



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
Gizi Penerbangan	GIZ-5310	Ilmu Kesehatan Penerbangan	3	3	1 Agustus 2024
OTORASI	Dosen Pengembangan RPS		Koordinator RMK		Ka. PRODI
	 Pristina A.R, S.Gz., M.Gizi.		 Pristina A.R, S.Gz., M.Gizi.		 Marisa Elfina, S.T.Gizi, M.Gizi.
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI				
Catatan:  S : Sikap P : Pengetahuan  KU : Keterampilan Umum  KK : Keterampilan Khusus	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			
	P3	Menguasai prinsip-prinsip ilmu gizi dan dietetik, pangan, komunikasi, penyuluhan gizi, hygiene sanitasi, penyelenggaraan makanan pada klien dan upaya wirausaha, dan humaniora, untuk dapat melaksanakan pelayanan gizi institusi dan kedirgantaraan sesuai asuhan gizi terstandar (PAGT)/ NCP.			
	K1	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			
	K3	Mampu melakukan kegiatan penyelenggaraan makanan pada institusi dan kedirgantaraan untuk menyediakan makanan yang sehat dan aman guna pemenuhan kebutuhan gizi dan dietetik pada klien secara mandiri dalam kondisi normal maupun darurat sesuai prosedur tetap yang berlaku.			
	CP - MK				
	1	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar gizi gizi penerbangan.			
	2	Mahasiswa mampu menentukan kebutuhan zat gizi penerbang.			
	3	Mahasiswa mampu menelaah masalah gizi pada penerbang.			
	4	Mahasiswa mampu menelaah penyelenggaraan makanan untuk penerbang.			

<b>Deskripsi Singkat Mata Kuliah</b>	Mata kuliah ini <b>bertujuan</b> memberikan pemahaman dan keterampilan kepada mahasiswa tentang gizi pada penerbang. <b>Sub materi</b> yang akan dibahas dan didiskusikan dalam perkuliahan ini yaitu mengenai ruang lingkup gizi penerbangan; kebutuhan gizi penerbang; masalah gizi penerbang; serta penyelenggaraan makanan penerbang. <b>Pelaksanaan</b> perkuliahan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga mahasiswa diharapkan terlibat aktif dalam kegiatan perkuliahan.	
<b>Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendahuluan gizi penerbangan</li> <li>2. Penentuan status gizi penerbang</li> <li>3. Kebutuhan zat gizi makro penerbang</li> <li>4. Kebutuhan zat gizi mikro penerbang</li> <li>5. Cairan bagi penerbang</li> <li>6. Preflight nutrition</li> <li>7. Inflight nutrition</li> <li>8. Postflight nutrition</li> <li>9. Pola dan perilaku diet penerbang</li> <li>10. Suplementasi untuk penerbang</li> <li>11. Masalah gizi penerbang</li> <li>12. Penyelenggaraan makanan bagi penerbang</li> </ol>	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b> Patricia AD, dkk. 2017. <i>The Special Operations Forces Nutrition Guide</i> . Department of The Air Force. 2017 <i>The Airman Handbook</i> Warfighter Nutrition Guide <b>Pendukung :</b> Internet (e – book atau jurnal hasil penelitian)	
<b>Media Pembelajaran</b>	<b>Perangkat Lunak</b>	<b>Perangkat Keras</b>
	estudy, aplikasi video conference, software presentasi	LCD, PC
<b>Team Teaching</b>	Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi	
<b>Matakuliah Syarat</b>	Ilmu Gizi Dasar, Ilmu Gizi Daur Kehidupan, Penentuan Status Gizi	
<b>Evaluasi Pembelajaran dan Penilaian</b>	<b>Sistem Evaluasi</b> Penilaian Akhir <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keaktifan 5%</li> <li>2. Kehadiran 10%</li> <li>3. Tugas Terstruktur dan Kuis 20%</li> <li>4. Ujian Tengah Semester (UTS) 30%</li> <li>5. Ujian Akhir Semester (UAS) 30%</li> </ol> Kehadiran minimal yaitu 75% dari sesi mata kuliah. Kehadiran yang kurang dari 75% tidak diijinkan untuk mengikuti ujian akhir.  <b>Penilaian</b> Penilaian hasil akhir belajar menggunakan skala ordinal sebagai berikut:	

