

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																																					
Olahraga Kondisi Khusus		1420602048	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	26 Januari 2026																																																																																																																					
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																																						
		Ns. Muhamad Ridlo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Onk.		Ns. Muhamad Ridlo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Onk.			WIWIN SULISTYAWATI																																																																																																																						
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																																																												
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																																												
	CPL-5	Menguasai konsep teoritis, prinsip, teknik, prosedur ilmu keperawatan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan																																																																																																																											
	CPL-8	Mampu menjalankan pekerjaan profesinya berdasarkan pemikiran logis, kritis, sistematis dan kreatif, inovatif serta bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta bertanggungjawab secara ilmiah kepada masyarakat profesi dan pasien																																																																																																																											
	CPL-9	Mampu mengkaji ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan di bidang keolahragaan dengan memperhatikan prinsip caring dan nilai humaniora berdasarkan kaidah, tata cara, dan etika ilmiah dalam pemberian asuhan keperawatan																																																																																																																											
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																												
	CPMK - 1	Mampu menganalisis prinsip fisiologi olahraga dan peresepan latihan (FITT) pada berbagai kondisi patologis.																																																																																																																											
	CPMK - 2	Mampu menganalisis program latihan fisik pada gangguan sistem tubuh.																																																																																																																											
	CPMK - 3	Mampu menganalisis latihan fisik adaptif pada populasi rentan.																																																																																																																											
	CPMK - 4	Mampu menganalisis intervensi aktivitas fisik berbasis psikososial.																																																																																																																											
	CPMK - 5	Mampu menganalisis program olahraga kesehatan.																																																																																																																											
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																												
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-5</td><td>CPL-8</td><td>CPL-9</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>							CPMK	CPL-5	CPL-8	CPL-9	CPMK-1	✓			CPMK-2			✓	CPMK-3			✓	CPMK-4		✓		CPMK-5			✓																																																																																													
	CPMK	CPL-5	CPL-8	CPL-9																																																																																																																									
	CPMK-1	✓																																																																																																																											
	CPMK-2			✓																																																																																																																									
CPMK-3			✓																																																																																																																										
CPMK-4		✓																																																																																																																											
CPMK-5			✓																																																																																																																										
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></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	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							✓							✓																																																																																																															
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Olahraga Kondisi Khusus membekali mahasiswa Keperawatan dengan pengetahuan dan prinsip-prinsip dasar aktivitas fisik serta olahraga yang aman dan efektif bagi individu dengan kondisi kesehatan khusus, seperti penyakit kronis, disabilitas, atau dalam masa pemulihan. Mata kuliah ini mencakup kajian tentang adaptasi latihan, kontraindikasi, monitoring respons fisiologis, serta peran Ners dalam memfasilitasi dan mendukung program olahraga sebagai bagian dari intervensi keperawatan dan promosi kesehatan. Tujuannya adalah agar mahasiswa mampu merancang rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan klien, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah komplikasi lebih lanjut.																																																																																																																												

