



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Kedokteran
Program Studi S1 Keperawatan**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																
Nutrisi olahraga	1420602019	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	4	16 Desember 2025																																																
OTORISASI	Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																
	Novianti Lailiah, S.Kep., Ns., M.Kep.			Novianti Lailiah, S.Kep., Ns., M.Kep.			WIWIN SULISTYAWATI																																																
Model Pembelajaran	Case Study																																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																						
CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																						
CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																						
CPL-5	Menguasai konsep teoritis, prinsip, teknik, prosedur ilmu keperawatan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan																																																						
CPL-7	Menguasai asuhan keperawatan yang berfokus pada keperawatan keolahragaan dengan pendekatan tren dan isu keilmuan keperawatan/kesehatan dengan pendekatan ilmiah																																																						
CPL-9	Mampu mengkaji ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan di bidang keolahragaan dengan memperhatikan prinsip caring dan nilai humaniora berdasarkan kaidah, tata cara, dan etika ilmiah dalam pemberian asuhan keperawatan																																																						
CPL-11	Mampu merencanakan dan mengaplikasikan strategi edukasi kesehatan dengan teknik komunikasi efektif sebagai bagian dari upaya pencegahan primer, sekunder dan tertier																																																						
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																							
CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menjelaskan dasar-dasar nutrisi dalam olahraga, pengaturan nutrisi dalam olahraga, pengukuran nutrisi dalam olahraga, peran perawat dalam doping dan ergogenik, dan peran perawat dalam pemenuhan nutrisi pada pemulihan cedera olahraga.																																																						
Matrik CPL - CPMK																																																							
	<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td>CPMK</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-5</td><td>CPL-7</td><td>CPL-9</td><td>CPL-11</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td></tr></table>							CPMK	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-9	CPL-11	CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																		
CPMK	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-9	CPL-11																																																	
CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																	
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																						
	<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="14">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></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></table>							CPMK	Minggu Ke														1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CPMK	Minggu Ke																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																							
CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mempelajari pengetahuan di bidang nutrisi olahraga meliputi dasar-dasar nutrisi dalam olahraga, pengaturan nutrisi dalam olahraga, peran perawat dalam doping dan ergogenik, peran perawat dalam pemenuhan nutrisi pada pemulihan cedera olahraga.																																																						
Pustaka	Utama :	1. Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta 2. Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset 3. Supariasa, dkk, 2002. Pemeriksaan Status Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku kedokteran																																																					
	Pendukung :																																																						

		1. 1. P. Hills, Andrew, King, Neil A. dan Byrne, Nuala M., 2007. Children, Obesity and Exercise - Prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity, Oxon: Routledge 2. Jeukendrup, Asker, 2010. Sport Nutrition-From Lab to Kitchen, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport 3. Gropper, Sareen S. and Smith, Jack L. 2013. Advanced Nutrition and Human Metabolism, Wadsworth: Cengage Learning 4. Lamprecht, Manfred, 2015. Antioxidants in Sport Nutrition, New York: CRC Press					
Dosen Pengampu							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk 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	Mahasiswa mampu menganalisis pengertian ilmu gizi, zat gizi, ilmu gizi olahraga dan ruang lingkupnya	1.Mahasiswa mampu menganalisis pengertian ilmu gizi, zat gizi, dan ilmu gizi olahraga 2.Mahasiswa mampu menganalisis ruang lingkup ilmu gizi olahraga	Kriteria: Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Ceramah, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi 50' x 2		Materi: Ilmu gizi, zat gizi, ilmu gizi olahraga dan ruang lingkupnya Pustaka: <i>Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</i>	5%
2	Mahasiswa mampu menganalisis macam-macam zat gizi makro dan sumbernya	1.Mahasiswa Mampu menganalisis macam-macam zat gizi makro dan sumbernya 2.Mahasiswa mampu menganalisis fungsi dan akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi	Kriteria: Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Ceramah, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi 50' x 2		Materi: Zat gizi makro dan sumbernya Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset</i>	5%
3	Mahasiswa mampu menganalisis macam-macam zat gizi mikro (vitamin) dan sumbernya	1.Mahasiswa Mampu menganalisis macam-macam zat gizi mikro (vitamin) dan sumbernya 2.Mahasiswa mampu menganalisis fungsi dan akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi mikro	Kriteria: Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Ceramah, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi 50' x 2		Materi: Zat gizi mikro (vitamin) dan sumbernya Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset</i>	5%
4	Mahasiswa mampu menganalisis macam-macam zat gizi mikro (mineral) dan sumbernya	1.Mahasiswa Mampu menganalisis macam-macam zat gizi mikro (mineral) dan sumbernya 2.Mahasiswa mampu menganalisis fungsi dan akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi mikro	Kriteria: Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Ceramah, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi 50' x 2		Materi: Zat gizi mikro (mineral) dan sumbernya Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset</i>	5%

