

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Mata Kuliah:

**GIZI DAN KESEHATAN
(BEP 224)**

Disusun oleh:

Dr. HAFNATI RAHMATAN, M.Si

Dr. SAFRIDA, M.Si

YULI HEIRNA HAMID, S.Pd., M.Si



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN BIOLOGI

UNIVERSITAS SYIAH KUALA

2022

Mata Kuliah : GIZI DAN KESEHATAN		Semester: III ; Kode: PBO207 sks: 2 (Dua)
Jurusan : Pendidikan Biologi		Dosen: Dr. Hafnati Rahmatan, M.Si; Dr. Safrida, M.Si; Yuli Heirna Hamid, S.Pd., M.Si

Capaian Pembelajaran Program Studi (PLO) :

Mengaplikasikan bidang keahlian dan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni dalam memahami konsep dasar gizi dan kesehatan, prinsip-prinsip gizi, gizi dan permasalahannya, zat gizi utama dan fungsinya, gizi untuk kebutuhan fisiologis khusus, penyakit akibat gangguan gizi, penilaian status gizi serta perencanaan gizi dan kesehatan untuk penyelesaian masalah gizi dan kesehatan serta mampu mengembangkan penelitian dan merencanakan program perbaikan gizi masyarakat secara holistik.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CLO)

1. Mendeskripsikan konsep dasar gizi dan kesehatan 2. Mengidentifikasi jenis bahan dan zat makanan, 3. Menjelaskan zat gizi utama dan fungsinya, 4. Menganalisis gizi untuk kebutuhan fisiologis khusus, 5. Menghitung kecukupan gizi 6. Menghitung jumlah kalori pada bahan makanan, 7. Mendeskripsikan masalah gizi akibat gangguan gizi, 8 Mengevaluasi status gizi. 9 Mampu merencanakan kecukupan gizi individu berdasarkan hidangan makanan. 10. Trampil merencanakan Gizi dan Praktek Prilaku Kesehatan

Kriteria Penilaian : Penilaian Acuan Patokan Kompetensi Sedang; **Item Penilaian;** Sikap: 20%, Tugas/Quis/Keterampilan: 30% ; UTS: 25 % ; UAS: 25%

Minggu Ke-	Kemampuan Akhir yang Diharapkan	Bahan Kajian (Materi Pelajaran)	Strategi Pembelajaran	Waktu Belajar (menit)	Pengalaman Belajar (Kegiatan Perkuliahan)	Kreteria Penilaian (Indikator)	Bobot Nilai (%)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	<ul style="list-style-type: none"> • Orientasi perkuliahan • Menjelaskan ruang lingkup dan konsep dasar perkuliahan gizi dan kesehatan 	Kontrak perkuliahan, pengertian gizi, kesehatan, bahan makanan dan zat gizi (<i>modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7</i>)	RQA (<i>Reading Question and Answering</i>)	2x50	<p>Penjelasan tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lingkup materi perkuliahan, 2. Strategi perkuliahan, 3. Sistem Evaluasi 4. Sumber belajar 5. Penugasan terstruktur 6. Menetapkan bersama tata tertib perkuliahan, <p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi 	<p>Keterampilan:</p> <p>Membuat makalah ruang likup dan konsep dasar perkuliahan gizi dan kesehatan</p> <p>Sikap :</p> <p>Kerjasama, disiplin, tanggung</p>	Sikap: 0 Keterampilan: 0

					<p>ruang lingkup dan konsep dasar perkuliahan gizi dan kesehatan.</p> <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk mengerjakan LKM • Menjawab pertanyaan • Membuat rangkuman <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas • Klarifikasi oleh dosen 	jawab	
2	Menjelaskan ruang lingkup dan konsep dasar perkuliahan gizi dan kesehatan	Faktor-faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan, dan hubungan gizi dan kesehatan (<i>modul-01,</i>	RQA	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi hubungan gizi dan kesehatan serta faktor yang mempengaruhinya <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi 	<p>Tes Tertulis:</p> <p>Quis</p> <p>Keterampilan:</p> <p>Sikap :</p> <p>Kerjasama, disiplin, tanggung jawab</p>	<p>Quis: 1</p> <p>Sikap:2</p> <p>Keterampilan:1</p>

		<i>buku</i> 1,2,3,4,5,6,7)			<p>perkuliahan</p> <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk mengerjakan LKM • Menjawab pertanyaan • Membuat rangkuman <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas • Klarifikasi oleh dosen 		
3.	Mengidentifikasi jenis-jenis bahan makanan dan zat makanan	Jenis-jenis bahan makanan dan zat makanan (<i>modul-01, buku</i> 1,2,3,4,5,6,7)	PBL	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi jenis-jenis bahan dan zat makanan <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk menyusun alternatif pemecahan masalah yang ditemukan <p>Menalar (Associating)</p>	<p>Tes Tertulis: Quis</p> <p>Keterampilan: Sikap : Kerjasama, disiplin, tanggung jawab</p>	<p>Quis: 1</p> <p>Sikap:2</p> <p>Keterampilan:1</p>