Pustaka		Utama : 1. ACSM (American College of Sports Medicine). (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer. 2. Ridlo, M., Hermanto, A., Saraswati, E., Ramadhana, A., Rahman, A., Fithriyyah, Y. N., Dewi, S. U., Sulistyawati, R. A., Mustikarani, I. K., Primayanthi, A. A. A. E., Luthfiati, N., & Saudi, L. (2025). Buku referensi evidence-based nursing practice dalam keperawatan onkologi (M. Ridlo (ed.)). PT. Mustika Sri Rosadi (MARS) ISBN: 978-634-04-0617-7 3. Schneider, C. M., Hsieh, C. C., & Hayward, R. (2020). Exercise Oncology: Prescribing Physical Activity Before and After a Cancer Diagnosis. Springer. 4. Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2022). Clinical Exercise Physiology (5th ed.). Human Kinetics. 5. Mottola, M. F., et al. (2019/2020 Reaffirmed). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. British Journal of Sports Medicine. 6. Stubbs, B., & Rosenbaum, S. (2021). Exercise-Based Interventions for Mental Illness: Physical Activity as Part of Clinical Treatment. Academic Press. 7. Best-Martini, E., & Jones-DiGenova, K. A. (2022). Exercise for Frail Elders (3rd ed.). Human Kinetics. 8. Diana, V., Widiyanto, B., Kusyati, E., Ridlo, M., Harahap, S., Fatmadona, I., Merdawati, L., Putri, D. M. P., Utami, R. W., & Kholis, A. H. (2025). Keperawatan Medikal Bedah dan Onkologi. PT Bukuloka Literasi Bangsa. 9. Rahmawati, I., Dewi, S. U., Setyorini, D. Y., Ridlo, M., Hurin'in, N. M., Hilfida, N. H., Wulandari, E., Rahman, A., Alhalawi, Z., Intani, M. K., Harmita, Lekatompessy, R., Luthfiati, N., Hanafi, Fauzi, A., Nurhilaliyah, Ertiva, L., & Septiani, H. (2025). Bunga Rampai Pencegahan Kanker Serviks: Deteksi Dini dan Vaksinasi HPV (M. Ridlo (ed.)). PT. Mustika Sri Rosadi (MARS).					
		Pendukung : 1. Susanto, N., et al. (2025). Physical Activity Interventions in Diabetic Patients: A Nursing Perspective. Jurnal Keperawatan Indonesia. 2. Kumaat, N.A., et al. (2025). Analyzing the Effect of Dancesport on Reducing Menopausal Symptoms. Phys Educ Theory Methodol, 25(1). 3. Ridlo, M., & Hilfida, N. H. (2026). Optimalisasi Peran Kader UKS dalam Edukasi Deteksi Dini Kanker Payudara untuk Remaja Putri. Jurnal Pengabdian West Science, 5(01), 61–74. https://doi.org/10.58812/jpws.v5i01.3103 4. Suardana, I. W., Lusiana, E., Samsir, Phonna, R. M., Nur, M., Gaol, R. L., Ritawati, Tololiu, T. A., Lekatompessy, R., Hermansyah, & Alamsyah. (2025). Keperawatan Dasar (M. Ridlo (ed.)). Mustika Sri Rosadi. 5. Durstine, J. L. (2019). ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. Human Kinetics. 6. Tukan et al. 2025. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 1. Sonpedia. Jambi					
Dosen Pengampu		Ramdya Akbar Tukan, S.Kep., Ns., M.Kep. Ns. Muhamad Ridlo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Onk					
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	Mampu menganalisis konsep dasar dan safety dalam olahraga keperawatan.	1. Penjelasan Mata Kuliah, RPS, Project Mahasiswa 2. Ketepatan dalam menjelaskan fisiologi latihan pada kondisi khusus 3. Ketepatan dalam melakukan Pre-participation Screening (PAR-Q) 4. Ketepatan dalam menjelaskan prinsip FITT-VP 5. Ketepatan dalam mendemonstrasikan simulasi pengisian PAR-Q & Hitung HRR	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Konsep Pustaka: ACSM (American College of Sports Medicine). (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.	5%

2	Mampu merancang olahraga pada gangguan kardiovaskular dan respirasi.	1. Ketepatan dalam memahami latihan pada kondisi Hipertensi, Gagal Jantung, dan Asthma 2. Ketepatan dalam memahami kontraindikasi latihan pada kondisi Hipertensi, Gagal Jantung, dan Asthma 3. Ketepatan dalam mendemonstrasikan Monitoring Heart Rate Reserve (HRR) dan Low Impact Aerobic 4. Kolaborasi dengan dokter spesialis jantung pembuluh darah	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'	Materi: Olahraga pada gangguan kardiovaskular dan respirasi Pustaka: Ridlo, M., Hermanto, A., Saraswati, E., Ramadhana, A., Rahman, A., Fithriyyah, Y. N., Dewi, S. U., Sulistyawati, R. A., Mustikarani, I. K., Primayanthi, A. A. E., Luthfiati, N., & Saudi, L. (2025). <i>Buku referensi evidence-based nursing practice dalam keperawatan onkologi (M. Ridlo (ed.)). PT. Mustika Sri Rosadi (MARS)</i> ISBN: 978-634-04-0617-7 Materi: Olahraga pada gangguan kardiovaskular dan respirasi Pustaka: Diana, V., Widiyanto, B., Kusyati, E., Ridlo, M., Harahap, S., Fatmadona, I., Merdawati, L., Putri, D. M. P., Utami, R. W., & Kholis, A. H. (2025). <i>Keperawatan Medikal Bedah dan Onkologi. PT Bukuloka Literasi Bangsa.</i>	5%
---	--	---	--	---	--	----

