



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021

Area : Prodi Pendidikan Dokter

No. Revisi : 0

|                  |  |
|------------------|--|
| Nama Mata Kuliah | : Kedokteran Olahraga dan Rehabilitasi medik   |
| Kode Mata Kuliah | : PPD 411  |
| Bobot SKS        | : 3 SKS  |
| Semester         | : Ganjil 2021/2022   |
| Hari Pertemuan   | : Senin dan Rabu   |
| Tempat Pertemuan | : FK Unsyiah   |
| Koordinator MK   | : dr. Muhammad Ridwan MApplSc., Sp.JP(K)-FIHA, AIFO-K<br>dr. Muhammad Ridwan MApplSc., Sp.JP(K)-FIHA, Dr. dr. Nasyaruddin Herry Taufik, Sp.RM, Dr. dr. Zulkarnain, M.Sc., AIFO-K, dr. Onarisa Ayu, M. Ked (surg), Sp.OT (K), FICS, Prof. Dr. dr. Herlina Dimiati, Sp.A(K), Prof. Dr. Yusni, S.Kp, M.Kes,AIF., Dr. dr. Iskandar Zakaria, Sp.R, Prof. Dr. dr. Teuku Heriansyah, Sp.JP(K)-FIHA, dr. Mutia Diana, M.Kes, dr. Subhan Rio Pamungkas, SpKJ(K), dr. Hijra Novia Suardi, Sp.F.K, Dr. dr. Fauzul Husna, M.Biomed, dr. Tita Menawati Liansyah, M.Kes., Sp.A, dr. Rima Novirianthy, Sp.Onk.Rad., dr. Wahyu Lestari, Sp.KK, dr. Zulfa Zahra, Sp.KJ, dr. Rezania Razali, M.Biomed, dr. Teuku Romi Imansyah Putra, M.K.T, dr. Cynthia Wahyu Asrizal, M.Si, dr. Ika Warasztuty, M. Biomed, dr. Iflan Nauval, M.ScIH, Sp.GK (K), Sp.KKLP, AIFO-K, dr. Zahratul Aini, M. Biomed., Sp.KKLP, dr. Meilya Silvalila, Sp., EM, dr. Khalikul Razi, Sp.B, dr. Teuku Muhammad Reza Tandi, Sp.PD, Dr. dr. Mulkan Azhary, M.Sc, Sp.P, FAPSR, dr. Syahrizal, M.Si.,Sp.KKLP, dr. Novi Maulina, M.Sc, drh. Baidillah Zulkifli, M.Si, dr. Amanda Yufika, M.Sc, dr. Zanisa, MARS, dr. Anna Yusrika, Sp.P, dr. Khairunnisak, M.Gizi., Sp.G.K, dr. Fazil Amris, Sp.KJ, dr. Rachmi Kurniawati, Sp.N, dr. Syahrial, Sp.Kj, dr. Zulkarnaini, Sp.OT, dr. Mira, Sp.KFR, dr. M. Riswan, Sp.PD-KHOM. FINASIM |



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

**Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021**

**Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021**

**Area : Prodi Pendidikan Dokter**

**No. Revisi : 0**

**1. Manfaat Mata Kuliah (isi sesuai mata kuliah diampu)**

Pada akhir blok ini, diharapkan mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami :

- Dasar kedokteran olahraga dan rehabilitasi medik
- Prinsip dasar fisiologi, sistem energi dan metabolisme dalam kedokteran olahraga
- Prinsip dasar sistem sirkulasi dan respirasi dalam kedokteran olahraga
- Prinsip dasar kebutuhan gizi pada olahraga
- Aspek psikologi dalam olahraga kesehatan
- Tindakan skrining dan evaluasi sebelum olahraga serta memahami persiapan latihan untuk kesehatan dan kebugaran jasmani pada kedokteran olahraga
- Melakukan pemeriksaan muskuloskeletal dalam kedokteran olahraga dan rehabilitasi medik
- Prinsip dasar dalam menentukan diagnosa dan penatalaksanaan awal pada cedera olahraga,
- Tatalaksana rehabilitasi medik

Kemampuan ini diharapkan nantinya dapat menunjang kompetensi yang harus dimiliki seorang dokter yang sesuai dengan Standar Kompetensi Dokter Indonesia (SKDI) 2012 dan Standar Nasional Pendidikan Profesi Dokter Indonesia (SNPPDi) 2019.