		Ujian Akhir PRaktikum	Nilai Huruf	Harkat	Sebutan			
		80-100	A	4	Sangat Baik			
		65-79,99	B	3	Baik			
		55-64,99	C	2	Cukup			
		40-54,99	D	1	Kurang			
		0-39,99	E	0	Sangat Kurang			
		<b>Remediasi</b>						
		Bagi mahasiswa dengan absensi dan hasil ujian yang tidak memenuhi syarat dapat dilakukan remediasi.						
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	Mahasiswa mampu memahami gizi penerbangan	Pengantar gizi penerbang	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Memahami dan menjelaskan pengertian gizi penerbangan	- Kuis - Tugas	5%	T=100'
2	Mahasiswa mampu melakukan penentuan status gizi penerbang	Penentuan Status Gizi penerbang	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Mengukur antropometri penerbang dan menentukan status gizi penerbang	- Kuis - Tugas	7%	T=100'
3 dan 4	Mahasiswa mampu menentukan kebutuhan zat gizi makro penerbang	1. Kebutuhan karbohidrat bagi penerbang 2. Kebutuhan protein bagi penerbang	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menentukan kebutuhan zat gizi makro untuk	- Kuis - Tugas	14%	T=100'

		3. Kebutuhan lemak bagi penerbang			penerbang yang meliputi karbohidrat, protein, dan lemak			
5	Mahasiswa mampu menentukan kebutuhan zat gizi mikro penerbang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebutuhan vitamin bagi penerbang</li> <li>2. Kebutuhan mineral bagi penerbang</li> <li>3. Kebutuhan serat bagi penerbang</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceramah</li> <li>- Diskusi</li> <li>- Penugasan</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan</li> <li>2. Mahasiswa merespon materi kajian</li> </ol>	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menentukan kebutuhan zat gizi mikro untuk penerbang yang meliputi vitamin, mineral, dan serat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuis</li> <li>- Tugas</li> </ul>	7%	T=100'
6	Mahasiswa mampu menentukan cairan bagi penerbang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebutuhan cairan bagi penerbang</li> <li>2. Pola konsumsi cairan untuk penerbang</li> <li>3. Jenis cairan untuk penerbang</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceramah</li> <li>- Diskusi</li> <li>- Penugasan</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan</li> <li>2. Mahasiswa merespon materi kajian</li> </ol>	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menentukan kebutuhan cairan untuk penerbang, memahami pola konsumsi cairan yang baik untuk penerbang, dan mampu menentukan jenis cairan yang baik dikonsumsi untuk penerbang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuis</li> <li>- Tugas</li> </ul>	7%	T=100'
7	Mahasiswa mampu memahami preflight nutrition	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebutuhan gizi sebelum terbang</li> <li>2. Pengaturan makan sebelum terbang</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceramah</li> <li>- Diskusi</li> <li>- Penugasan</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan</li> <li>2. Mahasiswa merespon materi kajian</li> </ol>	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menentukan kebutuhan gizi sebelum terbang dan pengaturan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuis</li> <li>- Tugas</li> </ul>	8%	T=100'

					makan penerbang sebelum terbang			
8	<b>Ujian Tengah Semester (UAS) : Melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa</b>							
9	Mahasiswa mampu memahami inflight nutrition	1. Kebutuhan gizi selama terbang 2. Pengaturan makan selama terbang	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menentukan kebutuhan gizi selama terbang dan pengaturan makan penerbang selama terbang	- Kuis - Tugas	8%	T=100'
10	Mahasiswa mampu memahami postflight nutrition	1. Kebutuhan gizi setelah terbang 2. Pengaturan makan setelah terbang	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menentukan kebutuhan gizi setelah terbang dan pengaturan makan penerbang setelah terbang	- Kuis - Tugas	8%	T=100'
11	Mahasiswa mampu memahami pola dan perilaku diet penerbang	Pola dan perilaku diet yang tepat untuk penerbang	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: memahami pola dan perilaku diet yang baik untuk penerbang	- Kuis - Tugas	7%	T=100'
12	Mahasiswa mampu memahami suplementasi makanan untuk penerbang	1. Suplemen makanan untuk penerbang 2. Penggunaan suplemen makanan yang tepat bagi penerbang	- Ceramah - Diskusi - Penugasan -	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Memahami dan menentukan suplementasi makanan yang	- Kuis - Tugas	7%	T=100'

					baik untuk penerbang			
13	Mahasiswa mampu memahami masalah gizi penerbang	Masalah gizi pada penerbang : 1. Obesitas 2. Dislipidemia 3. Nefrolitiasi 4. dll	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Memahami permasalahan gizi pada penerbang	- Kuis - Tugas	7%	T=100'
14 dan 15	Mahasiswa mampu memahami penyelenggaraan makanan bagi penerbang	1. Crew meals 2. Passenger meals 3. Sistem penanganan makanan dalam penerbangan	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa merespon materi kajian	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Memahami penyelenggaraan makanan bagi penerbang	- Kuis - Tugas	15%	T=100'
16	<b>Ujian Akhir Semester (UAS) : Melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa</b>							