



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th><th>CPL-3</th><th>CPL-6</th><th>CPL-9</th><th>CPL-10</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-3</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-5</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr> <tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr> </tbody> </table>	CPMK	CPL-3	CPL-6	CPL-9	CPL-10	CPMK-1	✓				CPMK-2		✓			CPMK-3	✓				CPMK-4			✓		CPMK-5	✓				CPMK-6				✓	CPMK-7				✓	CPMK-8				✓	CPMK-9			✓		CPMK-10			✓																																																																																																																																												
CPMK	CPL-3	CPL-6	CPL-9	CPL-10																																																																																																																																																																																																
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)																																																																																																																																																																																																				
		<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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></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></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></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></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></tr> <tr><td>CPMK-6</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-7</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-8</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-9</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-10</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> </tbody> </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-6							✓									CPMK-7									✓	✓	✓			✓	✓	CPMK-8																CPMK-9									✓							CPMK-10												✓				
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	Matakuliah Ilmu Gizi pada jenjang S1 program studi Masase bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip gizi, metabolisme, dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Mata kuliah ini juga membahas tentang pentingnya pola makan sehat, pengaruh gizi terhadap kesehatan, serta strategi pencegahan dan penanganan masalah gizi. Ruang lingkup mata kuliah mencakup konsep dasar gizi, kebutuhan gizi pada berbagai kelompok usia, evaluasi status gizi, serta peran gizi dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan manusia.																																																																																																																																																																																																			
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Campbell, N. A., & Reece, J. B. (2014). Biology (11th ed.). Pearson Education. 2. Alberts, B., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K., & Walter, P. (2015). Molecular Biology of the Cell (6th ed.). Garland Science. 3. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2017). Advanced Nutrition and Human Metabolism (7th ed.). Cengage Learning. 4. Srilakshmi, B. (2018). Nutrition Science (6th ed.). New Age International. 																																																																																																																																																																																																		
	Pendukung :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geyer, J., & O'Brien, A. (2016). Clinical Nutrition (1st ed.). Elsevier. 2. Srilakshmi, B. (2018). Nutrition Science (6th ed.). New Age International. 																																																																																																																																																																																																		
Dosen Pengampu	Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. Yuni Fitriyah Ningsih, S.Pd., M.Pd. A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes. Mochamad Azhar Ilmi, S.Or., M.Kes.																																																																																																																																																																																																			
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 dapat menjelaskan konsep dasar ilmu gizi dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari	Pemahaman dasar tentang gizi	Kriteria: Tugas kasus pengantar (30%), Partisipasi dalam diskusi (30%), Ujian formatif (40%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah tatap muka, diskusi kelompok 3 x 50 menit	Ceramah pengantar, forum diskusi online 3 x 50 menit	Materi: Pengantar Ilmu Gizi Pustaka: <i>Campbell, N. A., & Reece, J. B. (2014). Biology (11th ed.). Pearson Education.</i>	5%
2	Mahasiswa dapat mengidentifikasi berbagai jenis karbohidrat dan fungsinya dalam tubuh	Identifikasi jenis karbohidrat dan fungsi biologisnya	Kriteria: Analisis studi kasus (50%), Tugas analisis kasus (30%), Partisipasi dalam diskusi (20%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah teori, diskusi kasus 3 x 50 menit	Webinar tentang sumber karbohidrat, kuis online 3 x 50 menit	Materi: Makronutrien: Karbohidrat Pustaka: <i>Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2017). Advanced Nutrition and Human Metabolism (7th ed.). Cengage Learning.</i>	5%
3	Mahasiswa dapat menjelaskan struktur dan fungsi protein serta perannya dalam metabolisme tubuh	Pemahaman tentang protein	Kriteria: Studi kasus: pemecahan masalah terkait protein dalam diet (50%), Tugas individu analisis protein (40%), Partisipasi dalam diskusi (10%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah dan demonstrasi 3 x 50 menit	Video materi, kuis daring 3 x 50 menit	Materi: Makronutrien: Protein Pustaka: <i>Geyer, J., & O'Brien, A. (2016). Clinical Nutrition (1st ed.). Elsevier.</i>	5%
4	Mahasiswa memahami berbagai jenis lemak dan perannya dalam kesehatan tubuh	Pemahaman tentang struktur lemak dan fungsinya	Kriteria: Tugas studi kasus tentang lemak dan kesehatan (50%), Tugas analisis (30%), Partisipasi dalam diskusi (20%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah interaktif, diskusi kelompok 3 x 50 menit	Webinar, kuis online	Materi: Makronutrien: Lemak Pustaka: <i>Srilakshmi, B. (2018). Nutrition Science (6th ed.). New Age International.</i>	5%
5	Mahasiswa dapat mengidentifikasi berbagai vitamin dan fungsinya dalam metabolisme tubuh	Identifikasi jenis vitamin dan fungsi biologisnya	Kriteria: Studi kasus terkait kekurangan vitamin (50%), Tugas kelompok (30%), Partisipasi dalam diskusi (20%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah, diskusi kasus 3 x 50 menit	Tugas kelompok daring, kuis vitamin	Materi: Mikronutrien: Vitamin Pustaka: <i>Geyer, J., & O'Brien, A. (2016). Clinical Nutrition (1st ed.). Elsevier.</i>	5%
6	Mahasiswa memahami berbagai mineral penting dan perannya dalam tubuh	Pemahaman tentang mineral dan fungsinya dalam tubuh	Kriteria: Ujian praktikum (50%), Kuis daring (50%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah teori, demonstrasi 3 x 50 menit	Diskusi forum daring, kuis minera 3 x 50 menit	Materi: Mikronutrien: Mineral Pustaka: <i>Campbell, N. A., & Reece, J. B. (2014). Biology (11th ed.). Pearson Education.</i>	5%