**2. Deskripsi Mata Kuliah (isi sesuai mata kuliah diampu)**

Blok Kedokteran Olahraga dan Rehabilitasi Medik merupakan salah satu blok semester 7 pada Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Blok ini akan memperkenalkan modalitas olahraga dan rehabilitasi medik sebagai salah satu komponen pendukung dalam pengelolaan masalah kesehatan individu dan masyarakat.

Kegiatan blok ini berjumlah 3 SKS dan membutuhkan waktu 5 minggu ditambah 1 minggu untuk evaluasi, dengan muatan Tutorial 1 kali pertemuan, Kuliah Pakar 12 kali pertemuan, Pleno 1 kali pertemuan, workshop 3 kali dan seminar 3 kali pertemuan.

Blok Kedokteran Olahraga dan Rehabilitasi Medik ini penting dalam proses pembelajaran untuk menjadi dokter yang berkompeten.

Dengan mempelajari blok ini diharapkan mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar kedokteran olahraga dan rehabilitasi medik, prinsip dasar fisiologi, kebutuhan energi dan metabolisme dalam kedokteran olahraga, serta tata laksana rehabilitasi medik pada cedera atletik, sehingga nantinya dapat menunjang kompetensi yang harus dimiliki seorang dokter yang sesuai dengan Standar Kompetensi Dokter Indonesia (SKDI) 2012 dan Standar Nasional Pendidikan Profesi Dokter Indonesia (SNPPDi) 2019.

Blok ini juga diharapkan mampu menjawab kebutuhan mahasiswa agar mampu melakukan edukasi healthy life style kepada masyarakat dan memanfaatkan olahraga dan rehabilitasi medik dalam penatalaksanaan problem kesehatan masyarakat serta menangani cedera terkait olahraga. Blok ini mengajarkan mahasiswa tentang cakupan kedokteran olahraga dan rehabilitasi medik yang meliputi fisiologi olahraga, kinesiologi, biomekanik, gait analisis, penerapan olahraga untuk anak (terkait stunting), masyarakat awam, atlet, dan pada pasien dengan penyakit kronis. Untuk itu, blok ini juga mengajarkan cara melakukan skrining sebelum melakukan olahraga, testing dan exercise prescription. Kemampuan untuk diagnosis dan penatalaksanaan awal cedera olahraga merupakan yang prioritas pada blok ini. Selain itu, pada blok ini juga diajarkan peranan gizi, dan aspek psikologi (termasuk rehabilitasi napza) dalam kegiatan olahraga.



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021

Area : Prodi Pendidikan Dokter

No. Revisi : 0

**3. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar**

**AREA KOMPETENSI YANG AKAN DICAPAI OLEH MAHASISWA :**

**Area 1 : Profesionalitas yang luhur**

- 1.1. Kompetensi inti
- 1.2. Mampu melaksanakan praktik Kedokteran yang professional sesuai dengan nilai dan prinsip ke Tuhan-an, moral luhur, etika, disiplin, hokum dan social budaya.
- 1.3. Lulusan Dokter Mampu
  1. Berke-Tuhan-an (Yang Maha Esa/Yang Maha Kuasa)
  2. Bermoral, beretika, dan disiplin
  3. Sadar dan taat hukum
  4. Berwawasan sosial budaya
  5. Berperilaku profesional

