UNESA	**Universitas Negeri Surabaya** **S1 Fisioterapi**	**Kode Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Fisioterapi Wellness	1120202049		**2**		25 Agustus 2026

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
		Susi Susanti, S.Kes., M.Biomed.	SUSI SUSANTI

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membekali mahasiswa dengan pengetahuan tentang promosi wellness melalui evaluasi fisik, program latihan preventif, dan intervensi berbasis evidence untuk pencegahan cedera primer dan sekunder. Topik mencakup analisis risiko, teknik pemanasan/peregangan, penguatan otot inti, serta manajemen faktor biomekanik seperti postur dan keseimbangan dalam mendukung SDGs 3.	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	CPL	Menguasai pelaksanaan manajemen yang spesifik di bidang keahlainnya sesuai standar kompetensi secara mandiri dan atau berkelompok
	CPL	Menguasai konsep teoritis fisioterapi olahraga sebagai implementasi keilmuan yang mendukung perkembangan bidang olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan disabilitas di masyarakat
	CPL	Mampu mengimplementasikan fisioterapi pada bidang kesehatan olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan disabilitas
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK-1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi faktor risiko cedera dan gaya hidup tidak sehat pada individu maupun komunitas.
	CPMK-2	Mahasiswa mengkonsep wellness, health promotion, dan pencegahan cedera berbasis evidence dalam konteks fisioterapi.
	CPMK-3	Mahasiswa mampu mendesain program wellness dan pencegahan cedera berbasis prinsip exercise prescription dan behavior change.
	CPMK-4	Mahasiswa mampu melakukan edukasi promotif-preventif secara komunikatif dan etis kepada individu atau kelompok.
	Matrik CPL - CPMK	

CPMK	CPL	CPL	CPL
CPMK-1	✔		
CPMK-2		✔	
CPMK-3			✔
CPMK-4			✔

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

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								✔		✔		✔	✔			

Pustaka

Utama :

1. Fair, S. (2009). Wellness and physical therapy. Jones & Bartlett Learning.
2. Bezner, J. R. (2015). Promoting health and wellness: implications for physical therapist practice. Phys Ther, 95(10), 1433-1444.
3. Lein Jr, D. H., Clark, D., Graham, C., Perez, P., & Morris, D. (2017). A model to integrate health promotion and wellness in physical therapist practice: development and validation. Physical therapy, 97(12), 1169-1181.
4. Magnusson, D. M., Rethorn, Z. D., Bradford, E. H., Maxwell, J., Ingman, M. S., Davenport, T. E., & Bezner, J. R. (2020). Population health, prevention, health promotion, and wellness competencies in physical therapist professional education: results of a modified Delphi study. Physical Therapy, 100(9), 1645-1658.

Pendukung :

1. Rafferty, M. R., Bradford, E. C. H., Fritz, S., Hutchinson, K. J., Miczak, K., Resnick, A., & Billinger, S. A. (2022). Health promotion and wellness in neurologic physical therapy: strategies to advance practice. Journal of Neurologic Physical Therapy, 46(2), 103-117.
2. Nur Luthfiatus Solikah. 2025. Pelatihan Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Cabang Olahraga Kabaddi
3. Firdausi Kahfi Maulana, Tita Rachma Ayuningtyas, Susi Susanti, Isma Nur Azzizah, Romadhiyana Kisno Saputri, Resti Nurpratiwi. 2025 Sosialisasi dan Pelatihan Cedera Bagi Penari Profesional di Dimar Dance Theatre

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	*Daring* (*online*)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mahasiswa mampu menjelaskan Konsep Dasar Wellness	1. Sehat 2. Promosi Kesehatan 3. Wellness 4. Konsep Dasar Sehat dan Wellness	Rubrik Penilaian	luring			5%
2	Mahasiswa mampu menjelaskan Triase Kesehatan Menurut WHO	1. preventif primer 2. preventif skunder 3. preventif tersier 4. Prevention : Present and Future	Rubrik Penilaian	luring			5%
3	Mahasiswa mampu menjelaskan wellness models dan surveys	1. Illness-Wellness Continuum 2. Ardell's Models of Wellness. 3. The Six-Dimensional Model of Wellness 4. Holistic Model for Wellness and Prevention 5. Perceived Wellness Model 6. Humanistic: Model-of:- Wellness	Rubrik Penilaian	Luring			5%

