

## KONTRAK PERKULIAHAN

### A. IDENTITAS MATA KULIAH

1. Mata kuliah : Ilmu Gizi dan Kesehatan
2. Kode matakuliah / SKS : MKK8501
3. Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Sifat Mata kuliah : Wajib
5. Pengampu : Nugroho Agung S., M.Or

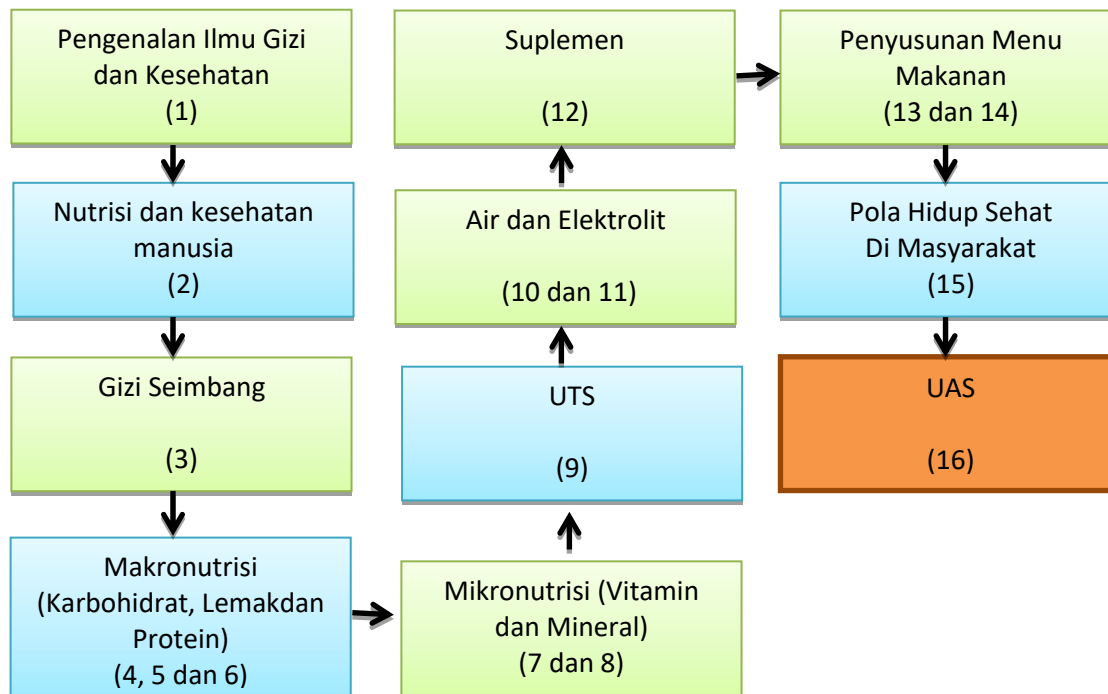
### B. DESKRIPSI PERKULIAHAN

Mata kuliah ilmu gizi dan kesehatan membahas tentang dasar-dasar gizi manusia, pola hidup sehat dan langkah-langkah menyusun menu makanan sehat dengan nilai gizi yang sesuai dan sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.

### C. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH

Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan gizi seseorang untuk mencapai idup yang sehat dan bahagia sesuai dngan level aktivitas.

### D. ORGANISME MATERI



### E. STRATEGI PERKULIAHAN

1. Metode pembelajaran yang digunakan : Ceramah, praktikum, diskusi dan pemecahan masalah.

2. Media : LCD/OHP

#### F. REFRENSI

1. Benardot, Dan, PhD, Rd, FACSM.2005.*Advanced Sports Nutrition*.United States: Human Kinetics
2. Lari A Smolin, Ph.D and Mary B. Grosvenor M.S. R.D.2010.*Healthy Eating, A guide to nutrition, Nutrition for sport and exercise*. Chelsea House
3. Burke., Dr. Louise danGreg Cox. 2010. *The complete guide to FOOD for SPORTSPERFORMANCE*. Australia. Allen & Unwin
4. Sediaoetama, AchmadDjaeni,Prof. Dr. 2012. *IlmuGiziuntukmahasiswaandanprofesi*. Jakarta: Dian Rakyat

#### G. TUGAS-TUGAS

1. Mandiri:
  - a. Membuat rangkuman tentang makronutrisi dan mikronutrisi
  - b. Membuat artikel tentang pola hidup sehat
2. Kelompok:
  - a. Membuat poster tentang ilmu gizi dan kesehatan
  - b. Membuat menu makanan dengan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia

#### H. KRITERIA PENILAIAN

RentangNilai	NilaiAkhir (Angka)	NilaiAkhir (Huruf)	Keterangan
91–100	4.00	A	Lulus
84 - 90	3,70	A-	Lulus
77 - 83	3.30	B+	Lulus
71-76	3.00	B	Lulus
66-76	2,70	B-	Lulus
61-65	2.30	C+	Lulus
55-60	2.00	C	Tidak Lulus
41-54	1.00	D	Tidak Lulus
0-40	0.00	E	Tidak Lulus

Adapun bobot penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut:

NO	JENIS PENILAIAN	BOBOT (%)
1.	Kehadiran	10%
2.	Tugas	20%
3.	UTS (Ujian Tengah Semester)	30%
4.	UAS (Ujian Akhir Semester)	40%
<b>Total</b>		100%

## 1. JADWAL PERKULIAHAN

PERTEMUAN KE-	MATERI	REFRENSI
1	Pengenalan ilmu gizi dan kesehatan	1-4
2	Pengertian ilmu gizi dan manfaat gizi serta hubungan antara gizi dan kesehatan	1-4
3	Pilar gizi seimbang	1-4
4, 5 dan 6	Pengertian, manfaat dan contoh makronutrisi (Karbohidrat, lemak dan protein) dan mikronutrisi (Vitmain dan mineral)	1-4
7 dan 8	Pengertian, manfaat dan contoh mikronutrisi (Vitmain dan mineral)	1-4
9	Ujian Tengah Semester	1-4
10 dan 11	Cairan dan Elektrolit	
12	Pengertian dan baik dan buruknya suplemen untuk tubuh dan kehidupan manusia	1-4
13 dan 14	Mahasiswa menyusun menu makanan yang sehat	1-4
15	Menentukan nilai gizi dari sebuah makanan yang ada pada masyarakat	1-4
16	UAS	

## 2. TATA TERTIB PERKULIAHAN

Tata tertib yang berlaku dalam mata kuliah ini adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa datang tepat waktu
2. Jika mahasiswa terlambat tidak boleh mengikuti perkuliahan
3. Berpakaian rapi dengan baju/kemeja berkrah dan celana panjang bagi laki-laki dan celana/rok bagi perempuan serta bersepatu
4. Mahasiswa wajib mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan
5. Mahasiswa wajib mengikuti perkuliahan minimal 80% dari keseluruhan tatap muka