**Area 2 : Mawas Diri dan Pengembangan Diri**

- 2.1 Kompetensi Inti  
Mampu melakukan praktik kedokteran dengan menyadari keterbatasan, mengatasi masalah persona, mengembangkan diri, mengikuti penyegaran dan peningkatan pengetahuan secara berkesinambungan serta mengembangkan pengetahuan demi keselamatan pasien.
- 2.2 Lulusan Dokter Mampu
  1. Menerapkan mawas diri
  2. Mempraktikkan belajar sepanjang hayat
  3. Mengembangkan pengetahuan baru

**Area 3 : Komunikasi Efektif**

- 3.1 Kompetensi Inti  
Mampu menggali dan bertukar informasi secara verbal dan nonverbal dengan pasien pada semua usia, anggota keluarga, masyarakat, kolega, dan profesi lain
- 3.2 Lulusan Dokter Mampu
  1. Berkomunikasi dengan pasien dan keluarganya
  2. Berkomunikasi dengan mitra kerja (sejawat dan profesi lain)
  3. Berkomunikasi dengan masyarakat

**Area 4 : Pengelolaan Informasi**

- 4.1 Kompetensi Inti  
Mampu memanfaatkan teknologi informasi komunikasi dan informasi kesehatan dalam praktik kedokteran
- 4.2 Lulusan Dokter Mampu
  1. Mengakses dan menilai informasi dan pengetahuan
  2. Mendiseminasikan informasi dan pengetahuan secara efektif kepada profesi kesehatan lain, pasien, masyarakat dan pihak terkait untuk peningkatan mutu pelayanan kesehatan

**Area 5 : Landasan ilmiah ilmu kedokteran**

- 5.1 Kompetensi Inti  
Mampu menyelesaikan masalah kesehatan berdasarkan landasan ilmiah kedokteran dan kesehatan yang mutakhir untuk mendapathasil yang optimum
- 5.2 Lulusan Dokter Mampu  
Menerapkan ilmu Biomedik, Ilmu Huniora, Ilmu Kedokteran klinik, dan Ilmu Kesehatan secara holistik dan komprehensif



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021

Area : Prodi Pendidikan Dokter

No. Revisi : 0

**4. Strategi Pembelajaran (metode cara proses pembelajaran)**

Aktifitas belajar dirancang dalam bentuk PBL dengan beberapa aktivitas belajar dipersiapkan untuk mencapai kompetensi pada blok ini berupa:

1. Diskusi tutorial
2. Belajar mandiri
3. Kuliah pakar dan video lecturing
4. Workshop
5. Konsultasi pakar (chat room)
6. Seminar

**Ad.1. Diskusi tutorial**

- Kegiatan ini bertujuan untuk merangsang semua mahasiswa agar antusias dalam mencari dan menemukan jawaban terhadap masalah yang dihadapi. Jawaban terhadap masalah yang didapatkan melalui proses diskusi dan belajar mandiri.
- Diskusi bersama tutor sebanyak 2 x 2 jam tiap minggu dengan menjalankan prinsip 7 langkah / *the 7 jump*.
- Diskusi tutorial pertama dalam tiap skenario hanya menjalankan langkah 1–5, selanjutnya pada diskusi tutorial kedua akan menyelesaikan langkah 6 dan 7.
- Diskusi membahas tentang skenario yang telah ditetapkan.

**Ad.2. Belajar mandiri**

Pada format belajar mandiri ini diharapkan mahasiswa mampu untuk mencari, memahami, mensintesa serta merekonstruksi pengetahuan yang baru diperoleh dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Belajar mandiri terdiri dari 50 % dari total waktu belajar, yaitu 20-25 jam dalam seminggu (waktu belajar seminggu 45 jam). Belajar mandiri merupakan format utama dalam PBL. Topik-topik yang perlu dipelajari secara mandiri dapat dilihat pada *topic tree*. Sumber pembelajaran pada belajar mandiri berupa buku teks, jurnal dan video tersedia pada sistem e-learning blok 3.

