



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS TADULAKO
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI GIZI
Jl. Seokarno Hatta Km. 9. Kota Palu. Sulawesi Tengah
<http://gizi.fkm.untad.ac.id> email: giziuntad@gmail.com

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Mata Kuliah (MK)	:	Dasar Ilmu Gizi	Semester	:	II	SKS	:	2	Kode MK	:	P02181007
Dosen Pengampu/Penanggungjawab	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nikmah Utami Dewi, SKM., M.Sc 2. Yusma Indah Jayadi, S.Gz., M.Kes 3. Try Nur Ekawati Lukman, SKM., M.Si 									
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)	:	<p>A. Sikap</p> <ul style="list-style-type: none"> - KS1 : Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius; - KS2 : Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika; - KS3 : Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila; - KS4 : Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa; - KS5 : Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain; - KS6 : Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan; - KS7 : Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara; - KS8 : Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik; - KS9 : Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; - KS10 : Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan <p>B. Pengetahuan</p> <ul style="list-style-type: none"> - KP1 : Menguasai teori dasar ilmu gizi, pangan, biomedik, patofisiologi, humaniora, penelitian, kesehatan masyarakat dan pengetahuan tentang pelayanan dan kewenangan ahli gizi dalam sistem 									

	<p>kesehatan nasional dan sistem ketahanan pangan dan gizi nasional untuk dapat memformulasikan pemecahan masalah gizi perorangan, kelompok dan masyarakat</p> <p>C. Keterampilan Umum</p> <ul style="list-style-type: none"> - K KU1 : Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya; - K KU2 : Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur; - K KU3 : Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi - K KU4 : Mampu menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi; - K KU5 : Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data; - K KU6 : Mampu bertanggungjawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggungjawabnya; - K KU7 : Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri; - K KU8 : Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiasi. <p>D. Keterampilan Khusus</p> <ul style="list-style-type: none"> - K KK1 : Mampu berkomunikasi efektif dalam pelayanan konseling, edukasi gizi, dan dietetik untuk menangani masalah gizi individu, kelompok, dan masyarakat sesuai hasil kajiannya serta mempertimbangkan implikasinya
Capaian Pembelajaran MK (CPMK)	: Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan kembali tentang dasar-dasar dari ilmu gizi dan ilmu-ilmu yang

	berkaitan dengan kesehatan tubuh.
Deskripsi MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang dasar-dasar dari ilmu gizi dan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan kesehatan tubuh yang meliputi sejarah perkembangan ilmu gizi, pengertian, sifat-sifat, fungsi, sumber, akibat kekurangan dan kelebihan konsumsi suatu zat gizi, baik zat gizi makro maupun mikro, keseimbangan energi, keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh, menganalisis zat gizi menggunakan daftar komposisi bahan makanan serta menyusun menu seimbang untuk diri sendiri yang didasarkan pada Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia, gizi seimbang sesuai kelompok umur

