



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		GIZ-521		3	2	1 Februari 2026					
OTORASI		Dosen Pengembangan RPS		PJKM		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	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.									
							CP - MK				
							1				

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, Gizi Seimbang, dasar-dasar kebutuhan gizi, konsep dan prinsip gizi pada ibu hamil, ibu menyusui, bayi, balita, anak sekolah, remaja orang dewasa, lansia, olahragawan, vegetarian, dan pekerja. 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	1. Konsep Dasar Daur Kehidupan dan dasar-dasar kebutuhan Gizi 2. Pedoman Gizi Seimbang: Pesan Gizi Seimbang, Isi Piringku, Aktivitas fisik 3. Pedoman Gizi Seimbang: Kecukupan Energi, Standar Porsi, Penyusunan Menu Gizi Seimbang 4. Pemenuhan Gizi pada kehamilan 5. Pemenuhan Gizi pada ibu menyusui 6. Pemenuhan Gizi pada bayi (0- 6 bl, 6-8 bl, 9-11bl) 7. Pemenuhan Gizi pada balita 8. Pemenuhan Gizi pada anak sekolah 9. Pemenuhan Gizi pada remaja 10. Pemenuhan Gizi pada orang dewasa 11. Pemenuhan Gizi pada Lansia 12. Pemenuhan Gizi pada Olahragawan 13. Pemenuhan Gizi pada Vegetarian 14. Pemenuhan Gizi pada Tenaga kerja	
Pustaka	Utama : 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: 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	Perangkat Keras
	estudy	LCD, Proyektor
Team Teaching	1. Pristina Adi Rachmawati, S.Gz, M.Gizi 2. Marisa Elfina, S.T.Gizi., M.Gizi.	
Matakuliah Syarat	-	

Evaluasi Pembelajaran dan Penilaian	Sistem Evaluasi																														
	A. Penilaian teori meliputi penilaian akumulatif dari komponen berikut :																														
	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%																														
	Kehadiran tidak boleh kurang dari 75% dari sesi mata kuliah. Kehadiran yang kurang dari 75% tidak diijinkan untuk mengikuti ujian akhir.																														
	B. Penilaian praktikum meliputi akumulatif dari komponen berikut.																														
	1. Keaktifan / Sikap 10%																														
2. Studi Kasus 20%																															
3. Kinerja Praktikum 20%																															
4. Laporan Kerja Praktikum 20%																															
5. Responsi 30%																															
Kehadiran harus 100% dari sesi praktikum. Kehadiran yang kurang dari 100% tidak diijinkan untuk mengikuti ujian akhir praktikum.																															
C. Penilaian Akhir																															
1. Nilai Teori 40%																															
2. Nilai Praktikum 60%																															
Penilaian																															
Penilaian hasil akhir belajar menggunakan skala ordinal sebagai berikut:																															
<table><tr><th>Nilai Angka</th><th>Nilai Huruf</th><th>Harkat</th><th>Sebutan</th></tr><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></table>								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
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																												
Remediasi																															
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	• Menganalisis konsep Dasar	1. Definisi daur kehidupan	• Kuliah • Brainstorming • Diskusi	1. Mengkaji definisi daur kehidupan	Mahasiswa mampu:	• Observas • Penugasan • Kuis	4%	T: 170' SK: 170'																							

