



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Teknik**  
**Program Studi S1 Pendidikan Tata Rias**

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>																																	
Ilmu Gizi Kecantikan *	8321302038		T=2 P=0 ECTS=3.18	4	30 Desember 2025																																	
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>																																	
	.....		.....		NIA KUSSTIANTI																																	
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																					
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																					
	Matrik CPL - CPMK																																					
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 30px;">CPMK</td> </tr> </table>					CPMK																																
CPMK																																						
	<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																					
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: 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>	Materi kuliah terdiri dari konsep dasar ilmu gizi yang berhubungan dengan kesehatan dan kecantikan tubuh secara keseluruhan meliputi : pengertian, tujuan, konsep dasar ilmu gizi, pengetahuan gizi seimbang dan berbagai hal-hal yang perlu diperhatikan dalam komponen zat-zat gizi dalam berbagai bahan makanan, serta mengetahui berbagai proses pencernaan-metabolism dalam tubuh manusia yang berhubungan dengan kesehatan dan kecantikan kulit, rambut dan tubuh secara keseluruhan;																																					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																					
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Almtsier Sunita. 2004. Ilmu Gizi Dasar . Jakarta. Gramedia Pustaka Utama</li> <li>2. Hardinsyah dan I Dewa Nyoman Supriasa. 2017. Ilmu Gizi Teori &amp; Aplikas i. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC</li> <li>3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014. Pedoman Gizi Seimbang, Bagian II Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia</li> <li>4. Wirakusumah E.S. 2007. Cantik Awet Muda dengan Buah, Sayur, dan Herbal. Jakarta. Penebar Plus</li> <li>5. Wirakusumah E.S. 2002. Buah &amp; Sayur untuk Terapi. Jakarta. Penebar Swadaya</li> <li>6. Tim Penyusunan Buku. 2001. Tata Kecantikan . Edisi Kedua Cetakan Kelima. Direktorat Pendidikan Masyarakat, Direktorat Jenderal Diklusepora Depdikbud. Jakarta. PT Carina Indah Utam</li> <li>7. Almtsier Sunita . 2006. Penuntun Diet . Jakarta. Gramedia Pustaka Utama</li> <li>8. Laporan WNPG XI. 2018. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XI . Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.</li> </ol>																																					
	<b>Pendukung :</b>																																					
<b>Dosen Pengampu</b>	Dra. Rahayu Dewi Soeyono, M.Si. dr. Nieke Andina Wijaya, M.Biomed., Sp. D.V.E, FINSVD																																					
<b>Mg Ke</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bentuk 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	Memiliki pemahaman Ilmu Gizi tentang konsep dasar, sejarah, ruang lingkup, Perkembangan Gizi dan Ilmu Gizi di Indonesia dan pemahaman tentang Gizi yang dikaitkan dengan kesehatan dan kecantikan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan konsep dasar ilmu gizi;</li> <li>2. Menjelaskan dapat menjelaskan sejarah, ruang lingkup;</li> <li>3. Menjelaskan Perkembangan Gizi dan Ilmu Gizi di Indonesia;</li> <li>4. Menjelaskan tentang zat gizi makro dan mikro;</li> <li>5. Menjelaskan aspek gizi dengan kesehatan dan Kecantikan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Ceramah; Diskusi kelompok; Presentasi, dan Refleksi 2 X 50			0%
2	Memiliki pemahaman tentang Persyaratan Cakupan Gizi, yg meliputi: Keseimbangan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak dan Minyak, Vitamin, Mineral, Air	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang Persyaratan Cakupan Gizi, yg meliputi: Keseimbangan Energi</li> <li>2. Karbohidrat</li> <li>3. Protein</li> <li>4. Lemak dan Minyak</li> <li>5. Vitamin</li> <li>6. Mineral</li> <li>7. Air</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
3	Memiliki pemahaman tentang Makanan Seimbang	1. Menjelaskan tentang Makanan Seimbang	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
4	Memiliki pemahaman tentang Makanan Seimbang	1. Menjelaskan tentang Makanan Seimbang	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
5	Memiliki pemahaman tentang Pentingnya Nutrisi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Indeks Massa Tubuh Manusia</li> <li>2. Kalkulator Indeks Massa Tubuh (IMT)</li> <li>3. Distribusi lemak tubuh dan risiko kesehatan</li> <li>4. Lemak Tubuh serta Risiko Pada Kesehatan</li> <li>5. Lingkar pinggang dan risiko kesehatan</li> <li>6. Hal yang harus diperhatikan</li> <li>7. Kondisi kesehatan terkait</li> <li>8. Indeks glikemik dan beban glikemik</li> <li>9. Kiat untuk makan sehat</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
6	Memiliki pemahaman tentang Pentingnya Nutrisi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang: Indeks Massa Tubuh Manusia</li> <li>2. Kalkulator Indeks Massa Tubuh (IMT)</li> <li>3. Distribusi lemak tubuh dan risiko kesehatan</li> <li>4. Lemak Tubuh serta Risiko Pada Kesehatan</li> <li>5. Lingkar pinggang dan risiko kesehatan</li> <li>6. Hal yang harus diperhatikan</li> <li>7. Kondisi kesehatan terkait</li> <li>8. Indeks glikemik dan beban glikemik</li> <li>9. Kiat untuk makan sehat</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
7	Memiliki pemahaman tentang Pentingnya Nutrisi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang: Indeks Massa Tubuh Manusia</li> <li>2. Kalkulator Indeks Massa Tubuh (IMT)</li> <li>3. Distribusi lemak tubuh dan risiko kesehatan</li> <li>4. Lemak Tubuh serta Risiko Pada Kesehatan</li> <li>5. Lingkar pinggang dan risiko kesehatan</li> <li>6. Hal yang harus diperhatikan</li> <li>7. Kondisi kesehatan terkait</li> <li>8. Indeks glikemik dan beban glikemik</li> <li>9. Kiat untuk makan sehat</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%