3	Mampu merancang olahraga pada gangguan metabolik	1. Ketepatan dalam memahami efek latihan pada sensitivitas insulin 2. Ketepatan dalam melakukan manajemen Hipoglikemia saat olahraga 3. Ketepatan dalam aktivitas fisik secara rutin mengurangi risiko komplikasi penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 4. Kolaborasi IPE dengan Dokter spesialis penyakit dalam 5. SPO Keperawatan: Perawatan kaki diabetik saat olahraga	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Olahraga pada gangguan metabolik Pustaka: Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2022). <i>Clinical Exercise Physiology (5th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Diabetes mellitus Pustaka: Susanto, N., et al. (2025). <i>Physical Activity Interventions in Diabetic Patients: A Nursing Perspective. Jurnal Keperawatan Indonesia.</i>	5%
4	Mampu merancang latihan pada stroke dan gangguan neurologi	1. Ketepatan dalam latihan keseimbangan & koordinasi 2. Ketepatan dalam rehabilitasi Pasca Stroke, Parkinson 3. Kolaborasi IPE dengan Fisioterapi 4. SPO Keperawatan: Latihan Range of Motion (ROM) Pasca Stroke	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Latihan pada stroke dan gangguan neurologi Pustaka: Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2022). <i>Clinical Exercise Physiology (5th ed.). Human Kinetics.</i>	5%

5	Mampu menganalisis olahraga pada pasien kanker	1. Ketepatan dalam manajemen Cancer-Related Fatigue dengan latihan 2. Ketepatan dalam menjelaskan kontraindikasi pasca kemo 3. Ketepatan dalam menerapkan prinsip patient safety dalam senam limfedema 4. SPO Keperawatan: Latihan limfedema (pasca mastektomi) Intensitas rendah-sedang	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'	Materi: Olahraga pada pasien kanker Pustaka: <i>Schneider, C. M., Hsieh, C. C., & Hayward, R. (2020). Exercise Oncology: Prescribing Physical Activity Before and After a Cancer Diagnosis. Springer.</i> Materi: Senam limfedema Pustaka: <i>Schneider, C. M., Hsieh, C. C., & Hayward, R. (2020). Exercise Oncology: Prescribing Physical Activity Before and After a Cancer Diagnosis. Springer.</i> Materi: Kanker payudara untuk senam limfedema Pustaka: <i>Ridlo, M., & Hilfida, N. H. (2026). Optimalisasi Peran Kader UKS dalam Edukasi Deteksi Dini Kanker Payudara untuk Remaja Putri. Jurnal Pengabdian West Science, 5(01), 61–74. https://doi.org/...</i>	5%
---	--	--	--	--	---	----

6	Mampu menganalisis manajemen cedera pada populasi khusus	1. Ketepatan dalam prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) 2. Ketepatan dalam memahami tanda bahaya (Red Flags) saat latihan pada pasien 3. Kolaborasi IPE dengan Dokter spesialis emergensi 4. Ketepatan dalam menerapkan patient safety dalam saat BHD 5. SPO Keperawatan: Bantuan Hidup Dasar (BHD) konteks olahraga	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Manajemen cedera pada populasi khusus Pustaka: ACSM <i>(American College of Sports Medicine). (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.</i> Materi: Cedera Pustaka: Rahmawati, I., Dewi, S. U., Setyorini, D. Y., Ridlo, M., Hurin'in, N. M., Hilfida, N. H., Wulandari, E., Rahman, A., Alhalawi, Z., Intani, M. K., Harmita, Lekatompessy, R., Luthfiati, N., Hanafi, Fauzi, A., Nurhilaliyah, Ervita, L., & Septiani, H. (2025). Bunga Rampai Pencegahan Kanker Serviks: Deteksi Dini dan Vaksinasi HPV (M. Ridlo (ed.)). PT. Mustika Sri Rosadi (MARS).	5%
7	Mampu menganalisis teknologi kesehatan & evaluasi program olahraga jangka panjang.	1. Ketepatan dalam memahami teknologi Keperawatan dalam Olahraga (Wearables, Telehealth) 2. ketepatan dalam evaluasi Kepatuhan Latihan Olahraga (Adherence) 3. SPO Keperawatan: Simulasi Tele-exercise	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Teknologi Pustaka: Best-Martini, E., & Jones-DiGenova, K. A. (2022). <i>Exercise for Frail Elders (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	5%

