

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program studi : IKORA
Nama Mata Kuliah : **Gizi Kesehatan**
Kode Mata Kuliah : SOR 220
Jumlah SKS : 2 SKS (teori)
Semester : V (Lima)
Dosen : dr.Moch.Noerhadi M.Kes
Cerika Rismayanthi S.Or

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Gizi Kesehatan berisikan pelajaran tentang makanan dan zat gizi yang terkandung didalamnya kaitannya dengan kesehatan tubuh, macam-macam zat gizi, pencernaan, penyerapannya serta kegunaan bagi tubuh. Mempelajari tentang penyakit-penyakit akibat kekurangan gizi, mempelajari cara menyusun menu makanan dengan memperhatikan kebutuhan kalorinya bagi tubuh.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, kemampuan menerangkan tentang makanan serta zat gizi kaitannya dengan kesehatan tubuh, penyakit-penyakit gizi dan dapat menyusun menu empat sehat lima sempurna gizi seimbang dengan perhitungan kalori sesuai Berat Badan.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-2	Konsep makanan sehat	1. Pengenalan Ilmu Gizi 2. Definisi-definisi 3. Fungsi makanan 4. Pengetahuan tentang bahan makanan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1,3,5,6
3	Pencernaan makanan, absorpsi, transportasi, pembuangan	1. Pengenalan proses sistem pencernaan makanan, cara kerja organ-organ yang terkait	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi	5,6

4-5	Macam-macam zat gizi dan Karbohidrat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembagian zat gizi 2. Pembagian karbohidrat, 3. Fungsi karbohidrat 4. Pencernaan, absorpsi, ekskresi, metabolisme 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas kelompok 	1,3,4,5
6-7	Lemak/ lipid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan lipid 2. Pembagian lipid 3. Fungsi lipid 4. Asam lemak esensial 5. Obesitas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas individual 	1,2,3,5,7
8	Protein	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembagian protein dan asam amino 2. Fungsi, pencernaan 3. Metabolisme asam amino 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi 	1,3,4,5
9	Ujian Tengah semester	Semua materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ujian tertulis 	
10-11	Macam-macam vitamin, pembagian dan fungsinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vitamin yang larut dalam lemak 2. Vitamin yang larut dalam air 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuliah tatap muka 2. diskusi 3. Tugas kelompok 	1,3,4,5
12-13	Makro mineral dan mikro mineral	<ol style="list-style-type: none"> 1. Macam-macam makro mineral dan fungsinya dalam tubuh 2. Macam-macam mikro mineral, Fungsi bagi tubuh 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas individual 	1,3,4,5
14	Antioksidan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arti antioksidan dan radikal bebas 2. Macam-macam antioksidan dan radikal bebas 3. Fungsi antioksidan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi 	2
15	Penyakit kurang gizi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anemia Gizi 2. Kekurangan Yodium 3. Kekurangan vit A 4. PKM 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuliah tatap muka dan diskusi 	3,4,5
16	Kebutuhan kalori dan makanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghitung kebutuhan kalori 2. Menyusun menu makan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuliah tatap muka 2. Praktek 	2,7

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Kenneth H.Cooper (1999). *Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Gramedia
3. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
4. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
5. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
6. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
7. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
8. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia
3. Albert GO Sumampouw (2001). *Radikal Bebas dan Anti Oksidan*

EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Parsipasi Kuliah	10
2	Tugas-tugas	15
3	Presentasi	15
4	Ujian Tengah Semester	20
5	Ujian Semester	40
	Jumlah	100

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
 2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
 3. SKS : Teori 2 sks
 4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
 5. Kompetensi Dasar : Konsep Makanan Sehat
 6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Konsep Makanan Sehat.
 7. Materi Pokok : Makanan sehat
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Pretes	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6
Inti	1. Menyampaikan arti makanan sehat 2. Definisi-definisi zat makanan 3. Penyampaian tentang bahan makanan	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	1,2,5,6
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
- 1) Apa yang dimaksud dengan makanan sehat,
 - 2) Artikan apa zat makanan, bahan makanan
 - 3) Fungsi makanan bagi tubuh
- b. Tugas terstruktur
- 1) Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi definisi – definisi serta Bahan makanan.
 - 2) Carilah di internet tentang Makanan Sehat.
- c. Tugas mandiri:
- 1) Pelajari tentang Konsep Makanan Sehat

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Kenneth H.Cooper (1999). *Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Gramedia
3. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
4. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
5. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
6. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
7. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
8. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia
3. Albert GO Sumampouw (2001). *Radikal Bebas dan Anti Oksidan*.