8	Mahasiswa dapat menjawab soal UTS	UTS (menjelaskan tentang materi pertemuan 1 sampai 7)	<b>Kriteria:</b> Butir 1 - 10	UTS 2 X 50			0%
9	Pemahaman Pengetahuan Pencernaan – Penyerapan dan Metabolism Zat Gizi dalam Tubuh Manusia	1.Menjelaskan secara umum tentang Pencernaan Zat Gizi dalam Tubuh Manusia; 2.Menjelaskan secara umum tentang Penyerapan Zat Gizi dalam Tubuh Manusia; 3.Menjelaskan secara umum tentang Metabolisme Zat Gizi dalam Tubuh Manusia;	<b>Kriteria:</b> Butir 0 -10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
10	Pemahaman Pengetahuan Pencernaan – Penyerapan dan Metabolisme Zat Gizi dalam Tubuh Manusia	1.Menjelaskan secara umum tentang Pencernaan Zat Gizi dalam Tubuh Manusia; 2.Menjelaskan secara umum tentang Penyerapan Zat Gizi dalam Tubuh Manusia; 3.Menjelaskan secara umum tentang Metabolisme Zat Gizi dalam Tubuh Manusia;	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
11	Mampu menjelaskan pentingnya Berbagai sumber Antioksidan bermanfaat untuk Kesehatan yang berhubungan dengan kecantikan	1.Menjelaskan secara umum tentang Unsur-unsur Kesehatan yang berhubungan dengan kecantikan dan awet muda; 2.Menjelaskan Antioksidan dari berbagai jenis : Vitamin {A, B,C E } ; Trace Elemen { Se, Zn, Mn } ; {Ko Enzim Q10 Ubiquinone} ; {Si dan S – mineral mikro dan mineral esensial} ; Pigmen Tanaman {Flavonoid & Isoflavonoid }	<b>Kriteria:</b> Butir 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
12	Mampu menjelaskan pentingnya Berbagai sumber Antioksidan bermanfaat untuk Kesehatan yang berhubungan dengan kecantikan	1.Menjelaskan secara umum tentang Unsur-unsur Kesehatan yang berhubungan dengan kecantikan dan awet muda; 2.Menjelaskan Antioksidan dari berbagai jenis : Vitamin {A, B,C E } ; Trace Elemen { Se, Zn, Mn } ; {Ko Enzim Q10 Ubiquinone} ; {Si dan S – mineral mikro dan mineral esensial} ; Pigmen Tanaman {Flavonoid & Isoflavonoid }	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
13	Memiliki pemahaman mengenai Produk Olahan Ramuan Berbasis Buah - Sayuran dan Herbal Indonesia Berhubungan dengan Kesehatan – Kecantikan dan Kebugaran Tubuh dan Awet Muda	1.Menjelaskan Pemahaman tentang Ramuan Berbasis Buah - Sayuran dan Herbal yang Berhubungan dengan Kesehatan 2.Menjelaskan Pemahaman tentang Ramuan Berbasis Buah - Sayuran dan Herbal yang Berhubungan dengan Kecantikan	<b>Kriteria:</b> Butir 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
14	Memiliki pemahaman mengenai Produk Olahan Ramuan Berbasis Buah - Sayuran dan Herbal Indonesia Berhubungan dengan Kesehatan – Kecantikan dan Kebugaran Tubuh dan Awet Muda	1.Menjelaskan Pemahaman tentang Ramuan Berbasis Buah - Sayuran dan Herbal yang Berhubungan dengan Kesehatan 2.Menjelaskan Pemahaman tentang Ramuan Berbasis Buah - Sayuran dan Herbal yang Berhubungan dengan Kecantikan	<b>Kriteria:</b> Nilai butir penilaian 0 - 10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%

15	Memiliki Pengetahuan Perkembangan Piramida Makanan Indonesia : Empat Sehat Lima menjadi Pedoman Gizi Seimbang;	Sejarah dan kronologis Perkembangan "Empat Sehat Lima menjadi Pedoman Gizi Seimbang"	<b>Kriteria:</b> Butir 0 -10	Diskusi, tugas, latihan, mencari sumber pustaka dan referensi lain 2 X 50			0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

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.
- 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.