					<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas • Klarifikasi oleh dosen 		
4	Menjelaskan zat gizi utama dan fungsinya	Zat gizi utama (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air, fungsi zat gizi dan sumber zat gizi <i>(modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)</i>	RQA	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi zat gizi utama <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk mengerjakan LKM • Menjawab pertanyaan • Membuat rangkuman <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas • Klarifikasi oleh dosen 	<p>Tes Tertulis: Quis</p> <p>Keterampilan:</p> <p>Sikap : Kerjasama, disiplin, tanggung jawab</p>	<p>Quis: 1</p> <p>Sikap:2</p> <p>Keterampilan:1</p>

5	Menganalisis gizi untuk kebutuhan fisiologis khusus	Gizi ibu hamil dan ibu menyusui, balita dan anak-anak (modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)	PBL	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi gizi ibu hamil dan ibu menyusui, balita dan anak-anak <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk menyusun alternatif pemecahan masalah yang ditemukan <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas <p>Klarifikasi oleh dosen</p>	<p>Tes tertulis : Quiz</p> <p>Keterampilan: Menghitung kebutuhan kalori bagi ibu hamil dan ibu menyusui, balita dan anak-anak</p> <p>Sikap: tepat waktu, tanggung jawab, kerjasama</p>	<p>Quis: 1 Sikap:2 Keterampilan:1</p>
6	Menganalisis gizi untuk kebutuhan fisiologis khusus	Gizi dewasa dan lansia, pekerja berat dan olahragawan, serta cara (modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)	PBL	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi gizi dewasa dan lansia, pekerja berat dan olahragawan, serta cara <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan 	<p>Tes tertulis : Quiz</p> <p>Keterampilan: Menghitung kebutuhan kalori bagi dewasa dan lansia, pekerja</p>	<p>Quis: 1 Sikap:1 Keterampilan:1</p>

					<p>terkait materi perkuliahan</p> <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk menyusun alternatif pemecahan masalah yang ditemukan <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas <p>Klarifikasi oleh dosen</p>	<p>berat dan olahragawan serta kecukupan gizinya</p> <p>Sikap: tepat waktu, tanggung jawab, kerjasama</p>	
7	<p>Terampil menghitung kecukupan gizi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah kalori pada bahan makanan dan hidangan, • Jumlah kalori per individu dan kecukupan gizi (Karbohidrat, Protein dan Lemak) <p>(modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)</p>	PBL	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi menghitung jumlah kalori pada bahan makanan dan kebutuhan kalori individu <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk menyusun alternatif pemecahan 	<p>Tes tertulis :</p> <p>Quis</p> <p>Keterampilan:</p> <p>Trampil menghitung jumlah kalori pada bahan makanan dan hidangan, menghitung jumlah kalori per individu dan menghitung kecukupan gizi</p>	<p>Quis: 1</p> <p>Sikap:2</p> <p>Keterampilan:1</p>

					<p>masalah yang ditemukan</p> <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas • Klarifikasi oleh dosen 	<p>dengan tingkat akurasi perhitungan kecukupan gizi</p> <p>Sikap : Kerjasama, disiplin, tanggung jawab</p>	
8	Ujian Tengah Semester (UTS)						UTS: 25
9	<p>Menghitung jumlah kalori pada bahan makanan</p>	<p>Cara menghitung kecukupan gizi (Kalori, Karbohidrat, Protein, lemak)</p> <p><i>(modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)</i></p>	RQA	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi cara menghitung kecukupan gizi <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk mengerjakan LKM • Menjawab pertanyaan • Membuat rangkuman <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan</p>	<p>Tes tertulis : Quiz Keterampilan: Menghitung kecukupan gizi</p> <p>Sikap: tepat waktu, tanggung jawab, kerjasama</p>	<p>Quis: 1 Sikap:2 Keterampilan:1</p>

					<p>(Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas <p>Klarifikasi oleh dosen</p>		
10	Menganalisis penyakit akibat gangguan gizi	<p>Penyakit akibat gangguan gizi: Masalah Defisiensi gizi (KKP/KEP, Anemia, gondok, kurang vitamin A)</p> <p><i>(modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)</i></p>	PBL	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi penyakit akibat gangguan gizi <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk menyusun alternatif pemecahan masalah yang ditemukan <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas <p>Klarifikasi oleh dosen</p>	<p>Tes tertulis :</p> <p>Dapat menganalisis Defisiensi Gizi (KKP/KEP, Anemia, Gondok, Kurang Vitamin A), Overweight dan Obesitas.</p> <p>Sikap : tepat waktu, tanggung jawab, kerjasama</p> <p>Keterampilan : tingkat akurasi analisis penyakit akibat gangguan gizi</p>	<p>Quis: 1</p> <p>Sikap:2</p> <p>Keterampilan:1</p>
11	Menganalisis penyakit akibat gangguan gizi	<p>Penyakit akibat gangguan gizi:, Overweight;</p>	PBL	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi penyakit akibat gangguan gizi 	<p>Tes tertulis :</p> <p>Quiz</p> <p>Keterampilan: Membuat data</p>	<p>Quis: 1</p> <p>Sikap:1</p> <p>Keterampilan:1</p>