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Saluran Pencernaan Makanan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Konsep Makanan Sehat.
7. Materi Pokok : Proses pencernaan makanan dan absorpsi zat makanan/zat gizi
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Pretes	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	5,6
Inti	1. Pencernaan makanan, absorpsi, transportasi, pembuangan	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	5,6
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
 - 1) Bagaimana pembagian saluran pencernaan makanan?
 - 2) Sebutkan enzim-enzim pada saluran pencernaan makanan.
- b. Tugas terstruktur
 - 1) Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi pencernaan makanan.
- c. Tugas mandiri:
 - 1) Pelajari tentang saluran pencernaan makanan dan proses pencernaan makanan

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Zat Gizi
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Konsep Makanan Sehat.
7. Materi Pokok : Karbohidrat
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Presensi	30 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	5,6
Inti	1. Pembagian zat gizi 2. Pembagian karbohidrat, 3. Fungsi karbohidrat 4. Pencernaan, absorpsi, ekskresi, metabolisme	160 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	5,6
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	20 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana pembagian karbohidrat?
2. Apa fungsi karbohidrat bagi tubuh?

b. Tugas terstruktur

1. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi karbohidrat.
2. Bacalah buku ajar Fisiologi Kedokteran.

c. Tugas mandiri:

- 1) Pelajari tentang karbohidrat

Catatan:

- ❖ Diberikan dalam dua kali pertemuan masing-masing 100 menit, dengan lokasi waktu untuk pendahuluan 15 menit, kuliah inti 75 menit dan penutup 10 menit.

REFERENSI/SUMBER BAHAN**Wajib:**

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diet Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Pembelajaran Lemak/ Lipid
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti tentang lipid, kerugian akibat obesitas
7. Materi Pokok : Lipid, penggunaannya dan obesitas
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Pretes	30 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	5,6
Inti	1. Pengenalan lipid 2. Pembagian lipid 3. Fungsi lipid 4. Asam lemak essensial 5. Obesitas	150 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	5,6
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	20 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi
 - a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
 - 3) Apa yang dimaksud dengan lipid
 - 4) Apa fungsi lipid.
 - 5) Apa keuntungan dan kerugian bila kelebihan atau kekurangan lemak.
 - b. Tugas terstruktur
 3. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Pengaturan Makanan dan Diit untuk Penyembuhan Penyakit materi lipid/lemak
 - c. Tugas mandiri:
 - 1) Buatlah tulisan tentang Obesitas (minimal 6 lembar folio dikumpulkan)

Catatan:

- ❖ Materi ini diberikan dua kali pertemuan masing-masing 100 menit, terbagi 15 menit untuk pendahuluan, 75 menit kuliah inti, 10 menit penutup.
- ❖ Tugas mandiri diberikan pada pertemuan kedua dari materi ini.

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Protein dan Fungsinya
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Konsep Makanan Sehat.
7. Materi Pokok : Asam amino
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Pretes 	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	5,6
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembagian protein dan asam amino 2. Fungsi, pencernaan 3. Metabolisme asam amino 	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	5,6
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup 	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
 - 6) Apa yang dimaksud dengan makanan sehat,
 - 7) Artikan apa zat makanan, bahan makanan
 - 8) Fungsi makanan bagi tubuh
- b. Tugas terstruktur
 4. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi definisi – definisi serta Bahan makanan.
 5. Carilah di internet tentang Makanan Sehat.
- c. Tugas mandiri:
 - 1) Pelajari tentang Konsep Makanan Sehat

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep Makanan Sehat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat mengerti dan menerangkan tentang vitamin
7. Materi Pokok : Vitamin
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	4. Doa dan presensi 5. Menyampaian tujuan pembelajaran 6. Pretes	30menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,3,4,5
Inti	1. Pengertian dan sejarah vitamin 2. Vitamin yang larut dalam lemak, macamnya, fungsinya bagi tubuh, dampak kekurangan dan kelebihannya 3. Vitamin yang larut dalam air, macamnya, fungsinya bagi tubuh, dampak kekurangan dan kelebihannya	150 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	1,3,4,5
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	20 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan vitamin
2. Bagaimana pembagian vitamin, sebutkan macamnya.
3. Fungsi vitamin bagi tubuh

b. Tugas terstruktur

1. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi Vitamin
2. Carilah di internet tentang vitamin C, fungsi, kekurangan dan kelebihannya.

c. Tugas mandiri:

- 1) Pelajari hubungan Vitamin A dan kesehatan mata

Catatan:

- Kuliah vitamin diberikan dua kali pertemuan masing 100 menit, dengan lokasi waktu untuk pendahuluan 15 menit, kuliah inti 75 menit dan penutup 10 menit

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gajah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diet Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep Makanan Sehat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti tentang makro dan mikro mineral
7. Materi Pokok : Mineral
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	7. Doa dan presensi 8. Menyampaian tujuan pembelajaran 9. Pretes	30 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,3,4,5
Inti	1. Arti mineral serta pembagiannya 2. Makro mineral, macamnya, fungsinya, dampak kekurangan dan kelebihan bagi tubuh 3. Mikro mineral, macamnya, fungsi, dampak kekurangan dan kelebihan bagi tubuh	150 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	1,3,4,5
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	20 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
 1. Apa yang dimaksud dengan mineral
 2. Sebutkan macam-macam mineral
 3. dampak kekurangan zat besi bagi tubuh
- b. Tugas terstruktur
 6. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Dasar-Dasar Ilmu Gizi pada materi makro mineral
 7. Carilah di internet tentang zat besi
- c. Tugas mandiri:
 - 1) Pelajari tentang hubungan P,Ca dan tulang

Catatan

- Kuliah mineral diberikan dua kali pertemuan, makro mineral dan mikro mineral masing-masing 100 menit, dengan pembagian waktu untuk makro mineral; pendahuluan 15 menit, kuliah inti 75 menit, penutup 10 menit
- Untuk kuliah mikro mineral, pembagian waktunya adalah 15 menit untuk pendahuluan, kuliah inti 75 menit, penutup 10 menit.

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diet Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep Makanan Sehat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti tentang anti oksidan
7. Materi Pokok : Anti oksidan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	
Inti	1. Arti antioksidan dan radikal bebas 2. Macam-macam antioksidan dan radikal bebas 3. Pengaruh radikal bebas bagi tubuh 4. Fungsi antioksidan	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	2
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
 1. Apa yang dimaksud dengan radikal bebas dan anti oksidan
 2. Sebutkan macam-macam anti oksidan endogen
- b. Tugas terstruktur
 1. Carilah di internet tentang radikal bebas dan anti oksidan.
- c. Tugas mandiri:
 1. Pelajari tentang anti oksidan

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Kenneth H.Cooper (1999). *Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Gramedia
3. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
4. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
5. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
6. Sunita Almtsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
7. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
8. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia
3. Albert GO Sumampouw (2001). *Radikal Bebas dan Anti Oksidan*

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
 2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
 3. SKS : Teori 2 sks
 4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
 5. Kompetensi Dasar : Penyakit akibat kekurangan zat gizi
 6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Penyakit akibat kekurangan zat gizi .
 7. Materi Pokok : Makanan sehat
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	
Inti	1. Anemia Gizi 2. Kekurangan Yodium 3. Kekurangan vit A 4. PKM	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	1,3,4,5
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
1. Sebutkan macam-macam penyakit kurang gizi
 2. Sebutkan akibat kekurangan Yodium
- b. Tugas terstruktur
8. Bacalah buku Ilmu Gizi pada materi makro mineral tentang Yodium
 9. Carilah di internet tentang Makanan Sehat.
- c. Tugas mandiri:
- 1) Pelajari tentang Konsep Makanan Sehat

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Kesehatan/SOR 220
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Menyusun Menu Makanan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti cara menghitung kalori bagi kehidupan sehari-hari
7. Materi Pokok : Penyusunan kalori atas dasar kebutuhan zat gizi
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	10. Doa dan presensi 11. Menyampaian tujuan pembelajaran	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	
Inti	1. Menghitung kebutuhan kalori bagi tubuh 2. Penyusunan menu makanan sehari-hari	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	2,7
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan makanan sehat,
2. Kebutuhan kalori untuk apa saja?
3. Bagaimana cara menghitung kalori

b. Tugas terstruktur

1. Bacalah buku Pengaturan Makanan dan Diet untuk Penyembuhan Penyakit pada materi perhitungan Kalori
2. Carilah di internet tentang cara menghitung kebutuhan kalori bagi tubuh

c. Tugas mandiri:

- 1) Pelajari tentang cara menyusun menu makanan atas dasar kebutuhan Kalori

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia

Mengetahui
Ketua Jurusan PKR

Dosen

Sumardjo, M.Kes
NIP. 131873966

dr.Moch.Noerhadi, M.Kes
NIP 130522026