5	Mahasiswa mampu menganalisis penilaian antropometri , pengeluaran energi dan komposisi nutrisi dalam tubuh	1.Mahasiswa mampu menganalisis cara dan intrepretasi antropometri 2.Mahasiswa mampu menganalisis pengeluaran energy saat olahraga 3.Mahasiswa mampu menganalisis komposisi kebutuhan nutrisi dalam tubuh	Kriteria: Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Ceramah, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi 50' x 2		Materi: Antropometri , pengeluaran energi dan komposisi nutrisi dalam tubuh Pustaka: <i>Supariasa, dkk, 2002.</i> <i>Pemeriksaan Status Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku kedokteran</i>	5%
6	Mahasiswa mampu menjelaskan karbohidrat di dalam latihan fisik	Mahasiswa mampu menjelaskan karbohidrat di dalam latihan fisik	Kriteria: Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Ceramah, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi 50' x 2		Materi: Karbohidrat di dalam latihan fisik Pustaka: 3. <i>Gropper, Sareen S. and Smith, Jack L. 2013. Advanced Nutrition and Human Metabolism, Wadsworth: Cengage Learning</i>	5%
7	Mahasiswa mampu menjelaskan protein di dalam latihan fisik	Mahasiswa mampu menjelaskan protein di dalam latihan fisik	Kriteria: Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Ceramah, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi 50' x 2		Materi: Protein di dalam latihan fisik Pustaka: 4. <i>Lamprecht, Manfred, 2015. Antioxidants in Sport Nutrition, New York: CRC Press</i>	5%

8	Mahasiswa mampu menganalisis beberapa kasus terkait ilmu gizi, zat gizi, ilmu gizi olahraga dan ruang lingkupnya	<p>1.Mampu menganalisis pengertian ilmu gizi, zat gizi, dan ilmu gizi olahraga</p> <p>2.Mahasiswa mampu menganalisis macam-macam zat gizi makro dan sumbernya</p> <p>3.Mahasiswa mampu menganalisis macam zat gizi mikro dan sumbernya</p> <p>4.Mahasiswa mampu menganalisis penilaian antropometri , pengeluaran energi dan komposisi nutrisi dalam tubuh</p> <p>5.Mahasiswa mampu menjelaskan karbohidrat di dalam latihan fisik</p> <p>6.Mahasiswa mampu menjelaskan protein di dalam latihan fisik</p>	<p>Kriteria: Tes</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	Ujian Tulis 50' x 2		<p>Materi: Protein di dalam latihan fisik</p> <p>Pustaka: 4. Lamprecht, Manfred, 2015. <i>Antioxidants in Sport Nutrition</i>, New York: CRC Press</p> <p>Materi: Prinsip dasar ilmu gizi</p> <p>Pustaka: Sunita Almatsier, 2003. <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi</i>. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</p> <p>Materi: Zat gizi makro dan sumbernya</p> <p>Pustaka: Irianto, Djoko Pekik, 2007. <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan</i>. Yogyakarta: Andi Offset</p> <p>Materi: Zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dan sumbernya</p> <p>Pustaka: Irianto, Djoko Pekik, 2007. <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan</i>. Yogyakarta: Andi Offset</p>	15%
9	Mahasiswa mampu menjelaskan lemak dalam aktivitas fisik	Mahasiswa mampu menjelaskan metabolisme lemak dalam aktivitas fisik	<p>Kriteria: Aktivitas partisipatif, penugasan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Case study, Diskusi,tanya jawab, dan presentasi		<p>Materi: Metabolisme lemak dalam aktivitas fisik</p> <p>Pustaka: 2. Jeukendrup, Asker, 2010. <i>Sport Nutrition- From Lab to Kitchen</i>, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport</p>	5%
10	Mahasiswa mampu menjelaskan suplemen vitamin dan mineral dalam latihan fisik	Mahasiswa mampu menjelaskan metabolisme suplemen vitamin dan mineral dalam latihan fisik	<p>Kriteria: Aktivitas partisipatif, penugasan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Case study, Diskusi,tanya jawab, dan presentasi		<p>Materi: metabolisme suplemen vitamin dan mineral dalam latihan fisik</p> <p>Pustaka: Irianto, Djoko Pekik, 2007. <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan</i>. Yogyakarta: Andi Offset</p>	5%