7	Mahasiswa dapat menjelaskan proses metabolisme energi dan hubungannya dengan kebutuhan gizi	Pemahaman tentang metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein	Kriteria: Ujian praktikum (60%), Tugas kelompok (40%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, studi kasus 3 x 50 menit	Webinar dengan ahli, kuis tentang metabolisme energi 3 x 50 menit	Materi: Metabolisme Energi Pustaka: Alberts, B., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K., & Walter, P. (2015). <i>Molecular Biology of the Cell</i> (6th ed.). Garland Science.	5%
8	UTS (Mahasiswa dapat mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh dalam semester ini)	Pemahaman komprehensif materi minggu 1-7	Kriteria: Ujian Tengah Semester (100%) Bentuk Penilaian : Tes	Ujian Tulis 3 x 50 menit	Ujian Tulis 3 x 50 menit	Materi: Materi pertemuan 1 sampai 7 Pustaka: Campbell, N. A., & Reece, J. B. (2014). <i>Biology</i> (11th ed.). Pearson Education.	10%
9	Mahasiswa memahami kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui	Pemahaman tentang perubahan kebutuhan gizi selama kehamilan dan menyusui	Kriteria: Ujian praktik (50%), Tugas individu analisis gizi ibu hamil (50%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah dan diskusi kasus 3 x 50 menit	Webinar, kuis kehamilan dan menyusui 3 x 50 menit	Materi: Gizi dalam Kehamilan dan Menyusui Pustaka: Srilakshmi, B. (2018). <i>Nutrition Science</i> (6th ed.). New Age International.	5%
10	Mahasiswa memahami pentingnya gizi pada masa pertumbuhan anak	Pemahaman tentang peran gizi dalam pertumbuhan anak	Kriteria: Ujian tulis (50%), Tugas kelompok analisis (30%), Partisipasi dalam diskusi daring (20%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah, diskusi kasus 3 x 50 menit	Diskusi daring, kuis pengelolaan berat badan 3 x 50 menit	Materi: Gizi dalam Masa Pertumbuhan Pustaka: Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2017). <i>Advanced Nutrition and Human Metabolism</i> (7th ed.). Cengage Learning.	5%
11	Mahasiswa memahami pola makan yang tepat untuk lansia	Pemahaman tentang perubahan kebutuhan gizi pada lansia	Kriteria: Ujian kasus (50%), Tugas individu (50%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah dan studi kasus 3 x 50 menit	Diskusi daring, kuis tentang diet lansia 3 x 50 menit	Materi: Diet dan Gizi pada Lansia Pustaka: Geyer, J., & O'Brien, A. (2016). <i>Clinical Nutrition</i> (1st ed.). Elsevier.	5%
12	Mahasiswa dapat menjelaskan hubungan gizi dengan performa fisik dan olahraga	Pemahaman tentang gizi untuk atlet dan performa fisik	Kriteria: Ujian praktik (60%), Tugas individu (40%) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah dan latihan 3 x 50 menit	Webinar, forum diskusi tentang gizi olahraga 3 x 50 menit	Materi: Gizi Olahraga dan Performa Fisik Pustaka: Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2017). <i>Advanced Nutrition and Human Metabolism</i> (7th ed.). Cengage Learning.	5%

13	Mahasiswa memahami hubungan antara gizi dan penyakit degeneratif	Pemahaman tentang peran gizi dalam pencegahan penyakit	Kriteria: Ujian tulis (50%), Tugas analisis kasus (50%)	Kuliah teori, diskusi kasus 3 x 50 menit	Webinar tentang gizi dan penyakit, kuis daring 3 x 50 menit	Materi: Gizi dan Penyakit Pustaka: <i>Alberts, B., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K., & Walter, P. (2015). Molecular Biology of the Cell (6th ed.). Garland Science.</i>	5%
14	Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip pengelolaan berat badan yang sehat	Pemahaman tentang pengelolaan berat badan yang sehat	Kriteria: Ujian praktikum (50%), Tugas kelompok (50%)	Kuliah dan studi kasus 3 x 50 menit	3 x 50 menit	Materi: Gizi dan Pengelolaan Berat Badan Pustaka: <i>Geyer, J., & O'Brien, A. (2016). Clinical Nutrition (1st ed.). Elsevier.</i>	10%
15	Mahasiswa dapat melakukan evaluasi status gizi secara sistematis	Kemampuan melakukan penilaian status gizi individu	Kriteria: Ujian praktikum (50%), Tugas penilaian status gizi (50%)	Kuliah, latihan praktik 3 x 50 menit	Webinar, diskusi daring tentang penilaian status gizi 3 x 50 menit	Materi: Evaluasi dan Penilaian Status Gizi Pustaka: <i>Campbell, N. A., & Reece, J. B. (2014). Biology (11th ed.). Pearson Education.</i>	5%
16	UAS (Mahasiswa dapat mengintegrasikan seluruh pengetahuan tentang ilmu gizi)	Evaluasi komprehensif terhadap seluruh materi	Kriteria: Ujian Akhir Semester (100%)	Ujian Tulis 3 x 50 menit	Ujian Tulis 3 x 50 menit	Materi: Pertemuan 1-7 dan 9-15 Pustaka: <i>Campbell, N. A., & Reece, J. B. (2014). Biology (11th ed.). Pearson Education.</i>	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	67.5%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	7.5%
3.	Tes	25%
		100%

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

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 17 April 2025

Koordinator Program Studi S1
Masase

UPM Program Studi S1
Masase



JOESOEF ROEPAJADI
NIDN 0017056703



NIDN 0031129107

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 21:32 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

