



Universitas  
**Esa Unggul**

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

**SURAT TUGAS**

**Nomor: 27/DKN/FIKES/UEU/IX/2022**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prof.Dr.apr.Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.  
NIP/ NIDN : 215020572 / 0318046802  
Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Memberi Tugas kepada:

Nama : Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si  
NIDN : 0324048502  
Program Studi : Ilmu Gizi.

Untuk melakukan kegiatan Mengajar, Pembimbing, Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Penunjang Tri Darma Perguruan Tinggi Pada Semester Ganjil TA 2022/2023.

Demikianlah Surat Tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 September 2022

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL



Prof.Dr.apr.Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed.  
DEKAN

**JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)**

Semester Ganjil 2022 - 2023

Mata kuliah : Gizi Kebugaran (2 sks)

Ruang :

Kode : NUT333

Kelas : KJ101

Dosen : MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

Prodi : Ilmu Gizi

Semester : 4

NO	Rencana perkuliahan			Pelaksanaan perkuliahan			Keaktifan Mahasiswa		
	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Kesan Dosen	Jml Mhs	Dos
1	Rabu 21-9-22	18:50- 20:30	Kontrak kuliah dan pengantar gizi kebugaran	Rabu 21-9-22	18:50- 20:30	<i>Kontrak kuliah dan pengantar gizi kebugaran</i>		19	
2	Rabu 28-9-22	18:50- 20:30	Sistem energi dan olah raga	Rabu 28-9-22	18:50- 20:30	<i>Sistem energi dan olah raga</i>	Sistem energi dan zat gizi pendukung performa	21	
3	Rabu 5-10-22	18:50- 20:30	Karbohidrat dan olah raga	Rabu 5-10-22	18:50- 20:30	<i>Karbohidrat dan olah raga</i>	Karbohidrat dan Olahraga	19	
4	Rabu 12-10-22	18:50- 20:30	Protein dan olah raga	Rabu 12-10-22	18:50- 20:30	<i>Protein dan olah raga</i>	Protein dan performa olahraga	20	
5	Rabu 19-10-22	18:50- 20:30	Lemak dan olah raga	Rabu 19-10-22	18:50- 20:30	<i>Lemak dan olah raga</i>	Lemak dan Olahraga	19	
6	Rabu 26-10-22	18:50- 20:30	Vitamin mineral dan olahraga	Rabu 26-10-22	18:50- 20:30	<i>Vitamin mineral dan olahraga</i>	Vitamin mineral dan olahraga	21	
7	Rabu 2-11-22	18:50- 20:30	Hidrasi dan olah raga	Rabu 2-11-22	18:50- 20:30	<i>Hidrasi dan olah raga</i>	Hidrasi dan Performa	21	





**JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)**

Semester Ganjil 2022 - 2023

Mata kuliah : Gizi Kebugaran (2 sks)

Kode : NUT333

Prodi : Ilmu Gizi

Kelas : KJ101

Semester : 4

Ruang :

Dosen : MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

NO	Rencana perkuliahan			Pelaksanaan perkuliahan			Keaktifan Mahasiswa		
	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Kesan Dosen	Jml Mhs	Dos
8	Rabu 23-11-22	18:50- 20:30	Kebutuhan Gizi Atlet	Rabu 23-11-22	18:50- 20:30	<i>Kebutuhan Gizi Atlet</i>	kebutuhan gizi atlet	22	
9	Rabu 30-11-22	18:50- 20:30	Weight Management	Rabu 30-11-22	18:50- 20:30	<i>Weight Management</i>	Weight Management	21	
10	Rabu 7-12-22	18:50- 20:30	Vegetarian Atlet	Rabu 7-12-22	18:50- 20:30	<i>Vegetarian Atlet</i>	Vegetarian athlete	19	
11	Rabu 14-12- 22	18:50- 20:30	Gangguan Makan Atlet	Rabu 14-12- 22	18:50- 20:30	<i>Gangguan Makan Atlet</i>	gangguan makan pada atlet	21	
12	Rabu 21-12- 22	18:50- 20:30	Ergogenic Aids	Rabu 21-12- 22	18:50- 20:30	<i>Ergogenic Aids</i>	Ergogenic Aids	21	
13	Rabu 4-1-23	18:50- 20:30	Meal Plan Bagi Atlet Power dan Endurance	Rabu 4-1-23	18:50- 20:30	<i>Meal Plan Bagi Atlet Power dan Endurance</i>	meal plan power dan endurance athlete	20	
14	Rabu 11-1-23	18:50- 20:30	Meal Plan Bagi Atlet Sprint dan Team Sport	Rabu 11-1-23	18:50- 20:30	<i>Meal Plan Bagi Atlet Sprint dan Team Sport</i>	Meal Plan Bagi Atlet Sprint dan Team Sport	0	



**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**  
 Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk - Jakarta Barat 11510  
 021 - 5674223 (hunting) 021 - 5682510 (direct) Fax : 021 - 5674248  
 Website: www.esaunggul.ac.id, email: info@esaunggul.ac.id