8	1.Mampu menganalisis konsep dasar dan safety dalam olahraga keperawatan 2.Mampu merancang olahraga pada gangguan kardiovaskular dan respirasi 3.Mampu merancang olahraga pada gangguan metabolik 4.Mampu merancang latihan pada stroke dan gangguan neurologi 5.Mampu menganalisis olahraga pada pasien kanker 6.Mampu menganalisis manajemen cedera pada populasi khusus 7.Mampu menganalisis teknologi kesehatan & evaluasi program olahraga jangka panjang	Ujian Formatif	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Tes	Luring 100'		Materi: Excercise Pustaka: <i>Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2022). Clinical Exercise Physiology (5th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: Diabetes Pustaka: <i>Susanto, N., et al. (2025). Physical Activity Interventions in Diabetic Patients: A Nursing Perspective. Jurnal Keperawatan Indonesia.</i> Materi: EBNP onkologi Pustaka: <i>Ridlo, M., Hermanto, A., Saraswati, E., Ramadhana, A., Rahman, A., Fithriyyah, Y. N., Dewi, S. U., Sulistyawati, R. A., Mustikarani, I. K., Primayanthi, A. A. E., Luthfiati, N., & Saudi, L. (2025). Buku referensi evidence-based nursing pratice dalam keperawatan onkologi (M. Ridlo (ed.)). PT. Mustika Sri Rosadi (MARS) ISBN: 978-634-04-0617-7</i>	10%
---	--	----------------	--	----------------	--	--	-----

9	Mampu mendemonstrasikan olahraga pada ibu hamil dan nifas	1. Ketepatan dalam memahami prenatal Yoga & Senam Hamil 2. Ketepatan dalam keamanan latihan trimester 2-3 3. Ketepatan dalam menerapkan prinsip patient safety dalam senam hamil 4. Ketepatan dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta mengurangi angka kematian ibu dan bayi 5. SPO Keperawatan: Senam Nifas & Kegel Exercise	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Kehamilan Pustaka: <i>Mottola, M. F., et al. (2019/2020 Reaffirmed). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. British Journal of Sports Medicine.</i> Materi: Senam hamil Pustaka: <i>Tukan et al. 2025. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 1. Sonpedia. Jambi</i>	5%
10	Mampu merancang aktivitas fisik pada anak sakit/berkebutuhan khusus	1. Ketepatan dalam olahraga pada Asma (Renang) 2. Ketepatan dalam aktivitas fisik pada obesitas anak 3. Ketepatan dalam menurunkan penyakit tidak menular (PTM) melalui pencegahan obesitas 4. Kolaborasi IPE dengan Dokter spesialis anak, gizi klinik 5. SPO Keperawatan: Permainan terapeutik	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Aktivitas fisik anak Pustaka: <i>Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2022). Clinical Exercise Physiology (5th ed.). Human Kinetics.</i>	5%
11	Mampu merancang olahraga pencegahan jatuh & degeneratif	1. Ketepatan dalam pencegahan Sarcopenia & Osteoporosis 2. Ketepatan dalam pencegahan risiko jatuh (Balance Training) 3. Ketepatan dalam menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia 4. Ketepatan dalam menerapkan patient safety dalam latihan senam lansia 5. SPO Keperawatan: Senam Lansia / Low Impact Aerobic	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Lansia Pustaka: <i>Durstine, J. L. (2019). ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. Human Kinetics.</i> Materi: Senam lansia Pustaka: <i>Best-Martini, E., & Jones-DiGenova, K. A. (2022). Exercise for Frail Elders (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	5%
12	Mampu merancang aplikasi dancesport pada kondisi menopause	1. Ketepatan dalam menjelaskan fisiologi menopause 2. Ketepatan dalam pengukuran QoL pasca latihan 3. SPO Keperawatan: Dancesport untuk kualitas hidup wanita menopause	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Dancesport Pustaka: <i>Kumaat, N.A., et al. (2025). Analyzing the Effect of Dancesport on Reducing Menopausal Symptoms. Phys Educ Theory Methodol, 25(1).</i>	5%