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
I	Mampu menjelaskan konsep dasar ilmu gizi dan pengelompokan zat gizi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian dasar atau istilah gizi 2. Ruang lingkup gizi 3. Hubungan gizi dengan kesehatan 4. Hubungan gizi dengan proses tubuh 5. Perkembangan ilmu gizi 6. Pengelompokan zat gizi menurut fungsinya. 7. Pengelompokan zat gizi menurut kebutuhan 8. Pesan dasar gizi seimbang 	Ceramah dan diskusi	100 menit	Keaktifan di kelas	<p>Mahasiswa mampu menjelaskan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian dasar atau istilah gizi 2. Ruang lingkup gizi 3. Hubungan gizi dengan kesehatan 4. Hubungan gizi dengan proses tubuh 5. Perkembangan Ilmu gizi 6. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengelompokan zat gizi 	5%
II-III	Mampu menjelaskan karakteristik karbohidrat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian karbohidrat. 2. Ciri kimiawi karbohidrat 3. Klasifikasi karbohidrat. 4. Fungsi karbohidrat. 5. Pencernaan, penyerapan, 	Ceramah dan diskusi	200 menit	Keaktifan di kelas, presentasi	<p>Mahasiswa mampu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian karbohidrat. 2. Mengetahui Ciri 	10%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
		<p>transportasi, utilisasi dan ekskresi karbohidrat.</p> <p>6. Kebutuhan karbohidrat sehari.</p> <p>7. Sumber karbohidrat.</p> <p>8. Akibat kekurangan dan kelebihan karbohidrat.</p>				<p>kimiawi karbohidrat</p> <p>3. Mengetahui Klasifikasi karbohidrat.</p> <p>4. Menjelaskan Fungsi karbohidrat.</p> <p>5. Menjelaskan Pencernaan, penyerapan, transportasi, utilisasi dan ekskresi karbohidrat.</p> <p>6. Mengetahui Kebutuhan karbohidrat sehari.</p> <p>7. Mengetahui Sumber karbohidrat.</p> <p>8. Menjelaskan Akibat kekurangan dan kelebihan karbohidrat</p>	
IV-V	Mampu menjelaskan karakteristik lemak	<p>1. Pengertian lemak.</p> <p>2. Ciri kimiawi lemak</p> <p>3. Klasifikasi lemak.</p> <p>4. Fungsi lemak.</p> <p>5. Proses pencernaan, penyerapan, transportasi, utilisasi, ekskresi lemak</p> <p>6. Kebutuhan lemak sehari.</p>	Ceramah dan diskusi	200 menit	Keaktifan di kelas, presentasi	<p>Mahasiswa mampu :</p> <p>1. Menjelaskan Pengertian lemak.</p> <p>2. Mengetahui Ciri kimiawi lemak</p> <p>3. Menjelaskan Klasifikasi lemak.</p> <p>4. Menjelaskan</p>	10%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
		7. Sumber lemak. 8. Akibat kekurangan dan kelebihan lemak.				Fungsi lemak. 5. Menjelaskan Proses pencernaan, penyerapan, transportasi, utilisasi, ekskresi lemak 6. Mengetahui Kebutuhan lemak sehari. 7. Mengetahui Sumber lemak. 8. Menjelaskan Akibat kekurangan dan kelebihan lemak.	
VI-VII	Mampu menjelaskan karakteristik protein	1. Pengertian protein. 2. Ciri kimiawi protein 3. Klasifikasi protein. 4. Fungsi protein 5. Proses pencernaan, penyerapan transportasi, utilisasi dan ekskresi protein 6. Kebutuhan protein sehari. 7. Sumber protein. 8. Akibat kekurangan dan kelebihan protein.	Ceramah dan diskusi	200 menit	Keaktifan di kelas, presentasi	Mahasiswa mampu : 1. Menjelaskan Pengertian protein. 2. Mengetahui Ciri kimiawi protein 3. Mengetahui Klasifikasi protein. 4. Menjelaskan Fungsi protein 5. Menjelaskan Proses pencernaan, penyerapan transportasi, utilisasi dan ekskresi protein 6. Mengetahui	10%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
						Kebutuhan protein sehari. 7. Mengetahui Sumber protein. 8. Menjelaskan Akibat kekurangan dan kelebihan protein.	
VIII	UJIAN TENGAH SEMESTER						
IX	Mampu menjelaskan pengertian, keseimbangan, akibat kekurangan dan kelebihan energi	1. Pengertian energi 2. Pengertian keseimbangan energi, 3. Akibat kekurangan energi 4. Akibat kelebihan energi 5. Berbagai metode perhitungan energi	Ceramah dan diskusi	100 menit	Keaktifan di kelas	Mahasiswa mampu : 1. Menjelaskan Pengertian energi dan keseimbangan energi, 2. Menjelaskan Akibat kekurangan dan kelebihan energi 3. Mengetahui Berbagai metode perhitungan energi	5%
X-XI	Mampu menjelaskan karakteristik vitamin larut air (B dan C) dan larut lemak (A,D,E,K)	1. Definisi vitamin 2. Klasifikasi vitamin 3. Fungsi utama vitamin secara umum 4. Pengertian vitamin larut air dan larut lemak 5. Ciri kimiawi vitamin larut air dan larut lemak 6. Klasifikasi vitamin larut air dan larut lemak	Caramah dan diskusi	200 menit	Keaktifan di kelas, presentasi	Mahasiswa mampu menjelaskan karakteristik vitamin larut air (B dan C) dan larut lemak (A,D,E,K)	10%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
		7. Proses pencernaan, penyerapan, transportasi, utilisasi dan ekskresi vitamin larut air dan larut lemak 8. Fungsi vitamin larut air dan larut lemak 9. Efek vitamin larut air dan larut lemak 10. Kebutuhan vitamin larut air dan larut lemak					
XII	Mampu menjelaskan arti penting keseimbangan air dan elektrolit dalam tubuh.	1. Pengertian dan komposisi air dalam tubuh 2. Fungsi air dalam tubuh 3. Kebutuhan air sehari tubuh. 4. Keseimbangan cairan intraseluler 5. Keseimbangan cairan interstisial 6. Keseimbangan intravaskuler 7. Akibat ketidakseimbangan air dan elektrolit 8. Pengaturan asam dan basa tubuh	Ceramah dan diskusi	100 menit	Keaktifan di kelas	Mahasiswa mampu menjelaskan arti penting keseimbangan air dan elektrolit dalam tubuh.	5%
XIII	Mampu menggunakan berbagai daftar analisis zat gizi bahan makanan	1. Pengertian DKBM 2. Manfaat/kegunaan DKBM 3. Kelemahan dan kelebihan	Ceramah dan diskusi dan tes	100 mnt	Keaktifan di kelas	Mahasiswa dapat : 1. Menjelaskan Pengertian DKBM 2. Mengetahui	5%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
		DKBM 4. Cara menggunakan DKBM				Manfaat/kegunaan DKBM 3. Mengetahui Kelemahan dan kelebihan DKBM 4. Menggunakan DKBM	
XIV	Mahasiswa dapat memahami tentang angka kecukupan gizi (AKG)	1. Pengertian dan komponen AKG 2. Keterbatasan dan keuntungan penggunaan AKG 3. Cara memenuhi AKG 4. Perhitungan tingkat konsumsi energi berdasarkan AKG 5. Konsep Gizi seimbang	Ceramah dan diskusi	100 menit	Tugas Kelompok	Mahasiswa mampu : 1. Menjelaskan Pengertian dan komponen AKG 2. Mengetahui Keterbatasan dan keuntungan penggunaan AKG 3. Mengetahui Cara memenuhi AKG 4. Mengerjakan Perhitungan tingkat konsumsi energi berdasarkan AKG 5. Menjelaskan konsep gizi seimbang sesuai kelompok umur	5%
XV	Mampu menyusun menu sesuai dengan standar porsi	1. Pengertian Menu 2. Cara menyusun menu 3. Pengertian standar porsi 4. Menyusun menu dengan standar porsi	Ceramah dan diskusi	100 menit		Mahasiswa mampu : 1. Menjelaskan Pengertian Menu 2. Mengetahui Cara menyusun menu 3. Menjelaskan	5%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
						Pengertian standar porsi 4. Menyusun menu dengan standar porsi	
XVI	UJIAN AKHIR SEMESTER						

