



FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS GIZI DAN KECANTIKAN

No.SIL/TBB/KEC218/31

Revisi : 00

Tgl. 18 Juni 2010

Hal 1 dari 4



Certificate No: QSC 00592

MATAKULIAH : GIZI dan KECANTIKAN
KODE MATAKULIAH : KEC218 (2 SKS TEORI)
SEMESTER : GASAL (SEM 3)
PROGRAM STUDI : TATA RIAS DAN KECANTIKAN
DOSEN PENGAMPU : YUSWATI, M.Pd

I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini terdiri dari 2 SKS mata kuliah teori adalah mata kuliah yang membahas tentang kaitan asupan makanan, dimana bukan hanya bergizi tetapi berkaitan langsung dengan kebutuhan gizi dan kesehatan bagaian tubuh yang berkait langsung dengan kecantikan, seperti kulit, rambut, kuku,otak, kegemukan, selulit, makanan detoksifikasi, anti inflamasi, anti stress, keseimbangan hormonal serta bagaimana teknik olah bahan makanan tersebut.

II. KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN

1. Mengetahui dan memahami tentang gizi seimbang
2. Mengetahui dan memahami kebutuhan gizi untuk kesehatan kulit, kesehatan rambut, kuku, kebutuhan otak
3. Mengetahui dan memahami tentang berat badan ideal, makanan untuk mengurangi berat badan, makanan penghilang selulit, makanan detoksifikasi.
4. Mengetahui dan memahami makanan yang berkaitan dengan keseimbangan hormonal, metabolisme tubuh, anti stres, anti kanker
5. Teknik memasak dan menghidangkan makanan sehat dan bergizi.

III. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

A. Aspek Kognitif dan Kecakapan Berpikir

1. Mampu menjelaskan pengertian, gizi seimbang
2. Mampu menjelaskan dan memilih bahan makanan yang menyehatkan kulit, rambut, kuku dan otak
3. Mampu menjelaskan dan menghitung Berat Badan Ideal, makanan menurunkan berat badan, makanan detoks serta makanan penghancur selulit
4. Mampu menjelaskan bahan makanan penyeimbang hormon tubuh, menjaga metabolisme tubuh, anti stres dan anti kanker.

B. Aspek Psikomotor

1. Mahasiswa dapat melakukan praktek menyusun menu sehat
2. Memebuat aneka minuman jus sehat

C. Aspek Affektif, Kecakapan Sosial dan Personal

1. Mampu mengamalkan ilmunya pada masyarakat dilingkungannya.
2. Memilih makanan yang murah dan sehat serta menyehatkan.

Dibuat oleh :

Yuswati, M.Pd

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen
tanpa ijin tertulis dari Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa oleh :

Noor Fitrihana,
M.Eng



IV. SUMBER BACAAN

Martha Tilaar, 2009, *Healthy Lifestyle with Jamu*, Jakarta: Dian Rakyat. ISBN: 979-523-972-4

Rizqie Auliana, 1999, *Gizi dan Pengolahan Pangan*, Yogyakarta: Adicita. ISBN: 979-9246-15-6

<http://www.ivillage.com/>

V. PENILAIAN

Butir-butir penilaian terdiri dari:

- Tugas, Presentasi dll (30%)
- Ujian Mid semester (30%)
- Ujian Akhir Semester (40%)

A. Tugas

Secara individu atau kelompok, mahasiswa mencari referensi lain yang relevan diluar materi dosen. Menyusun dalam Power Point dan mempresentasikan. Menterjemahkan literatur asing yang relevan dan membuat power point serta mempresentasikannya. Membuat permainan untuk lebih memahami materi Gizi dan Kecantikan, dengan bobot 30%

B. Ujian Mid Semester,

Ujian mid semester dengan materi ½ semester atau 7 kali tatap muka yang sudah berlangsung, dengan bobot 30%

D. Ujian Akhir Semester (Teori)

Ujian mid semester dengan bobot 40 % dari materi 7 tatap muka terakhir.