		Obesitas <i>(modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)</i>			<p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk menyusun alternatif pemecahan masalah yang ditemukan <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas Klarifikasi oleh dosen 	<p>kategori berat badan teman sekelas dan kesimpulannya</p> <p>Sikap: tepat waktu, tanggung jawab, kerjasama</p>	
12	Menganalisis penyakit akibat gangguan gizi	Diet dan Hubungannya dengan Penyakit <i>(modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)</i>	CTL	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi diet dan hubungannya dengan penyakit <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk mengerjakan 	<p>Tes tertulis : Quiz</p> <p>Keterampilan: Membuat artikel pola diet yang sehat</p> <p>Sikap: tepat waktu, tanggung jawab, kerjasama</p>	<p>Quis: 1</p> <p>Sikap:1</p> <p>Keterampilan:1</p>

					<p>LKM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjawab pertanyaan • Membuat rangkuman <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas <p>Klarifikasi oleh dosen</p>		
13	Mengevaluasi (menilai) status gizi	Penilaian status gizi secara langsung (Antropometri, Klinis, Biokimia dan Biofisik) (modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7)	CTL	2x50	<p>Mengamati (Observing)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi penilaian status gizi secara langsung <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk mengerjakan LKM • Menjawab pertanyaan • Membuat rangkuman <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok 	<p>Tes tertulis :</p> <p>Quis</p> <p>Sikap: tepat waktu, tanggung jawab, kerjasama</p> <p>Keterampilan : tingkat akurasi Penilaian status gizi secara langsung</p>	<p>Quis: 1</p> <p>Sikap: 1</p> <p>Keterampilan: 1</p>

					Mengkomunikasikan (Communicating) <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas Klarifikasi oleh dosen 		
14	Mengevaluasi (menilai) status gizi	Penilaian status gizi secara tidak langsung, Survey konsumsi pangan (<i>modul-01, buku 1,2,3,4,5,6,7</i>)	CTL	2x50	Mengamati (Observing) <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi penilaian status gizi secara tidak langsung Menanya (Questioning) <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan Mencoba (Experimenting) <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta untuk mengerjakan LKM • Menjawab pertanyaan • Membuat rangkuman Menalar (Associating) <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok Mengkomunikasikan (Communicating) <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas Klarifikasi oleh dosen 	Tes tertulis : Quis Sikap: tepat waktu, tanggung jawab, kerjasama Keterampilan : tingkat akurasi Penilaian status gizi secara tidak langsung	Quis: 1 Sikap:1 Keterampilan:1
15	Trampil merencanakan Gizi dan Praktek	Perencanaan Gizi dan Prilaku	PBL	2x50	Mengamati (Observing) <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mengkaji pustaka terkait materi 	Tes tertulis : Quis Sikap: tepat	Quis: 1 Sikap:1 Keterampilan:1

	Prilaku Kesehatan	Kesehatan (<i>modul-01,</i> <i>buku</i> <i>1,2,3,4,5,6,7</i>)			<p>perencanaan gizi dan prilaku kesehatan</p> <p>Menanya (Questioning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun pertanyaan terkait materi perkuliahan <p>Mencoba (Experimenting)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa diminta menyusun alternatif pemecahan masalah yang ditemukan <p>Menalar (Associating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan rangkuman, dan jawaban pertanyaan dalam kelompok <p>Mengkomunikasikan (Communicating)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentasi tugas <p>Klarifikasi oleh dosen</p>	waktu, tanggung jawab, kerjasama Keterampilan : menghitung tingkat akurasi Perencanaan Gizi dan Prilaku Kesehatan.	
16	UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)					UAS: 25	

Daftar Rujukan :

1. Ahmad Djaeni Sediaoetama. (1996). Ilmu Gizi (untuk Mahasiswa dan Profesi). Jakarta, Dian Rakyat
2. Departemen Kesehatan. (2007). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
3. Entjang, I. (2001). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Bandung, PT. Citra Adhya Bakti.
4. Karyadi, D dan Muhilal. (1988). Kecukupan Gizi yang dianjurkan. Jakarta, Gramedia.
5. Khomsan, A. (2004). Peranan Pangan dan Gizi ntuk Kualitas Hidup. Jakarta, Gramedia Widya Sarana.
6. Sugeng Santoso dan ane Lies Ranti. (2004). Kesehatan dan Gizi. Jakarta, Rineka Cipta,.
7. Suhardjo. (2008). Perencanaan Pangan dan Gizi. Jakarta, Bumi Aksara.

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Biologi
FKIP Unsyiah



Dr. Hasanuddin. M.Si
NIP. 196407171990031004

Penanggung Jawab/Koordinator
Mata Kuliah,

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Hafnati Rahmatan".

Dr. Hafnati Rahmatan, M.Si.
NIP. 196808231993032004