**SEMESTER** : Semester Ganjil 2022 - 2023

**Nama Mata Kuliah** : Gizi Kebugaran

**Dosen** : MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si (7077)

**Kode MK dan Seksi** : NUT333 (KJ101)

**Jadwal dan Ruang** : Rabu, 18:50 - 20:30 ()

No.	NAMA MAHASISWA	NIM	Tatap Muka / Tanggal													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			21 Sep	28 Sep	05 Okt	12 Okt	19 Okt	26 Okt	02 Nov	23 Nov	30 Nov	07 Des	14 Des	21 Des	04 Jan	11 Jan
1.	LUTFIA SALSABILA	20210302215	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	
2.	VIKA AULIA	20210302216	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
3.	RANTY ADITYA PUTRI	20210302217	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
4.	TIAN FRASTICA	20210302219	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
5.	SHELA DAMAYANTI	20210302220	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	
6.	LATIEF SHAFIYUDIN	20210302222	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
7.	FITYATUL JANNAH	20210302223	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
8.	TIARA NURLITA	20210302224	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
9.	ERTIN WARDHIASIH	20210302225	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	
10.	AMELIA AININA FAUZIAH	20210302226	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
11.	INDRIANI NATALIA	20210302227	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
12.	ASIH SUKMA PERTIWI	20210302229	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
13.	OLA FITRIANTI	20210302230	A	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	A	H	
14.	CLARA CLAUDIA CHOIRUNNISA	20210302233	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
15.	SUYAMTI	20210302234	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
16.	AUREY NABILAH	20210302235	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
17.	NADIENA KHAIRUNNISA HASTOAJI	20210302236	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
18.	SONNY SAEFUDIN NUGRAHA	20220302210	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
19.	HELGA SINURAT	20220302222	A	H	H	H	H	A	A	A	A	A	A	A	A	
20.	ARIN FRANSISCA NURHAYATI	20220302225	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	A	
21.	EUNIKE ASTUTI MARGARETHA	20220302238	A	A	A	A	A	H	H	H	A	H	A	A	H	
22.	ASIH DWI HASTUTI	20220302242	H	H	H	H	H	A	H	H	H	A	H	H	H	
23.	SITI NURHALIZA	20220302251	A	A	A	A	A	H	A	H	H	H	H	H	H	

Pilih Bahasa ▼



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
 FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
 Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk - Jakarta Barat 11510  
 021 - 5674223 (hunting) 021- 5682510 (direct) Fax : 021 - 5674248  
 Website: www.esaunggul.ac.id, email: info@esaunggul.ac.id

**NILAI AKHIR**  
 Semester Ganjil 2022 - 2023

**Kode** : NUT333 **Kelas** : KJ101 **Dosen** : MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si  
**Matakuliah** : Gizi Kebugaran  
**Prodi** : Ilmu Gizi

No	N I M	Nama Mahasiswa	absensi	tugasonline	quizonline	UTS	UAS	NA	Nilai Akhir	
			25 %	15 %	10 %	25 %	25 %		Angka	Huruf
1	20210302215	Lutfia Salsabila	92,31	72,5	72,86	90	95	87,49	4,00	A
2	20210302216	Vika Aulia	100	82,8	92,86	95	95	94,21	4,00	A
3	20210302217	Ranty Aditya Putri	100	82,1	98,57	90	95	93,42	4,00	A
4	20210302219	Tian Frastica	100	86,9	95,71	95	100	96,36	4,00	A
5	20210302220	Shela Damayanti	92,31	73,9	98,57	90	95	90,27	4,00	A
6	20210302222	Latief Shafiyudin	100	72,6	90	90	95	91,14	4,00	A
7	20210302223	Fityatul Jannah	92,31	70,3	91,43	90	95	89,02	4,00	A
8	20210302224	Tiara Nurlita	100	82,9	90	95	95	93,94	4,00	A
9	20210302225	Ertin Wardhiasih	92,31	72,7	88,57	90	95	89,09	4,00	A
10	20210302226	Amelia Ainina Fauziah	100	72,4	92,86	95	95	92,65	4,00	A
11	20210302227	Indriani Natalia	100	82,2	100	95	90	93,58	4,00	A
12	20210302229	Asih Sukma Pertiwi	100	83,7	90	95	95	94,06	4,00	A
13	20210302230	Ola Fitrianti	76,92	62	67,14	90	95	81,49	4,00	A
14	20210302233	Clara Claudia Choirunnisa	100	81,3	100	90	95	93,45	4,00	A
15	20210302234	Suyanti	92,31	74,7	82,86	95	95	90,07	4,00	A
16	20210302235	Aurey Nabilah	100	82,9	100	95	95	94,94	4,00	A
17	20210302236	Nadiena Khairunnisa Hastoaji	92,31	71,6	100	95	95	91,32	4,00	A
18	20220302210	Sonny Saefudin Nugraha	100	79,5	68,57	90	95	90,03	4,00	A
19	20220302222	Helga Sinurat	30,77	36,5	41,43	65		33,56	0,00	E
20	20220302225	Arin Fransisca Nurhayati	84,62	73,3	80	90	95	86,4	4,00	A
21	20220302238	Eunike Astuti Margaretha	38,46	17,2	51,43	0	95	41,09	0,00	E
22	20220302242	Asih Dwi Hastuti	92,31	73	71,43	90	95	87,42	4,00	A
23	20220302251	Siti Nurhaliza	53,85	44,7	1,43	60	95	59,06	1,00	D

Ket: PF = Performance TGS = Tugas

Saya menyatakan bahwa nilai yang tercetak di atas adalah BENAR dan dapat dipertanggungjawabkan. Dengan ini saya menetapkan bahwa nilai tersebut SAH dan merupakan NILAI AKHIR.

Mengetahui,

Ketua Program Studi

MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

NIP. 214050497

Jakarta, 3 Februari 2023 .....

Dosen Pembina / Pengawas,

MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

NIP. 7077