4	Mahasiswa Mampu Menerapkan Stage of Wellness	1. Primordial Stage 2. Pre-Contemplation Stage 3. Contemplation Stage 4. Preparation Stage 5. Action Stage 6. Maintenence 7. Permanen Maintenence Stage	Rubrik Penilaian	Luring			5%
5	Mahasiwa Mampu Menganalisis Scope Pelayanan Fisioterapi	1. Pelayanan Restoratif Fisioterapi 2. Maintenence Fisioterapi 3. Prevention Fisioterapi 4. Wellness fisioterapi 5. Standards of Care and Malpractice 6. Edukasi Fisioterapi	Rubrik Penilaian	Luring			5%
6	Mahasiwa Mampu Menganalisis Urgensi Pengetahuan Operasional FT Wellness	1. Domain Layanan Wellness 2. Urgensi Pemahaman Operasional Wellness 3. Aspek Objektif Pelayanan FT Wellness	Rubrik Penilaian	Luring			5%
7	Mahasiwa Mampu Menganalisis Ekspansi Wellness dan Ruang Lingkup wellness	1. Tuntutan Wellness di Era Sekarang 2. Aspek Fokus Pelayanan Wellness 3. Kriteria Objektif Promosi Kesehatan dan Kaitannya dengan Wellness 4. Rencana Ekspansi Pelayanan Wellness	Rubrik Penilaian	Luring			5%
8	Mahasiswa mampu merancang dan mengimplementasikan program Physical Wellness berbasis evidence.	1. Diseases and Medical Wellness 2. Restorative Physical Therapy Patients Present with Impaired (Physical Health)	Rubrik Penilaian	Luring			5%
9	Mahasiswa mampu merancang dan mengimplementasikan program Physical Wellness dan Fittness	1. General Concept 2. Examination History 3. Pengukuran Pemeriksaan 4. Plan of Care 5. Komponen Sesi Latihan 6. Variabel Latihan 7. Prinsip Training 8. Menerapkan praktik wellness dengan menjunjung nilai pasien safety	Rubrik Penilaian	Luring			5%
10	Mahasiswa mampu menilai dan mengembangkan strategi Wellness Kognitif pada individu atau kelompok.	1. Self Esteem 2. Self Confidence 3. Self Efficacy 4. Domain Learning 5. Level Psikomotor by Simpson 6. Level Pembelajaran Afektif	Rubrik Penilaian	Luring			5%

11	Mahasiswa mampu menguraikan Urgensi Mental wellness	1. Mental Wellness 2. Intelectual Wellness 3. Emotional Wellness 4. Environmental Wellness 5. Stress, Kecemasan, Burn Out Stage	Rubrik Penilaian	Luring			5%
12	Mahasiswa mampu menguraikan Sosial Wellness	1. Family Wellness 2. Aspek Wellness Sosial 3. Treatment dan Intervensi 4. Behavior and Personality Patterns	Rubrik Penilaian	Luring			5%
13	Mahasiswa mampu mengembangkan intervensi berbasis Community Wellness.	1. The Healthy Belief Model 2. Wellness and Prevention Programs (individual, grup level, policy level)	5	Luring			5%
14	Mahasiswa mampu merancang dan mengimplementasikan program Community Wellness berbasis kebutuhan masyarakat.	Community Wellness Project	5	Luring			5%
15	Mahasiswa mampu mengembangkan rencana intervensi berbasis evidence melalui analisis Case Scenario.	1. Contoh Body Composition Screen 2. Contoh Fitness Wellness Screen 3. Contoh Mental and Social Wellness Screen 4. kolaborasi Interprofessional Education (IPE) dalam pelaksanaan nutritional wellness screening	Rubrik Penilaian	Luring			5%
16	Ujian Sumatif	1. Case Scenario and Application 2. Ekspansi Wellness dan Ruang Lingkup wellness 3. Community Wellness 4. Sosial Wellness 5. Wellness Kognitif 6. Physical Wellness and Fittness	Rubrik Penilaian	Luring			25%

SDGS (Sustainable Development Goals)



Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.

4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.