






**YAYASAN ADI UPAYA (YASAU)
POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO YOGYAKARTA
PROGRAM STUDI D3 GIZI**



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT (SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan	Gz. 306		3	3	1 Agustus 2023
OTORASI	Dosen Pengembangan RPS		PJMK		Ka. PRODI
	 Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi.		 Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi.		 Marisa Elfina, S.T.Gz, M.Gizi.
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI				
Catatan: S : Sikap P : Pengetahuan KU: Keterampilan Umum KK : Keterampilan Khusus	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika			
	S3	Berkontribusi dalam meningkatkan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemampuan peradaban berdasarkan Pancasila			
	S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;			
	S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan;			
	S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik			
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri			
	P1	Menguasai prinsip-prinsip ilmu gizi dan penyakit terkait gizi, pangan, komunikasi, edukasi dan penyuluhan gizi, kesejahteraan sosial, dan humaniora untuk dapat melaksanakan pelayanan gizi tidak kompleks sesuai asuhan gizi terstandar (PAGT)/ NCP.			
	KU1	Mampu menyelesaikan pekerjaan berlingkup dan menganalisis data dengan beragam metode yang sesuai, baik yang belum maupun yang sudah baku;			
KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur				
KU3	Mampu menyusun laporan hasil dan proses kerja secara akurat dan sah serta mengomunikasikannya secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkan;				
KU4	Mampu melaksanakan kegiatan program gizi secara promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif sesuai dengan prosedur dan mekanisme yang telah ditetapkan pada individu maupun kelompok.				
KK2					
	CP - MK				
	1	Mahasiswa mampu menerapkan gizi dalam siklus kehidupan manusia			

Deskripsi Singkat Mata Kuliah	Materi ini bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan kepada mahasiswa dalam mengimplementasikan konsep dan prinsip perhitungan kebutuhan gizi ke dalam menu makanan sesuai dengan siklus kehidupan. Sub materi yang akan dibahas dan didiskusikan dalam perkuliahan ini adalah konsep dasar daur kehidupan, DBMP dan menu seimbang, dasar-dasar kebutuhan gizi, konsep dan prinsip gizi pada ibu hamil, ibu menyusui, bayi, balita, anak sekolah, remaja orang dewasa, lansia, atlet, vegetarian, pekerja, dan prajurit. Pelaksanaan perkuliahan dilakukan dengan metode ceramah (kuliah) dan diskusi sehingga mahasiswa diharapkan terlibat aktif dalam kegiatan perkuliahan. Mata kuliah ini juga terdapat praktikum untuk Membuat menu makanan sesuai dengan perhitungan kebutuhan gizi. Indikator pencapaian kompetensi diketahui melalui penilaian tes dan non tes. Penilaian tes berupa kuis dan tugas terstruktur, sedangkan penilaian non tes berupa keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelompok.	
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep Dasar Daur Kehidupan dan dasar-dasar kebutuhan Gizi 2. Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) 3. Konsep dan Prinsip Gizi pada Ibu Hamil 4. Konsep dan Prinsip Gizi pada Ibu menyusui 5. Konsep dan Prinsip Gizi pada Bayi 6. Konsep dan Prinsip Gizi pada Balita 7. Konsep dan Prinsip Gizi pada Anak Sekolah 8. Konsep dan Prinsip Gizi pada Remaja 9. Konsep dan Prinsip Gizi pada Orang Dewasa 10. Konsep dan Prinsip Gizi pada Lansia 11. Konsep dan Prinsip Gizi pada Vegetarian 12. Konsep dan Prinsip Gizi pada Pekerja 13. Konsep dan Prinsip Gizi pada Atlet 14. Konsep dan Prinsip Gizi pada Prajurit 	
Pustaka	Utama : <ol style="list-style-type: none"> 1. Sharlin, Judith. 2014. Buku Ajar: Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC. 2. Adriani, Merryana. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenada Media Pendukung : Internet (e – book atau jurnal hasil penelitian) E-book: <ol style="list-style-type: none"> 1. Langley-Evans, Simon. 2009. Nutrition: A Lifespan Approach. Singapore: A John Wiley & Sons, Ltd., Publication 2. Edelstein, Sari. 2015. Life cycle nutrition: An evidence-based approach. Second edition. 	
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak Google classroom	Perangkat Keras LCD, Proyektor
Team Teaching	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pristina Adi Rachmawati, S.Gz, M.Gizi 2. Marisa Elfina S.T.Gizi., M.Gizi. 	
Matakuliah Syarat	-	