Daftar Referensi:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sediaoetama, AD. <i>Ilmu Gizi</i>. 1996: 1-16 2. Almatsier S. <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi</i>. 2002: 3-13 3. Gropper. S <i>Advanced Nutrition and Human Metabolism</i>. 4th. 2005: 551-552 4. PUGS 5. Kathleen M, <i>Food, Nutrition and Diet Therapy</i>. 8th ed. WB. saunders 1992: 29-57 6. AKG, 2013 7. Almatsier, S. 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi 8. Daftar Komposisi Bahan Makanan, 2013

Tugas mahasiswa

Minggu ke	Bahan Kajian/Materi Pembelajaran	Tugas		Waktu	Penilaian	Indikator	Bobot
1	Konsep dasar Ilmu Gizi : 1. Pengertian dasar atau istilah gizi 2. Ruang lingkup gizi 3. Hubungan gizi dengan kesehatan 4. Hubungan gizi dengan proses tubuh	Mandiri	<i>Book review</i> dan menulis makalah	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			

Minggu ke	Bahan Kajian/Matari Pembelajaran	Tugas		Waktu	Penilaian	Indikator	Bobot
	5. Perkembangan ilmu gizi Pengelompokan zat gizi : 1. Pengelompokan zat gizi menurut fungsinya. 2. Pengelompokan zat gizi menurut kebutuhan 3. Pesan dasar gizi seimbang						
2	Karbohidrat : 1. Pengertian karbohidrat. 2. Ciri kimiawi karbohidrat 3. Klasifikasi karbohidrat. 4. Fungsi karbohidrat.	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			
3	Karbohidrat : 1. Pencernaan, penyerapan, transportasi, utilisasi dan ekskresi karbohidrat. 2. Kebutuhan karbohidrat sehari. 3. Sumber karbohidrat 4. Akibat kekurangan dan kelebihan karbohidrat.	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			
4	Lemak : 1. Pengertian lemak. 2. Ciri kimiawi lemak 3. Klasifikasi lemak. 4. Fungsi lemak.	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			
5	Lemak : 1. Proses pencernaan, penyerapan, transportasi, utilisasi, ekskresi lemak 2. Kebutuhan lemak sehari. 3. Sumber lemak 4. Akibat kekurangan dan	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			

Minggu ke	Bahan Kajian/Matari Pembelajaran	Tugas	Waktu	Penilaian	Indikator	Bobot	
	kelebihan lemak.						
6	Protein : 1. Pengertian protein. 2. Ciri kimiawi protein 3. Klasifikasi protein. 4. Fungsi protein	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			
7	Protein : 1. Proses pencernaan, penyerapan transportasi, utilisasi dan ekskresi protein 2. Kebutuhan protein sehari. 3. Sumber protein 4. Akibat kekurangan dan kelebihan protein	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			
8	Energi : 1. Pengertian energi 2. Pengertian keseimbangan energi, 3. Akibat kekurangan energi 4. Akibat kelebihan energi 5. Berbagai metode perhitungan energi	Mandiri	<i>Book review</i> dan menulis makalah	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			
9	Vitamin : 1. Definisi vitamin 2. Klasifikasi vitamin 3. Fungsi utama vitamin secara umum 4. Pengertian vitamin larut air dan larut lemak 5. Ciri kimiawi vitamin larut air dan larut lemak	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			
10	Vitamin : 1. Klasifikasi vitamin larut air	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan	Non-tes	2

Minggu ke	Bahan Kajian/Matari Pembelajaran	Tugas		Waktu	Penilaian	Indikator	Bobot
	dan larut lemak 2. Proses pencernaan, penyerapan, transportasi, utilisasi dan ekskresi vitamin larut air dan larut lemak 3. Fungsi vitamin larut air dan larut lemak 4. Efek vitamin larut air dan larut lemak 5. Kebutuhan vitamin larut air dan larut lemak	Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit	<i>take home</i>		
11	Air dan Elektrolit : 1. Pengertian dan komposisi air dalam tubuh 2. Fungsi air dalam tubuh 3. Kebutuhan air sehari tubuh. 4. Keseimbangan cairan intraseluler 5. Keseimbangan cairan interstisial 6. Keseimbangan intravaskuler 7. Akibat ketidakseimbangan air dan elektrolit 8. Pengaturan asam dan basa tubuh	Mandiri	<i>Book review</i> dan presentasi	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit			
12	Daftar Komposisi Bahan Makanan : 1. Pengertian DKBM 2. Manfaat/kegunaan DKBM 3. Kelemahan dan kelebihan DKBM 4. Cara menggunakan DKBM	Mandiri	<i>Book review</i>	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes	2
		Terstruktur	Latihan menggunakan DKBM	50 menit			
13	AKG :	Mandiri	<i>Book review</i>	60	Partisipasi	Non-tes	2

Minggu ke	Bahan Kajian/Matari Pembelajaran	Tugas	Waktu	Penilaian	Indikator	Bobot
	1. Pengertian dan komponen AKG 2. Keterbatasan dan keuntungan penggunaan AKG 3. Cara memenuhi AKG 4. Perhitungan tingkat konsumsi energi berdasarkan AKG 5. Konsep Gizi seimbang	Terstruktur	Analisis jurnal	50 menit	kelas dan <i>take home</i>	
14	Menyusun Menu : 1. Pengertian Menu 2. Cara menyusun menu 3. Pengertian standar porsi 4. Menyusun menu dengan standar porsi	Mandiri	<i>Book review</i> dan membuat makalah	60 menit	Partisipasi kelas dan <i>take home</i>	Non-tes
		Terstruktur	Menyusun menu	50 menit		

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Nikmah Utami Dewi, SKM., M.Sc
NIP. 198411162015042001

Palu, Juli 2018
Dosen Pengampu/Penanggung jawab MK

Nikmah Utami Dewi, SKM., M.Sc
NIP. 198411162015042001