

	Universitas Negeri Surabaya S1 Kebidanan					Kode Dokumen																																																																																			
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																									
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																				
Aquatic Exercise in Midwifery	1590302026		2		25 Agustus 2026																																																																																				
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																																																				
					KARUNIA WIJAYANTI																																																																																				
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Aquatic Exercise in Midwifery membahas penerapan latihan fisik di air sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam asuhan kebidanan. Isi mata kuliah mencakup prinsip-prinsip dasar latihan akuatik, manfaat fisiologis dan psikologis bagi ibu hamil, nifas, dan bayi, serta teknik aman untuk berbagai tahap kehamilan dan pemulihan pascapersalinan. Tujuannya adalah agar mahasiswa mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan air yang sesuai dengan kebutuhan klien bidan, dengan memperhatikan keselamatan dan bukti ilmiah terkini. Ruang lingkup meliputi adaptasi latihan untuk kondisi spesifik kehamilan, pencegahan komplikasi, dan integrasi dengan praktik kebidanan konvensional.																																																																																								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																								
	CPL	Mampu menerapkan teori aplikasi physical exercise yang sesuai dengan ruang lingkup kebidanan.																																																																																							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																								
	CPMK-1	Mampu menganalisis konsep dasar, manfaat, indikasi, dan kontraindikasi aquatic exercise in midwifery																																																																																							
	CPMK-2	Mampu menciptakan program aquatic exercise in midwifery berbasis bukti ilmiah																																																																																							
	CPMK-3	Mampu melakukan dengan tepat program aquatic exercise dengan memperhatikan aspek keamanan, kenyamanan, dan kebutuhan individu (P3)																																																																																							
	Matrik CPL - CPMK																																																																																								
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 50%;">CPMK</th> <th style="width: 50%;">CPL</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td>✓</td> </tr> </table>						CPMK	CPL	CPMK-1	✓	CPMK-2	✓	CPMK-3	✓																																																																											
CPMK	CPL																																																																																								
CPMK-1	✓																																																																																								
CPMK-2	✓																																																																																								
CPMK-3	✓																																																																																								
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																									
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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> <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><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><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><td></td></tr> </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	Minggu Ke																																																																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																									
CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓											✓																																																																									
CPMK-2							✓	✓	✓	✓																																																																															
CPMK-3											✓	✓	✓	✓	✓																																																																										
Pustaka	Utama :																																																																																								

1. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2. American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. <i>Obstet Gynecol.</i> 2020;135(4):e178–88. doi:10.1097/AOG.0000000000003772. 3. Davenport MH, Ruchat SM, Poitras VJ, Garcia AJ, Gray CE, Barrowman N, et al. Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. <i>Br J Sports Med.</i> 2019;53(11):742–51. doi:10.1136/bjsports-2018-100056. 4. Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy. <i>Br J Sports Med.</i> 2003;37(1):6–12. 5. Perales M, Santos-Lozano A, Sanchis-Gomar F, Luaces M, Pareja-Galeano H, Garatachea N, et al. Exercise during pregnancy improves maternal health. <i>Am J Obstet Gynecol.</i> 2016;214(4):529.e1–529.e8. doi:10.1016/j.ajog.2016.01.010. 6. Davenport MH, Ruchat SM, Sobierajski F, Poitras VJ, Gray CE, Yoo C, et al. Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: systematic review and meta-analysis. <i>Br J Sports Med.</i> 2018;52(21):1367–75. doi:10.1136/bjsports-2018-099821. 7. Backhausen MG, Tabor A, Albert H, Rosthøj S, Damm P, Hegaard HK. Antenatal exercise including swimming and its association with pregnancy outcomes. <i>Acta Obstet Gynecol Scand.</i> 2017;96(11):1384–91. doi:10.1111/aogs.13174. 8. Cordero Y, Mottola MF, Vargas J, Blanco M, Barakat R. Exercise is associated with a reduction in gestational diabetes mellitus. <i>Int J Gynaecol Obstet.</i> 2015;131(2):140–4. doi:10.1016/j.ijgo.2015.05.004. 9. Daley AJ, Foster L, Long G, Palmer C, Robinson O, Walmsley H, et al. Exercise for antenatal depression. <i>Cochrane Database Syst Rev.</i> 2015;(9):CD010795. doi:10.1002/14651858.CD010795.pub2.							
Pendukung : 1. Carter, A.G., Sidebotham, M. & Creedy, D.K., 2022. International consensus definition of critical thinking in midwifery practice: A Delphi study. <i>women and birth</i>, 35 (6), pp.e590-e597. doi:10.1016/j.wombi.2022.02.006 2. Bowen, R. & Taylor, W., 2022. <i>Skills for midwifery practice</i>. 5th ed. London: Elsevier. 3. Pairman, S., Tracy, S.K., Dahlen, H. & Dixon, L. (eds.), 2022. <i>Midwifery preparation for practice</i>. 5th ed. Chatswood: Elsevier. 4. Lockman, J.J. & Tamis-LeMonda, C.S. (eds.), 2020. <i>The Cambridge handbook of infant development: Brain, behavior, and cultural context</i>. Cambridge Handbooks in Psychology. Cambridge: Cambridge University Press, pp. iii–iii.							
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	Mampu menguraikan capaian pembelajaran dalam overview blok aquatic exercise dan medical wellness in midwifery practice, serta menjelaskan konsep dasar aquatic exercise dalam praktik kebidanan, termasuk prinsip fisika air (buoyancy, resistance, hydrostatic pressure) dan manfaatnya bagi ibu.		Ketepatan menguraikan capaian pembelajaran dalam overview blok aquatic exercise dan medical wellness in midwifery practice, serta menjelaskan konsep dasar aquatic exercise dalam praktik kebidanan, termasuk prinsip fisika air (buoyancy, resistance, hydrostatic pressure) dan manfaatnya bagi ibu.	Cooperative Learning interactive lecture			5%
2	Mampu menguraikan konsep medical wellness dalam kebidanan yang meliputi aspek promotif, preventif, dan rehabilitatif berbasis evidence.	Blueprint MCQ	Ketepatan menguraikan konsep medical wellness dalam kebidanan yang meliputi aspek promotif, preventif, dan rehabilitatif berbasis evidence.	Cooperative Learning interactive lecture			5%
3	Mampu menganalisis indikasi dan kontraindikasi aquatic exercise pada ibu hamil, bersalin, dan nifas.	Blueprint MCQ	Ketepatan menganalisis indikasi dan kontraindikasi aquatic exercise pada ibu hamil, bersalin, dan nifas.	Cooperative Learning interactive lecture			2%