Evaluasi Pembelajaran dan Penilaian	<p>Sistem Evaluasi</p> <p>A. Penilaian teori meliputi penilaian akumulatif dari komponen berikut :</p> <table border="0"> <tr><td>1. Keaktifan / Sikap</td><td>10%</td></tr> <tr><td>2. Kehadiran</td><td>10%</td></tr> <tr><td>3. Tugas Terstruktur dan Kuis</td><td>20%</td></tr> <tr><td>4. Ujian Tengah Semester (UTS)</td><td>30%</td></tr> <tr><td>5. Ujian Akhir Semester (UAS)</td><td>30%</td></tr> </table> <p>Kehadiran tidak boleh kurang dari 75% dari sesi mata kuliah. Kehadiran yang kurang dari 75% tidak diijinkan untuk mengikuti ujian akhir.</p> <p>B. Penilaian praktikum meliputi akumulatif dari komponen berikut.</p> <table border="0"> <tr><td>1. Keaktifan / Sikap</td><td>10%</td></tr> <tr><td>2. Pre-test dan post-test</td><td>15%</td></tr> <tr><td>3. Kinerja Praktikum</td><td>20%</td></tr> <tr><td>4. Laporan Kerja Praktikum</td><td>25%</td></tr> <tr><td>5. Responsi</td><td>30%</td></tr> </table> <p>Kehadiran harus 100% dari sesi praktikum. Kehadiran yang kurang dari 100% tidak diijinkan untuk mengikuti ujian akhir praktikum.</p> <p>C. Penilaian Akhir</p> <table border="0"> <tr><td>1. Nilai Teori</td><td>40%</td></tr> <tr><td>2. Nilai Praktikum</td><td>60%</td></tr> </table> <p>Penilaian Penilaian hasil akhir belajar menggunakan skala ordinal sebagai berikut:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nilai Angka</th> <th>Nilai Huruf</th> <th>Harkat</th> <th>Sebutan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>80-100</td> <td>A</td> <td>4</td> <td>Sangat Baik</td> </tr> <tr> <td>70-79,99</td> <td>B</td> <td>3</td> <td>Baik</td> </tr> <tr> <td>60-69,99</td> <td>C</td> <td>2</td> <td>Cukup</td> </tr> <tr> <td>50-59,99</td> <td>D</td> <td>1</td> <td>Kurang</td> </tr> <tr> <td>0-49,99</td> <td>E</td> <td>0</td> <td>Sangat Kurang</td> </tr> </tbody> </table> <p>Remediasi Bagi mahasiswa dengan absensi dan hasil ujian yang tidak memenuhi syarat dapat dilakukan remediasi.</p>	1. Keaktifan / Sikap	10%	2. Kehadiran	10%	3. Tugas Terstruktur dan Kuis	20%	4. Ujian Tengah Semester (UTS)	30%	5. Ujian Akhir Semester (UAS)	30%	1. Keaktifan / Sikap	10%	2. Pre-test dan post-test	15%	3. Kinerja Praktikum	20%	4. Laporan Kerja Praktikum	25%	5. Responsi	30%	1. Nilai Teori	40%	2. Nilai Praktikum	60%	Nilai Angka	Nilai Huruf	Harkat	Sebutan	80-100	A	4	Sangat Baik	70-79,99	B	3	Baik	60-69,99	C	2	Cukup	50-59,99	D	1	Kurang	0-49,99	E	0	Sangat Kurang
	1. Keaktifan / Sikap	10%																																															
2. Kehadiran	10%																																																
3. Tugas Terstruktur dan Kuis	20%																																																
4. Ujian Tengah Semester (UTS)	30%																																																
5. Ujian Akhir Semester (UAS)	30%																																																
1. Keaktifan / Sikap	10%																																																
2. Pre-test dan post-test	15%																																																
3. Kinerja Praktikum	20%																																																
4. Laporan Kerja Praktikum	25%																																																
5. Responsi	30%																																																
1. Nilai Teori	40%																																																
2. Nilai Praktikum	60%																																																
Nilai Angka	Nilai Huruf	Harkat	Sebutan																																														
80-100	A	4	Sangat Baik																																														
70-79,99	B	3	Baik																																														
60-69,99	C	2	Cukup																																														
50-59,99	D	1	Kurang																																														
0-49,99	E	0	Sangat Kurang																																														
Rencana Perkuliahan																																																	