**Ad.3. Kuliah pakar dan video lecturing**

Kuliah pakar diberikan oleh seorang yang dianggap memiliki kompetensi akademik dalam bidang yang menjadi topik masalah yang dibahas dalam diskusi dan tutorial. Kuliah pakar seminggu dapat berlangsung 2 – 3 kali, di ruang kuliah. Kuliah pakar ini dikemas dalam bentuk komunikasi dua arah. Kuliah pakar ini akan membantu mahasiswa mengintegrasikan pengetahuan yang didapatnya melalui proses belajar mandiri, praktikum maupun diskusi. Pada blok ini juga tersedia video lecturing dari setiap kuliah pakar yang dapat diakses mahasiswa melalui sistem e-learning blok 3. Keberadaan video lecturing diharapkan dapat sebagai sarana yang dapat mempermudah mahasiswa dalam mendapatkan materi kuliah dan melakukan repetisi terhadap perkuliahan yang pernah dilakukan. Seluruh mahasiswa diwajibkan mengakses video lecturing dan diharuskan memberi feed back terhadap materi video lecturing pada sistem e-learning

**Ad.4. Workshop**

Metode pembelajaran workshop bersifat interaktif, komunikasi dua arah antara dosen dan mahasiswa. Kegiatan workshop bisa berupa pelatihan, diskusi kasus atau bedah scenario secara interaktif. Mahasiswa harus menyelesaikan masalah yang muncul atau mencari solusi



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021

Area : Prodi Pendidikan Dokter

No. Revisi : 0

terhadap permasalahan yang didiskusikan. Dosen pengampu harus memberikan skenario yang akan didiskusikan oleh kelompok yang dipilih paling lambat satu minggu sebelum jadwal workshop berlangsung.

Kelompok presentan wajib mengirimkan file elektroniknya kepada PJ dosen sehari sebelum diskusi dan juga mengirimkannya ke email MEU dengan alamat [unitmeufkunsyiah@yahoo.com](mailto:unitmeufkunsyiah@yahoo.com).

- Presentasi juga di print out dan diberikan pada narasumber pada hari presentasi. Mahasiswa lain diberi kesempatan untuk bertanya dan kelompok presentan diberi kesempatan untuk menjawab semampu mereka. Narasumber memberi komentar setelah kelompok presentan menjawab pertanyaan.
- Notulensi workshop akan diunggah pada sistem e-learning

**Ad.5. Konsultasi Pakar (Roomchat)**

- Konsultasi Pakar adalah kegiatan mahasiswa untuk mencari jawaban terhadap hal-hal yang ingin diketahui (yang muncul dalam diskusi) dan bertujuan untuk membantu mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam memahami materi yang ada maupun tidak terdapat dalam materi kuliah.
- Konsultasi pakar dilakukan secara terjadwal melalui mekanisme *roomchat* pada sistem *e-learning* blok 3.
- Pada akhir sesi konsultasi pakar (roomchat) akan dilakukan quis online, yang nilainya memiliki kontribusi sebanyak 10% dari keseluruhan nilai proses.

**Ad.6 Seminar**

- Pembelajaran melalui metode ini sering digunakan untuk menyampaikan informasi pengenalan kuliah, topik yang sederhana dan tidak memerlukan pemecahan masalah didalamnya.

**5. Materi Pokok**

**KULIAH PAKAR**

- Dasar kedokteran olahraga dan rehabilitasi medik
- Prinsip dasar fisiologi, sistem energi dan metabolisme dalam kedokteran olahraga
- Prinsip dasar sistem sirkulasi dan respirasi dalam kedokteran olahraga
- Prinsip dasar kebutuhan gizi pada olahraga
- Aspek psikologi dalam olahraga kesehatan
- Tindakan skrining dan evaluasi sebelum olahraga serta memahami persiapan latihan untuk kesehatan dan kebugaran jasmani pada kedokteran olahraga
- Melakukan pemeriksaan muskuloskeletal dalam kedokteran olahraga dan rehabilitasi medik
- Prinsip dasar dalam menentukan diagnosa dan penatalaksanaan awal pada cedera olahraga,
- Tatalaksana rehabilitasi medik