4	Mampu menganalisis aspek keamanan (safety), risiko, dan standar operasional dalam pelaksanaan aquatic exercise.	Blueprint MCQ	Ketepatan menganalisis aspek keamanan (safety), risiko, dan standar operasional dalam pelaksanaan aquatic exercise.	Cooperative Learning interactive lecture			3%
5	Mampu mengidentifikasi kebutuhan ibu berdasarkan kondisi fisiologis dan psikologis terkait program aquatic exercise dan wellness.	Blueprint MCQ	Ketepatan mengidentifikasi kebutuhan ibu berdasarkan kondisi fisiologis dan psikologis terkait program aquatic exercise dan wellness.	Cooperative Learning interactive lecture			2%
7		Checklist	Ketepatan merancang program aquatic exercise untuk ibu hamil sesuai trimester dan kondisi kesehatan.	Simulasi Skills lab			10%
8	Mampu merancang program aquatic exercise pada masa nifas dan pemulihan postpartum.	Checklist	Ketepatan merancang program aquatic exercise pada masa nifas dan pemulihan postpartum.	Simulasi Skills lab			10%
9	Mampu mempraktikkan teknik dasar aquatic exercise (breathing, floating, stretching, strengthening) dengan benar.	Checklist	Ketepatan mempraktikkan teknik dasar aquatic exercise (breathing, floating, stretching, strengthening) dengan benar.	Simulasi Skills lab			10%
10	Mampu mengevaluasi pelaksanaan aquatic exercise berdasarkan respons fisiologis ibu dan prinsip keselamatan.	Checklist	Ketepatan mengevaluasi pelaksanaan aquatic exercise berdasarkan respons fisiologis ibu dan prinsip keselamatan.	Simulasi Skills lab			10%
11	Mampu menganalisis konsep medical wellness dalam kebidanan, meliputi relaksasi, mindfulness, dan terapi komplementer.	Checklist	Ketepatan menganalisis konsep medical wellness dalam kebidanan, meliputi relaksasi, mindfulness, dan terapi komplementer.	Simulasi Skills lab			5%
12	Mampu menganalisis penerapan medical wellness pada kasus ibu hamil dengan ketidaknyamanan atau risiko tertentu.	Checklist	Ketepatan menganalisis penerapan medical wellness pada kasus ibu hamil dengan ketidaknyamanan atau risiko tertentu.	Simulasi Skills lab			5%
13	Mampu menyusun rencana asuhan kebidanan berbasis medical wellness pada kasus spesifik, seperti stres, nyeri punggung, dan kecemasan.	Checklist	Ketepatan menyusun rencana asuhan kebidanan berbasis medical wellness pada kasus spesifik, seperti stres, nyeri punggung, dan kecemasan.	Simulasi Skills lab			10%

14		Checklist	Ketepatan mempraktikkan intervensi medical wellness, seperti relaksasi, prenatal yoga berbasis air, dan breathing exercise.	Simulasi Skills lab			10%
15		Checklist	Ketepatan mengintegrasikan aquatic exercise dan medical wellness dalam asuhan kebidanan komprehensif berbasis praktik.	Simulasi Skills lab			10%
16	Mampu melakukan ujian sumatif	Blueprint MCQ		Sumatif			
6							

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.