Mg Ke-	Sub CPMK (Sbg Kemampuan Akhir yang Diharapkan)	Bahan Kajian/Pokok Bahasan	Bentuk/Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu
1	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis konsep Dasar 	1. Definisi daur kehidupan	<ul style="list-style-type: none"> Kuliah <i>Brainstorming</i> Diskusi 	1. Mengkaji definisi daur kehidupan	Mahasiswa mampu:	<ul style="list-style-type: none"> Observas Penugasan Kuis 	10%	T: 2x50'

	<p>Daur Kehidupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghitung kebutuhan gizi 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Masalah gizi berdasarkan daur kehidupan 3. Faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan dan gizi dalam daur kehidupan 4. Konsep penilaian status gizi 5. Perhitungan kebutuhan dan kecukupan energi dan zat gizi 		<ol style="list-style-type: none"> 2. Mendiskusikan masalah gizi berdasarkan daur kehidupan 3. Mendiskusikan faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan dan gizi 4. Menganalisis kebutuhan dan kecukupan energi dan zat gizi 5. Mengkaji factor yang menyebabkan timbulnya masalah gizi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. menjelaskan definisi daur kehidupan 2. menjelaskan masalah gizi berdasarkan daur kehidupan 3. menganalisis factor yang berpengaruh terhadap kesehatan dan gizi dalam daur kehidupan 4. menghitung kebutuhan dan kecukupan energi dan zat gizi 			
2	Menerapkan Daftar Bahan makanan penukar (DPMP) dan gizi seimbang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian DBMP 2. Cara menggunakan DBMP 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuliah • <i>Brainstorming</i> • Praktikum 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendiskusikan pengertian DBMP 2. Menerapkan penggunaan DBMP 	<p>Mahasiswa mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. menjelaskan pengertian DBMP 2. membuat menu menggunakan daftar makanan penukar 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Penugasan • Kuis 	10%	T: 50'
3	Menerapkan konsep dan prinsip Gizi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masalah gizi pada ibu hamil 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuliah • <i>Brainstorming</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendiskusikan masalah gizi pada ibu hamil 	<p>Mahasiswa mampu:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Pretest dan Posttest 		T: 50'

	Seimbang pada Ibu Hamil	2. Kebutuhan zat gizi saat hamil		2. Menghitung kebutuhan gizi ibu hamil 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	1.menganalisis masalah gizi pada ibu hamil 2.menghitung kebutuhan gizi ibu hamil 3.membuat menu sesuai kebutuhan ibu hamil	• Laporan		
4	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui	1. Masalah gizi pada ibu menyusui 2. Kebutuhan zat gizi saat menyusui	• Kuliah • <i>Brainstorming</i>	1. Mendiskusikan masalah gizi pada ibu menyusui 2. Menghitung kebutuhan gizi ibu menyusui 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada ibu menyusui 2.menghitung kebutuhan gizi ibu menyusui 3.membuat menu sesuai kebutuhan ibu menyusui	• Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan		T: 50'
5	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Bayi	1. Masalah gizi pada bayi 2. Kebutuhan zat gizi bayi	• Kuliah • <i>Brainstorming</i>	1. Mendiskusikan masalah gizi pada bayi 2. Menghitung kebutuhan gizi bayi 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada bayi 2.menghitung kebutuhan gizi bayi 3.Membuat menu sesuai kebutuhan bayi	• Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan		T: 50'
6	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Balita	1. Masalah gizi pada balita 2. Kebutuhan zat gizi balita	• Kuliah • <i>Brainstorming</i>	1. Mendiskusikan masalah gizi pada balita 2. Menghitung kebutuhan gizi balita	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada balita	• Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan		T: 50'

