



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Gizi**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																
Gizi dan Gaya Hidup	1321102044		T=0	P=0	ECTS=0	6	10 April 2025																																
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																	
	.....		.....			Amalia Ruhana, S.P., M.P.H.																																	
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study																																						
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
		CPMK																																					
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																						
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="padding: 5px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center; padding: 5px;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">1</td> <td style="padding: 5px;">2</td> <td style="padding: 5px;">3</td> <td style="padding: 5px;">4</td> <td style="padding: 5px;">5</td> <td style="padding: 5px;">6</td> <td style="padding: 5px;">7</td> <td style="padding: 5px;">8</td> <td style="padding: 5px;">9</td> <td style="padding: 5px;">10</td> <td style="padding: 5px;">11</td> <td style="padding: 5px;">12</td> <td style="padding: 5px;">13</td> <td style="padding: 5px;">14</td> <td style="padding: 5px;">15</td> <td style="padding: 5px;">16</td> </tr> </table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																							
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Pembahasan tentang kaitan gizi dengan gaya hidup (perilaku individu dan perubahannya) yang di pengaruhi oleh kebiasaan, atau faktor lingkungan, akibat perubahan gaya hidup/perilaku, dan permasalahan yang ditimbulkannya. Strategi pembelajaran dilakukan dengan menerapkan pendekatan konstruktivistik, kegiatan pembelajaran diberikan dengan ceramah, diskusi, pemberian tugas secara individu dan kelompok.																																						
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																						
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gunarsa, Y.S. dan Gunarsa, S.D. 1998. Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga . Jakarta: BPK Gunung Mulia.</li> <li>2. Lemberg, R.and Cohn, L. 1999. Eating disorders: areference sourcebook (2 ed). Arizona: The Oryx Press.</li> <li>3. Mahan, S.E. 2000. Krause's food, nutrition, and diet therapy (10 ed). Philadelphia: WB Saunders Co.</li> <li>4. Sumarwan, Ujang. 2011. Perilaku Konsumen Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran . Bogor: Ghalia Indonesia.</li> <li>5. Damsar. 2002. Sosiologi Ekonomi . Jakarta: Raja Grafindo Persada.</li> <li>6. Plummer, R. 1983. Life Span Development Psychology: Personality and Socialization . New York: Academic Press.</li> <li>7. Kotler, Philip dan Armstrong, Gary. 2012. Prinsip-prinsip Pemasaran . Jakarta: Erlangga.</li> <li>8. Mandey, Silvy L. 2009. Pengaruh Faktor Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen . Jurnal Vol. 6. No. 1.</li> <li>9. Nugraheni, P. N. A. 2003. Perbedaan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Remaja Ditinjau dari Lokasi Tempat Tinggal . Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.</li> </ol>																																						
	<b>Pendukung :</b>																																						
<b>Dosen Pengampu</b>	Dra. Veni Indrawati, M.Kes. Dra. Rahayu Dewi Soeyono, M.Si.																																						

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]		Materi Pembelajaran [ Pustaka ]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mampu memahami dan menjelaskan tentang gaya hidup	1. Menjelaskan pengertian gayahidup 2. Menjelaskan pentingnya gaya hidup		Ceramah, tanya jawab 2 X 50			0%
2	Mampu memahami dan menjelaskan Tentang body image	1. Menjelaskan pengertian body image 2. Menjelaskan kategori body image 3. Menjelaskan aspek aspek body image 4. Menjelaskan factor factor yang mempengaruhi perkembangan body image .		Ceramah, diskusi, tanya jawab, 2 X 50			0%
3	Memahami tentang eating disorder	1. Menenjelaskan pengertian eating disorder2. Menjelaskan jenis-jenis eating disorder3. Menjelaskan ciri-ciri penderita eating disorder		ceramah, diskusi kelompok, tanya jawab 2 X 50			0%
4	Memahami tentang aeating disorder	1. menjelaskan penyebab eating disorder2. Menjelaskan dampak eating disorder3. Menjelaskan pencegahan dan pengobatan eating disorder		Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
5	Memahami tentang Fad Diet	1. Menjelaskan tentang latar belakang Fad Diet2. Menjelaskan tentang Pengertian Fad Diet3. Menjelaskan macam-macam Fad `Diet4. Menjelaskan karakteristik Fad Diet		Ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas 2 X 50			0%
6	Memahami tentang Fad Diet	1. Menjelaskan tentang latar belakang Fad Diet2. Menjelaskan tentang Pengertian Fad Diet3. Menjelaskan macam-macam Fad `Diet4. Menjelaskan karakteristik Fad Diet		Ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas 2 X 50			0%
7	Memahami tentang vegetarian	1. Menjelaskan tentang pengertian vegetarian2. Menjelaskan tentang klasifikasi vegetarian3. Menjelaskan Implikasi gizi pada vegetarian4. Menjelaskan Pola makan vegetarian		Ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas 2 X 50			0%

8	UJIAN TENGAH SEMESTER			2 X 50			0%
9	Memahami tentang konsumsi alkohol	1. Menjelaskan tentang pengertian konsumsi alkohol2. Menjelaskan tentang penyalahgunaan alkohol3. Menjelaskan dampak konsumsi alkohol4. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan alkohol		ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas. 2 X 50			0%
10	memahami tentang rokok dan vape	1. Menjelaskan tentang pengertian rokok dan vape2. Menjelaskan tentang kandungan rokok dan vape3. Menjelaskan tentang bahaya rokok dan vape4. Menjelaskan tentang penyakit akibat merokok dan vape5. Menjelaskan sebab orang merokok dan vape6. Menjelaskan upaya pencegahan merokok dan vape		2 X 50			0%
11	Memahami tentang tren makanan kekinian	1. Menjelaskan pengertian makanan kekinian2. Menjelaskan jenis-jenis makanan kekinian		Ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas 2 X 50			0%
12	Memahami tren minuman kekinian	1. Menjelaskan pengertian tren minuman kekinian2. Menjelaskan jenis-jenis minuman kekinian		ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas 2 X 50			0%
13	Memahami tentang makanan organik	1. Menjelaskan Pengertian makanan organik2. Menjelaskan Macam-macam makanan organik3. Menjelaskan khasiat pangan organik		Ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas 2 X 50			0%
14	Memahami tentang aktifitas fisik	1. Menjelaskan tentang pengertian aktifitas fisik2. Menjelaskan tentang jenis-jenis aktifitas fisik3. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik4. Menjelaskan macam-macam aktifitas fisik (latihan dan manfaat)		Ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas 2 X 50			0%

15	Memahami tentang Food suplemen	1. Menjelaskan tentang pengertian food suplemen 2. Menjelaskan tentang cakupan food suplemen 3. Menjelaskan manfaat food suplemen 4. Menjelaskan jenis-jenis food suplemen 5. Menjelaskan cara memilih food suplemen 6. Menjelaskan standar konsumsi food suplemen		Ceramah, diskusi, tanya jawab, pemberian tugas 2 X 50			0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
- Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
- Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.