13	Mampu merancang intervensi olahraga berbasis Keluarga	1.Ketepatan dalam memahami dukungan sosial keluarga dalam kepatuhan latihan 2.Ketepatan dalam meningkatkan kepatuhan latihan (olahraga/rehabilitasi) pada anggota keluarga, terutama penderita penyakit tidak menular (PTM) 3.SPO Keperawatan: Modifikasi gaya hidup aktif keluarga (Family Fun Walk, dll)	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Olahraga pada keluarga Pustaka: <i>Stubbs, B., & Rosenbaum, S. (2021). Exercise-Based Interventions for Mental Illness: Physical Activity as Part of Clinical Treatment. Academic Press.</i>	5%
14	Mampu mengorganisir program olahraga komunitas	1.Ketepatan dalam pengorganisasian Senam Massal atau Jalan Sehat 2.Ketepatan dalam melakukan screening massal sebelum olahraga 3.SPO Keperawatan: Promosi kesehatan olahraga di tempat kerja	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Promosi kesehatan Pustaka: <i>Suardana, I. W., Lusiana, E., Samsir, Phonna, R. M., Nur, M., Gaol, R. L., Ritawati, Tololiu, T. A., Lekatompessy, R., Hermansyah, & Alamsyah. (2025). Keperawatan Dasar (M. Ridlo (ed.)). Mustika Sri Rosadi.</i>	5%
15	Mampu merancang olahraga untuk Kesehatan Mental	1.Ketepatan dalam menjelaskan efek endorfin pada Depresi & Cemas 2.Ketepatan dalam melakukan olahraga kelompok untuk Skizofrenia (Sosialisasi) 3.Ketepatan dalam peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan 4.Kolaborasi IPE dengan Dokter spesialis jiwa 5.SPO Keperawatan: Terapi gerak ekspresif	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring TM 1x50' Praktikum 1x170'		Materi: Mental Pustaka: <i>Stubbs, B., & Rosenbaum, S. (2021). Exercise-Based Interventions for Mental Illness: Physical Activity as Part of Clinical Treatment. Academic Press.</i>	5%

16	1.Mampu mendemonstrasikan olahraga pada ibu hamil dan nifas 2.Mampu merancang aktivitas fisik pada anak sakit/berkebutuhan khusus 3.Mampu merancang olahraga pencegahan jatuh & degeneratif 4.Mampu merancang aplikasi dancesport pada kondisi menopause 5.Mampu merancang intervensi olahraga berbasis Keluarga 6.Mampu mengorganisir program olahraga komunitas 7.Mampu merancang olahraga untuk Kesehatan Mental	Ujian Sumatif	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 100'		Materi: Senam hamil Pustaka: <i>Tukan et al. 2025. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 1. Sonpedia. Jambi</i> Materi: Senam lansia Pustaka: <i>Best-Martini, E., & Jones-DiGenova, K. A. (2022). Exercise for Frail Elders (3rd ed.). Human Kinetics.</i>	20%
----	---	---------------	---	-------------	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	35%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	55%
3.	Penilaian Praktikum	5%
4.	Tes	5%
		100%

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

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 5 Februari 2026

Koordinator Program Studi S1
Keperawatan



WIWIN SULISTYAWATI
NIDN 0728038605

UPM Program Studi S1
Keperawatan



NIDN 0701019002