11	Mahasiswa mampu mengidentifikasi nutrisi sebelum, selama dan setelah latihan fisik dan olahraga	1.Mahasiswa mampu mengidentifikasi nutrisi sebelum, selama dan setelah latihan fisik dan olahraga 2.Mahasiswa mampu mengidentifikasi nutrisi sesuai dengan jenis latihan fisik dan olahraga	Kriteria: Aktivitas partisipatif, penugasan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Diskusi,tanya jawab, dan presentasi		Materi: Nutrisi yang dibutuhkan sebelum, selama dan setelah latihan fisik dan olahraga Pustaka: 2. Jeukendrup, Asker, 2010. <i>Sport Nutrition-From Lab to Kitchen</i> , Maidenhead: Meyer & Meyer Sport	5%
12	Mahasiswa mampu mengidentifikasi cairan dan elektrolit setelah latihan fisik dan olahraga	1.Mahasiswa mampu mengidentifikasi jenis cairan elektrolit 2.Mahasiswa mampu menjelaskan fungsi cairan elektrolit dalam tubuh 3.Mahasiswa mampu menjelaskan kebutuhan cairan dan elektrolit setelah berolahraga	Kriteria: Aktivitas partisipatif, penugasan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Diskusi,tanya jawab, dan presentasi		Materi: Cairan dan elektrolit setelah latihan fisik dan olahraga Pustaka: 4. Lamprecht, Manfred, 2015. <i>Antioxidants in Sport Nutrition</i> , New York: CRC Press	5%
13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam doping dan ergogenik	1.Mahasiswa mampu mengidentifikasi jenis-jenis doping dan ergogenik 2.Mahasiswa mampu mengidentifikasi alasan-alasan penggunaan doping dan ergogenik 3.Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam pemeriksaan doping dan ergogenik	Kriteria: Aktivitas partisipatif, penugasan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Diskusi,tanya jawab, dan presentasi		Materi: Peran perawat dalam doping dan ergogenik Pustaka: 2. Jeukendrup, Asker, 2010. <i>Sport Nutrition-From Lab to Kitchen</i> , Maidenhead: Meyer & Meyer Sport	5%
14	Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam gangguan nutrisi saat latihan fisik	1.Mahasiswa mampu mengidentifikasi jenis-jenis gangguan nutrisi dalam latihan fisik 2.Mahasiswa mampu mengidentifikasi intervensi keperawatan untuk gangguan nutrisi	Kriteria: Aktivitas partisipatif, penugasan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Diskusi,tanya jawab, dan presentasi		Materi: Peran perawat dalam gangguan nutrisi saat latihan fisik Pustaka: 2. Jeukendrup, Asker, 2010. <i>Sport Nutrition-From Lab to Kitchen</i> , Maidenhead: Meyer & Meyer Sport	5%

15	Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam pemenuhan nutrisi pada pemulihan cedera olahraga	1.Mahasiswa mampu mengidentifikasi jumlah dan kebutuhan nutrisi untuk pemilihan cedera olahraga 2.Mahasiswa mampu mengidentifikasi intervensi keperawatan dalam pemenuhan pemulihan cedera olahraga	Kriteria: Aktivitas partisipatif, penugasan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, Diskusi,tanya jawab, dan presentasi		Materi: Peran perawat dalam pemenuhan nutrisi pada pemulihan cedera olahraga Pustaka: 3. Gropper, Sareen S. and Smith, Jack L. 2013. <i>Advanced Nutrition and Human Metabolism</i> , Wadsworth: Cengage Learning	5%
16	1.Mahasiswa mampu menjelaskan metabolisme lemak dalam aktivitas fisik 2.Mahasiswa mampu menjelaskan suplemen vitamin dan mineral dalam latihan fisik 3.Mahasiswa mampu mengidentifikasi nutrisi sebelum, selama, dan setelah latihan fisik dan olahraga 4.Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan cairan dan elektrolit setelah berolahraga 5.Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam doping dan ergogenik 6.Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam gangguan nutrisi saat latihan fisik 7.Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam pemenuhan nutrisi pada pemulihan cedera olahraga	1.Mahasiswa mampu menjelaskan metabolisme lemak dalam aktivitas fisik 2.Mahasiswa mampu menjelaskan suplemen vitamin dan mineral dalam latihan fisik 3.Mahasiswa mampu mengidentifikasi nutrisi sebelum, selama, dan setelah latihan fisik dan olahraga 4.Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan cairan dan elektrolit setelah berolahraga 5.Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam doping dan ergogenik 6.Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam gangguan nutrisi saat latihan fisik 7.Mahasiswa mampu mengidentifikasi peran perawat dalam pemenuhan nutrisi pada pemulihan cedera olahraga	Kriteria: Tes Tulis Bentuk Penilaian : Tes	Tes Tulis		Materi: Metabolisme lemak, dan suplemen dalam olahraga Pustaka: 1. P. Hills, Andrew, King, Neil A. dan Byrne, Nuala M., 2007. <i>Children, Obesity and Exercise - Prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity</i> , Oxon: Routledge Materi: Peran perawat dalam pemenuhan nutrisi pada pemulihan cedera olahraga Pustaka: 4. Lamprecht, Manfred, 2015. <i>Antioxidants in Sport Nutrition</i> , New York: CRC Press	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	70%
2.	Tes	30%
		100%

Catatan

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **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.
9. **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.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 17 Juli 2025

Koordinator Program Studi S1
Keperawatan

UPM Program Studi S1
Keperawatan

WIWIN SULISTYAWATI
NIDN 0728038605

NIDN 0701019002

File PDF ini digenerate pada tanggal 16 Desember 2025 Jam 23:05 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