				3. Membuat menu sesuai kebutuhan	2.menghitung kebutuhan gizi balita 3.membuat menu sesuai kebutuhan balita			
7	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Anak Sekolah	1. Masalah gizi pada anak sekolah 2. Kebutuhan zat gizi anak sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Kuliah • <i>Brainstorming</i> 	1. Mendiskusikan masalah gizi pada anak sekolah 2. Menghitung kebutuhan gizi anak sekolah 4. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada anak sekolah 2.menghitung kebutuhan gizi anak sekolah membuat menu sesuai kebutuhan anak sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Pretest dan posttest • Laporan 		T: 50'
8	Ujian Tengah Semester (UTS) : Melakukan validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya							
9	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Remaja	1. Masalah gizi pada remaja 2. Kebutuhan zat gizi remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Kuliah • <i>Brainstorming</i> 	1. Mendiskusikan masalah gizi pada remaja 2. Menghitung kebutuhan gizi remaja 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada remaja 2.menghitung kebutuhan gizi remaja 3.membuat menu sesuai kebutuhan remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Pretest dan posttest • Laporan 		T: 50'
10	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Orang Dewasa	1. Masalah gizi pada orang dewasa 2. Kebutuhan zat gizi orang dewasa	<ul style="list-style-type: none"> • Kuliah • <i>Brainstorming</i> 	1. Mendiskusikan masalah gizi pada orang dewasa 2. Menghitung kebutuhan gizi orang dewasa	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada orang dewasa	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Pretest dan posttest • Laporan 		T: 50'

				3. Membuat menu sesuai kebutuhan	2.menghitung kebutuhan gizi orang dewasa 3.membuat menu sesuai kebutuhan orang dewasa			
11	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Lansia	1. Masalah gizi pada lansia 2. Kebutuhan zat gizi lansia	<ul style="list-style-type: none"> • Kuliah • <i>Brainstorming</i> 	1. Mendiskusikan masalah gizi pada lansia 2. Menghitung kebutuhan gizi lansia 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada lansia 2.menghitung kebutuhan gizi lansia 3.membuat menu sesuai kebutuhan lansia	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Pretest dan posttest • Laporan 		T: 50'
12	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Vegetarian	1. Masalah gizi pada vegetarian 2. Kebutuhan zat gizi vegetarian	<ul style="list-style-type: none"> • Kuliah • <i>Brainstorming</i> 	1. Mendiskusikan masalah gizi pada vegetarian 2. Menghitung kebutuhan gizi vegetarian 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada vegetarian 2.menghitung kebutuhan gizi vegetarian 3.membuat menu sesuai kebutuhan vegetarian	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan 		T: 50'
13	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Pekerja	1. Masalah gizi pada pekerja 2. Kebutuhan zat gizi pada pekerja	<ul style="list-style-type: none"> • Kuliah • <i>Brainstorming</i> 	1. Mendiskusikan masalah gizi pada pekerja 2. Menghitung kebutuhan gizi pekerja 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada pekerja 2.menghitung kebutuhan gizi pekerja	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan 		T: 50'

					3.membuat menu sesuai kebutuhan pekerja			
14	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Atlet	<ol style="list-style-type: none"> Masalah gizi pada Atlet Kebutuhan zat gizi pada Atlet 	<ul style="list-style-type: none"> Kuliah <i>Brainstorming</i> 	<ol style="list-style-type: none"> Mendiskusikan masalah gizi pada Atlet Menghitung kebutuhan gizi Atlet Membuat menu sesuai kebutuhan 	<p>Mahasiswa mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> menganalisis masalah gizi pada Atlet menghitung kebutuhan gizi Atlet membuat menu sesuai kebutuhan Atlet 	<ul style="list-style-type: none"> Observasi Pretest dan Posttest Laporan 		T: 50'
15	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Prajurit	<ol style="list-style-type: none"> Masalah gizi pada Prajurit Kebutuhan zat gizi pada Prajurit 	<ul style="list-style-type: none"> Kuliah <i>Brainstorming</i> 	<ol style="list-style-type: none"> Mendiskusikan masalah gizi pada Prajurit Menghitung kebutuhan gizi Prajurit Membuat menu sesuai kebutuhan 	<p>Mahasiswa mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> menganalisis masalah gizi pada Prajurit menghitung kebutuhan gizi Prajurit membuat menu sesuai kebutuhan Prajurit 	<ul style="list-style-type: none"> Observasi Pretest dan Posttest Laporan 		T: 50'
16	Ujian Akhir Semester (UAS) : Melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa							