



GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP) UNIVERSITAS DIPONEGORO

| | | | |
|-------------------|-------------|-----------------|------------|
| SPMI-UNDIP | GBPP | 10.05.03 | 033 |
|-------------------|-------------|-----------------|------------|

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

| | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|---|--|
| UNIVERSITAS DIPONEGORO | | SPMI-UNDIP/GBPP/10.05.03/033 | Disetujui oleh Dekan Fakultas Kedokteran |
| Revisi Ke 2 | Tanggal 1 September 2014 | Garis Besar Program Pembelajaran | |



GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP)

Disetujui Oleh

Dekan Fakultas
Kedokteran

Revisi
ke : 2

Tanggal
1 September
2014

SPMI-UNDIP/GBPP/10.05.03/033

MATA KULIAH : Gizi Olahraga
KODE/BOBOT : KUG220 / 2 SKS
SEMESTER : IV
DESKRIPSI SINGKAT : mata kuliah gizi kerja akan dibahas masalah yang berhubungan dengan gizi olahraga meliputi : definisi, tujuan, ruang lingkup gizi olahraga, metabolisme dan fisiologi atlet, menentukan kecukupan gizi atlet sesuai dengan cabang olahraga, penentuan status gizi atlet, identifikasi masalah gizi pada atlet dan faktor yang mempengaruhinya serta penyelenggaraan makan pada atlet sebelum, selama dan sesudah pertandingan.
STANDAR KOMPETENSI : Mahasiswa diharapkan akan dapat memahami penyelenggaraan gizi kerja dan gizi olahraga

Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa semester IV Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP diharapkan : dapat memahami penyelenggaraan gizi kerja dan gizi olahraga

| No | KOMPETENSI DASAR | POKOK BAHASAN | SUB POKOK BAHASAN | METODE PEMBELAJARAN | KEMAMPUAN SOFT SKILL | SUMBER KEPUSTAKAAN |
|----|--|-------------------------------------|--|--|----------------------|--------------------|
| 1 | Mahasiswa mampu memahami definisi, tujuan dan ruang lingkup gizi kerja | Pengantar Gizi kerja | 1. definisi gizi kerja 2. tujuan gizi kerja 3. ruang lingkup gizi kerja | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning | - √ | 1,2,3 |
| 2 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan berbagai macam lingkungan kerja dan pengaruhnya terhadap kebutuhan gizi pekerja | Lingkungan kerja | 1. lingkungan kerja fisik 2. lingkungan kerja biologi 3. lingkungan kerja kimia 4. lingkungan kerja psikologis 5. pengaruh lingkungan kerja dalam meningkatkan produktivitas kerja 6. pengaruh lingkungan kerja terhadap kebutuhan gizi pekerja | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning | √ | 1,2,3 |
| 3 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan pengertian, pengukuran beban kerja dan produktivitas kerja | Beban kerja dan produktivitas kerja | 1. pengertian beban kerja 2. pengukuran gizi kerja 3. pengertian produktivitas kerja 4. pengukuran produktivitas kerja 5. hubungan gizi kerja dengan produktivitas kerja. | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning | √ | 1,2,3 |
| 4 | Mahasiswa mengerti dan mampu | Masalah gizi pada pekerja | 1. masalah-masalah gizi pada pekerja 2. faktor-faktor yang | Small Group Discussion, Discovery Learning, Self- | - √ | 1,2,3 |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|-----|-------------|
| | menjelaskan masalah-masalah gizi yang terjadi pada pekerja, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. | | <p>mempengaruhinya terjadinya masalah-masalah gizi pada pekerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. hubungan masalah gizi dengan produktivitas kerja 4. cara mengatasi masalah gizi pekerja. | Directed-Learning | | |
| 5 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan cara mengukur status gizi pada pekerja, dan menentukan kecukupan gizi sesuai kondisi lingkungan kerja dan beban kerja. | Status gizi dan Kecukupan Gizi pekerja | <ol style="list-style-type: none"> 1. cara mengukur status gizi pekerja 2. pengertian kecukupan gizi pekerja 3. faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi pekerja 4. cara menghitung/menentukan kebutuhan gizi pekerja meliputi kebutuhan zat gizi makro, mikro maupun cairan 5. cara menentukan gizi kerja pada berbagai kondisi lingkungan kerja | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning | √ | 1,2,3 |
| 6 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan penyelenggaraan gizi kerja | Penyelenggaraan gizi kerja | <ol style="list-style-type: none"> 1. program penyelenggaraan gizi kerja 2. tujuan penyelenggaraan gizi kerja 3. macam sistem penyelenggaraan gizi kerja 4. cara mencegah masalah-masalah yang terjadi dalam penyelenggaraan gizi kerja | Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning | - √ | 1,2,3 |
| 7 | Mahasiswa mampu memahami definisi, tujuan dan ruang lingkup gizi kerja | Overview tentang gizi olahraga | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peran dan ruang lingkup gizi olahraga 2. Peran gizi dalam olahraga untuk mencapai prestasi 3. Penggunaan suplemen dan doping pd OR 4. pentingnya pengaturan gizi (selama latihan, pertandingan maupun perjalanan/travelling) | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning, Simulasi | - √ | 2,3,4,5,6,7 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|-----|-------------|
| 8 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan berbagai macam lingkungan kerja dan pengaruhnya terhadap kebutuhan gizi pekerja | Metabolisme zat gizi pada olahraga | <ol style="list-style-type: none"> 1. Hubungan Metabolisme zat gizi makro (KH, L, P) saat olahraga 2. Energi dan sistem energi (aerobik dan anaerobik) 3. Peran zat gizi mikro dalam olahraga | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning | √ | 2,3,4,5,6,7 |
| 9 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan pengertian, pengukuran beban kerja dan produktivitas kerja | Pengukuran status gizi atlet dan pengaturan BB pada atlet | <ol style="list-style-type: none"> 1. pengukuran status gizi pada atlet secara langsung maupun tidak langsung 2. cara penilaian status gizi pada atlet 3. pengaturan berat badan pada atlet meliputi cara meningkatkan berat badan maupun menurunkan berat badan | Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning, Cooperative Learning | - √ | 2,3,4,5,6,7 |
| 10 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan masalah-masalah gizi yang terjadi pada pekerja, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. | Perhitungan kebutuhan gizi atlet | <ol style="list-style-type: none"> 1. cara menghitung kebutuhan zat gizi pada atlet 2. kebutuhan cairan pada atlet 3. aplikasi penyajian gizi bagi atlet untuk menunjang prestasi 4. gizi pada pusat pusat pelatihan gizi atlet | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning | √ | 2,3,4,5,6,7 |
| 11 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan pengaturan makanan pada atlet sesuai dengan periodisasi yaitu sebelum, saat dan sesudah pertandingan. | Pengaturan makanan sebelum, saat dan setelah pertandingan | <ol style="list-style-type: none"> 1. pengaturan makanan sebelum pertandingan (saat latihan) 2. pengaturan makanan saat bertanding 3. Pengaturan makanan setelah pertandingan (masa pemulihan) 4. Pemulihan status gizi 5. Minuman olahraga | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self-Directed-Learning | √ | 2,3,4,5,6,7 |
| 12 | Mahasiswa mengerti dan mampu menjelaskan | Gangguan makan dan masalah gizi atlet | <ol style="list-style-type: none"> 1. gangguan perilaku makan yang terjadi pada atlet seperti anoreksia dan | Ceramah, Small Group Discussion, Discovery Learning, Self- | √ | 2,3,4,5,6,7 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|-------------------|--|--|
| | gangguan perilaku makan dan masalah gizi yang terjadi pada atlet | | bulimia 2. masalah-masalah gizi yang terjadi pada atlet 3. <i>female athlete triad</i> 4. cara mencegah dan mengatasi masalah gizi atlet 5. konsultasi gizi atlet | Directed-Learning | | |
|--|--|--|---|-------------------|--|--|

Pustaka :

1. Ergonomi. 2004
2. Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assesment*. Oxford University Press. New York.
3. Supariasa, I Dewa Nyoman; Bachyar Bakri; Ibnu Fajar. Penilaian Status Gizi.2002. EGC. Jakarta.
4. Foss ML & Keteyian SJ 1998 *Physiological Basis For Exercise & Sport* edition 6. Mc Graw Hill. USA.
5. Mahan LK, Stump SE 2008 *Krause's Food & Nutrition Therapy* edition 12. Saunders Elsevier. Philadelphia. USA
6. Marieb EN 2001 *Human Anatomy & Physiology* 5th ed. Benjamin Cummings. USA.
7. William 2007 *Nutrition for Health, Fitness and Sport*. Eight Edition. Americas, New York,