercise intervention on improving sleep in menopausal women: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Medicine.		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%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%

15							0%
16							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.