Tabel Ringkasan Bobot Penilaian

No	Materi	Tugas	MID	UAS	TOTAL
		30%	30%	40%	100%
1	Materi 1-7	30%	30%	40%	
2	Materi 8-14				

Tabel Penguasaan Kompetensi

No	Nilai	Syarat
1	A	sedikitnya mahasiswa harus mengumpulkan 86 point
2	A-	sedikitnya mahasiswa harus mengumpulkan 80 point
3	B +	sedikitnya mahasiswa harus mengumpulkan 75 point
4	B	sedikitnya mahasiswa harus mengumpulkan 71 point
5	B-	sedikitnya mahasiswa harus mengumpulkan 66 point
6	C +	sedikitnya mahasiswa harus mengumpulkan 64 point
7	C	sedikitnya mahasiswa harus mengumpulkan 56 point

Dibuat oleh :

Yuswati, M.Pd

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen
tanpa ijin tertulis dari Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa oleh :

Noor Fitrihana,
M.Eng



FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS GIZI DAN KECANTIKAN

No.SIL/TBB/KEC218/31

Revisi : 00

Tgl. 18 Juni 2010

Hal 3 dari 4



Certificate No: QSC 00592

Skema materi teori

Minggu Ke	Topik Utama	Uraian Singkat Isi Topik	Sumber/Referensi
1	Ruang lingkup Gizi dan Kecantikan	1. Menjelaskan Silabus dan skema perkuliahan 2. Garis besar mata kuliah perawatan wajah elektrik 3. Tugas-tugas 4. Referensi	- Silabus
2	Gizi seimbang dalam siklus hidup manusia	1. Kecukupan gizi saat kehamilan 2. Kecukupan gizi saat Balita 3. Kecukupan gizi saat Anak usia sekolah 4. Kecukupan gizi saat Remaja 5. Kecukupan gizi saat Usia Lanjut	- Rizqie Auliana, 1999 - PPT
3	Gizi untuk kesehatan kulit	Vitamin dan mineral untuk menjaga Kesehatan kulit., dan makanan untuk mengatasi sun protection.	PPT
4	Gizi untuk kesehatan Rambut	Struktur rambut Penyakit-penyakit rambut Rahasia kecantikan rambut dari dapur	PPT
5	Gizi untuk kesehatan Kuku	Penyakit-penyakit kuku Bahan makanan yang mengandung zat keratin. Perlakuan terhadap kuku agar tetap sehat	PPT
6	Gizi untuk kesehatan Otak	Bahan makanan hewani dan nabati untuk kesehatan otak. <i>Be smarter eat for your brain</i>	PPT
7	Gizi untuk mengatasi selulit	Pengertian selulit Penyebab timbulnya selulit Bagian tubuh penimbun selulit Cara mengatasi selulit Makanan penghancur selulit	PPT
8	Mid Test	Materi: 1-7	
9	Detoksifikasi	Arti detoksifikasi Manfaat detoksifikasi	PPT

Dibuat oleh :

Yuswati, M.Pd

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa oleh :

Noor Fitrihana,
M.Eng



FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS GIZI DAN KECANTIKAN

No.SIL/TBB/KEC218/31

Revisi : 00

Tgl. 18 Juni 2010

Hal 4 dari 4



Certificate No: QSC 00592

		Makanan yang membantu detoksifikasi Atau <i>cleansing food</i>	
10	Makanan anti inflamasi	Pengertian Inflamasi Penyebab inflamasi Cara mengatasi inflamasi melalui asupan makanan	PPT
11	Berat Badan Ideal	Pengertian Berat Badan Ideal Cara menghitung BBI Penyebab <i>over weight</i> Cara mengatasi <i>over weight</i> Makanan bagi penderita <i>over weight</i>	Martha Tilaar, 2009 PPT
12	Makanan penyeimbang hormon	Fungsi hormon dalam tubuh Akibat ketidak seimbangan hormon Makanan penyeimbang hormon	PPT: sumber http://www.ivillage.com/natural-remedies-hormonal-health-problems
13	Makanan untuk mengatasi Stres	30 jenis makanan mengatasi stres	http://www.ivillage.com/stress-no-more-try-these-30-calming-foods
14	Teknik penyajian makanan bergizi untuk kecantikan	Macam-macam teknik memasak yang menyehatkan Pemilihan bahan makanan Cara menyajikan dan mengkonsumsi bahan-bahan makanan	Rizqie Auliana, 1999 PPT
15	Aneka Jus untuk kecantikan	Praktek membuat Jus yang sehat untuk kecantikan	PPT
16	Gizi dan kecantikan dalam permainan	Seluruh materi gizi dan kecantikan	PERMAINAN ULAR TANGGA
	Ujian dan remidi		

Dibuat oleh :

Yuswati, M.Pd

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa oleh :

Noor Fitrihana,
M.Eng