



# GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP) UNIVERSITAS DIPONEGORO

<b>SPMI-UNDIP</b>	<b>GBPP</b>	<b>10.05.03</b>	<b>011</b>
-------------------	-------------	-----------------	------------

Revisi Ke	2
Tanggal	1 September 2014
Dikaji Ulang Oleh	Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Dikendalikan Oleh	GPM
Disetujui Oleh	Dekan Fakultas Kedokteran

<b>UNIVERSITAS DIPONEGORO</b>		<b>SPMI-UNDIP/GBPP/10.05.03/011</b>	Disetujui oleh  Dekan Fakultas Kedokteran
Revisi Ke 2	Tanggal 1 September 2014	<b>Garis Besar Program Pembelajaran</b>	



## GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP)

Disetujui Oleh

Dekan Fakultas  
Kedokteran

**Revisi  
ke: 2**

**Tanggal 1  
September  
2014**

**SPMI-UNDIP/GBPP/10.05.03/011**

**MATA KULIAH  
BOBOT  
SEMESTER  
DESKRIPSI SINGKAT**

: ILMU GIZI DASAR  
: KUG201/ 2 SKS  
1  
: Mata kuliah ilmu gizi dasar ini membahas 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 bahan makanan penukar serta menyusun menu seimbang untuk diri sendiri yang didasarkan pada Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Indonesia.

**STANDAR KOMPETENSI**

: Mahasiswa dapat menganalisis peranan zat-zat gizi dalam kehidupan dan kesehatan tubuh.

Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa semester I Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP diharapkan :

No	KOMPETENSI DASAR	POKOK BAHASAN	SUB POKOK BAHASAN	METODE PEMBELAJARAN	KEMAMPUAN SOFT SKILL	SUMBER KEPUSTAKAAN
1	Menjelaskan Sejarah perkembangan Ilmu Gizi, Pengertian, Konsep dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi, klasifikasi zat gizi dan akibat gangguan gizi terhadap fungsi tubuh dengan benar.	Pengenalan Ilmu Gizi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sejarah Ilmu Gizi</li> <li>2. Pengertian dasar atau istilah gizi : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zat gizi (nutrient)</li> <li>- makanan</li> <li>- bahan makanan</li> <li>- status gizi</li> <li>- <i>requirement</i></li> <li>- AKG/RDA</li> <li>- EAR : <i>Estimated Average Requirement</i></li> <li>- <i>Adequate intake</i> (AI)</li> <li>- <i>Tolerable Upper Intake Levels</i> (UL)</li> </ul> </li> <li>3. Ruang lingkup gizi</li> <li>4. Hubungan gizi dengan kesehatan</li> <li>5. Hubungan gizi dengan proses tubuh</li> <li>6. Perkembangan ilmu gizi</li> </ol>	Ceramah, Discovery Learning, Self-Directed-Learning	√	1,2,3

2-3	Menjelaskan klasifikasi, sifat – sifat, fungsi, jumlah kebutuhan dan sumber karbohidrat; proses pencernaan, absorpsi dan ekskresi karbohidrat serta akibat kelebihan dan kekurangan karbohidrat dengan benar.	Karbohidrat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian karbohidrat.</li> <li>2. Sifat karbohidrat</li> <li>3. Klasifikasi karbohidrat.</li> <li>4. Fungsi karbohidrat.</li> <li>5. Kebutuhan karbohidrat sehari.</li> <li>6. Sumber karbohidrat.</li> <li>7. Akibat kekurangan dan kelebihan karbohidrat.</li> </ol>	Ceramah, Discovery Learning, Self-Directed Learning	- √	1,2,3
4-5	Menjelaskan klasifikasi, sifat – sifat, fungsi, jumlah kebutuhan dan sumber lemak; proses pencernaan, absorpsi, dan ekskresi lemak serta akibat kelebihan dan kekurangan lemak dengan benar	Lemak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian lemak.</li> <li>2. Sifat-sifat lemak</li> <li>3. Klasifikasi lemak.</li> <li>4. Fungsi lemak.</li> <li>5. Proses pencernaan, penyerapan, transportasi, utilisasi, ekskresi lemak</li> <li>6. Kebutuhan lemak sehari.</li> <li>7. Sumber lemak.</li> <li>8. Akibat kekurangan dan kelebihan lemak.</li> </ol>	Ceramah, Discovery Learning, Self-Directed Learning	- √	1,2,3
6&7	Menjelaskan klasifikasi, sifat – sifat, fungsi, jumlah kebutuhan dan sumber protein; mutu protein; proses pencernaan, absorpsi, dan ekskresi protein serta akibat kelebihan dan kekurangan protein dengan benar.	Protein	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian protein.</li> <li>2. Ciri kimiawi protein</li> <li>3. Klasifikasi protein.</li> <li>4. Fungsi protein.</li> <li>5. Kebutuhan protein sehari.</li> <li>6. Sumber protein.</li> <li>7. Akibat kekurangan dan kelebihan protein.</li> <li>8. Mutu protein</li> <li>9. Kegunaan masing-masing mutu protein</li> <li>10. Skor asam amino</li> <li>11. Biological value</li> </ol>	Ceramah, Discovery Learning, Self-Directed Learning	- √	1,2,3
8.			<b>MID SEMESTER</b>		-	

9.	Menjelaskan kandungan energi dari berbagai jenis makanan dan makronutrien; cara menaksir kebutuhan energi, akibat kekurangan/kelebihan energi dengan benar.	Keseimbangan Energi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian energi</li> <li>2. Pengertian keseimbangan energi</li> <li>3. Komponen <i>energy expenditure</i></li> <li>4. Akibat kekurangan energi</li> <li>5. Akibat kelebihan energi</li> <li>6. Berbagai metode perhitungan energi</li> </ol>	Ceramah, Discovery Learning, Self-Directed Learning	- √	1,2,3
10-11	Menjelaskan klasifikasi, sifat – sifat, fungsi, jumlah kebutuhan dan sumber vitamin; proses absorpsi dan ekskresi vitamin larut lemak dan larut air serta akibat kelebihan dan kekurangan vitamin larut lemak dan air dengan benar.	Vitamin Larut Air dan Larut Lemak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi vitamin</li> <li>2. Klasifikasi vitamin</li> <li>3. Fungsi utama vitamin secara umum</li> <li>4. Pengertian vitamin larut air dan larut lemak</li> <li>5. Ciri kimiawi vitamin larut air dan larut lemak</li> <li>6. Klasifikasi vitamin larut air dan larut lemak</li> <li>7. Fungsi vitamin larut air dan larut lemak</li> <li>8. Efek vitamin larut air dan larut lemak</li> <li>9. Kebutuhan vitamin larut air dan larut lemak</li> </ol>	Praktek, diskusi, Cooperative Learning	- √	1,2,3
12	Menjelaskan klasifikasi, sifat – sifat, fungsi, jumlah kebutuhan, dan sumber mineral makro dan mikro; proses absorpsi dan ekskresi mineral makro dan mineral mikro serta akibat kelebihan dan kekurangan mineral makro dan mineral mikro dengan benar.	Mineral	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi mineral</li> <li>2. Klasifikasi mineral</li> <li>3. Fungsi utama mineral secara umum</li> <li>4. Klasifikasi mineral mikro dan makro</li> <li>5. Fungsi mineral mikro dan makro</li> <li>6. Efek mineral mikro dan makro</li> <li>7. Kebutuhan mineral mikro dan makro</li> </ol>	Ceramah, diskusi, Self-directed learning, collaborative learning	- √	1,2,3
13	Menjelaskan fungsi dan jumlah kebutuhan air; distribusi dan pengeluaran air serta pengaturan keseimbangan cairan dan elektrolit dengan benar.	Cairan dan Elektrolit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan komposisi air dalam tubuh</li> <li>2. Fungsi air dalam tubuh</li> <li>3. Kebutuhan air sehari tubuh.</li> <li>4. Keseimbangan cairan tubuh</li> <li>5. Akibat ketidakseimbangan air dan elektrolit</li> </ol>	Ceramah, Diskusi, Self Directed Learning, Collaborative learning	√	1,2,3

14	Menjelaskan pengertian ASI, tahap perubahan ASI, kandungan berbagai zat gizi dalam ASI dan manfaat menyusui dengan benar.	ASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian ASI</li> <li>2. Tahap Perubahan ASI</li> <li>3. Kandungan berbagai zat gizi dalam ASI</li> <li>4. Perbandingan ASI dan Susu Sapi</li> <li>5. Manfaat menyusui</li> </ol>	Ceramah, Diskusi, Self directed learning, Collaborative learning	- √	1,2,3
15	Menerapkan dengan benar penggunaan Daftar Bahan Makanan Penukar dalam menyusun diet yang bervariasi dan seimbang.	Daftar Bahan Makanan Penukar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian DBMP</li> <li>2. Manfaat/kegunaan DBMP</li> <li>3. Cara menggunakan DBMP</li> <li>4. menyusun menu sehari berdasarkan DBMP</li> </ol>	Self Directive Learning, Diskusi, Collaborative learning	- √	1,2,3
16			<b>UAS</b>		-	

Pustaka :

1. Whitney Rolfes, Eleanor Noss, *Understanding Nutrition*, Ninth Edition, Wadworth group, 2006.
2. Sunita Almatier. *Prinsip Ilmu Gizi Dasar*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2003
3. Suharjo, Clara M Kusharto, *Prinsip – Prinsip Ilmu Gizi*, Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2006.