	Daur Kehidupan Menghitung kebutuhan gizi	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		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	1. menjelaskan definisi daur kehidupan 2. menjelaskan masalah gizi berdasarkan daur kehidupan 3. menganalisis factor yang berpengaruh terhadap kesehatan dan gizi dalam daur kehidupan menjelaskan konsep penilaian status gizi 4. menghitung kebutuhan dan kecukupan energi dan zat gizi			P: 170'
2	Menganalisis Pedoman Gizi Seimbang: Pesan Gizi Seimbang, Isi Piringku, Aktivitas fisik	1. Pesan Gizi Seimbang 2. Isi Piringku 3. Aktivitas fisik	- Kuliah <i>Brainstorming</i> - Diskusi	1. Mengkaji Pesan Gizi Seimbang 2. Mengkaji Isi Piringku 3. Mengkaji Aktivitas fisik	Mahasiswa mampu: 1. menjelaskan Pesan Gizi Seimbang 2. menjelaskan Isi Piringku 3. menjelaskan Aktivitas fisik	- Observas - Penugasan - Kuis	4%	T: 170' SK: 170' P: 170
3	Menganalisis Pedoman Gizi Seimbang: Kecukupan	1. Kecukupan Energi 2. Standar Porsi	- Kuliah <i>Brainstorming</i> - Diskusi	1. Mengkaji Kecukupan Energi 2. Mengkaji Standar Porsi	Mahasiswa mampu: 1. menjelaskan Kecukupan Energi	- Observas - Penugasan - Kuis	4%	T: 170' SK: 170' P: 170

	Energi, Standar Porsi, Penyusunan Menu Gizi Seimbang	3. Penyusunan Menu Gizi Seimbang		3. Mengkaji Penyusunan Menu Gizi Seimbang	2.menjelaskan Standar Porsi 3.menjelaskan Penyusunan Menu Gizi Seimbang			
4	Menerapkan konsep dan prinsip Gizi Seimbang pada Ibu Hamil	1. Masalah gizi pada ibu hamil 2. Kebutuhan zat gizi saat hamil	• Kuliah • <i>Brainstorming</i>	1. Mendiskusikan masalah gizi pada ibu hamil 2. Menghitung kebutuhan gizi ibu hamil 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada ibu hamil 2.menghitung kebutuhan gizi ibu hamil 3.membuat menu sesuai kebutuhan ibu hamil	• Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan	8%	T: 170' SK: 170' P: 170
5	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	8%	T: 170' SK: 170' P: 170
6	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	• Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan	8%	T: 170' SK: 170' P: 170

					3.Membuat menu sesuai kebutuhan bayi			
7	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 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada balita 2.menghitung kebutuhan gizi balita 3.membuat menu sesuai kebutuhan balita	• Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan	8%	T: 170' SK: 170' P: 170
8	Ujian Tengah Semester (UTS) : Melakukan validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya							
9	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Anak Sekolah	1. Masalah gizi pada anak sekolah 2. Kebutuhan zat gizi anak sekolah	• 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	• Observasi • Pretest dan posttest • Laporan	8%	T: 170' SK: 170' P: 170
10	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Remaja	1. Masalah gizi pada remaja 2. Kebutuhan zat gizi remaja	• 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	• Observasi • Pretest dan posttest • Laporan	8%	T: 170' SK: 170' P: 170

					kebutuhan remaja			
11	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Orang Dewasa	1. Masalah gizi pada orang dewasa 2. Kebutuhan zat gizi orang dewasa	• Kuliah • <i>Brainstorming</i>	1. Mendiskusikan masalah gizi pada orang dewasa 2. Menghitung kebutuhan gizi orang dewasa 3. Membuat menu sesuai kebutuhan	Mahasiswa mampu: 1.menganalisis masalah gizi pada orang dewasa 2.menghitung kebutuhan gizi orang dewasa 3.membuat menu sesuai kebutuhan orang dewasa	• Observasi • Pretest dan posttest • Laporan	8%	T: 170' SK: 170' P: 170
12	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Lansia	1. Masalah gizi pada lansia 2. Kebutuhan zat gizi lansia	• 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	• Observasi • Pretest dan posttest • Laporan	8%	T: 170' SK: 170' P: 170
13	Menerapkan konsep dan Prinsip Gizi Seimbang pada Vegetarian	1. Masalah gizi pada vegetarian 2. Kebutuhan zat gizi vegetarian	• 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	• Observasi • Pretest dan Posttest • Laporan	8%	T: 170' SK: 170' P: 170

[illegible]