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021

Area : Prodi Pendidikan Dokter

No. Revisi : 0

## 6. Bahan Bacaan

1. William E. Prentice (2020), *Rehabilitation Techniques for Sport Medicine and Athletic Training*, Slack Incorporated, USA
2. David Joyce and Daniel Lewindon (2016), *Sport Injury Prevention and Rehabilitation*, Routledge, New York
3. Greg P. Whyte, Mike Loosemore and Clyde Williams (2015), *ABC of Sport and Exercise Medicine*, John Willey & Sons, UK
4. Melvin H. Williams, Eric S. Rawson, J. David Branch (2017), *Nutrition for Health, Fitness & Sport*, McGraw-Hill education, US
5. Francis G. O'Connor, Douglas J. Casa, Brian A. Davis, Patrick St. Pierre, Robert E. Sallis, Robert P. Wilder (2013), *ACSM's Sport Medicine A Comprehensive Review*, Lippincott William & Wilkins, US
6. Armstrong N (2017). *Exford Textbook of Children's Sport and Exercise Medicine*. Third Edition. Oxford University Press, UK
7. Whittle MW. *Gait Analysis: An Introduction*. Fourth edition. Butterworth Heinemann Elsevier. 2007. ;
8. Mayes PA. Tinjauan Umum Metabolisme dan Penyediaan Bahan Bakar Metabolik. Dalam: Murray RK, Granner KD, eds. *Biokimia Harper*. Jakarta: EGC, 2012:
9. Mayes PA. Glukoneogenesis dan Kontrol Glukosa Darah. Dalam: Murray RK, Granner KD, eds. *Biokimia Harper*. Jakarta: EGC, 2012:
10. Montgomery R, Thomas W, Arthur AS,. *Metabolisme Asam Amino*. Dalam: *Biokimia Berorientasi pada Kasus-Klinik*. Jakarta: Binarupa Aksara, 1993
11. Sylvia A. Price, Lorraine M. Wilson. *Patofisiologi, Konsep Klinis Proses-proses Penyakit (Terj.)* 6th ed. U. Pendit Bea, editor. Jakarta: EGC; 2003.
12. Sherwood Lauralee. *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*. Edisi ke-6. Jakarta: EGC. 2011.

## 7. Kriteria dan Standar Penilaian

### PENILAIAN BLOK

Adapun bobot penilaian pada blok ini :

1. Nilai proses (40%), terdiri atas nilai :
  - Diskusi tutorial (65%)
  - Praktikum (20%)
  - Quis online (15%)
2. Nilai Ujian akhir blok (60%)



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

**Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021**

**Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021**

**Area : Prodi Pendidikan Dokter**

**No. Revisi : 0**

## 8. Tata Tertib Dosen dan Mahasiswa

Tata tertib dosen dalam melaksanakan perkuliahan sebagai berikut:

- Menyerahkan Rencana Perkuliahan Semester (RPS) dan Kontrak Kuliah ke Prodi, serta mensosialisasikannya kepada mahasiswa pada setiap pertemuan pertama perkuliahan;
- Melaksanakan pertemuan tatap muka perkuliahan tepat waktu sesuai jadwal/roster yang ditetapkan oleh Pengelola Prodi, dan jika berhalangan diwajibkan mengkonfirmasi sebelumnya kepada Pengelola Prodi dan atau Ketu Kelas/Komisaris tingkat;
- Memenuhi jumlah pertemuan perkuliahan mencapai 16x (100%), namun jika ada halangan yang tidak dapat dihindari, diwajibkan memenuhi minimal 12x pertemuan (75%);
- Menerapkan karakter islami bagi mahasiswa yang beragama Islam dengan membiasakan mengucapkan salam ketika memasuki ruangan kuliah dan memulai perkuliahan dengan pembacaan ayat-ayat suci Al-quran, minimal surat-surat pendek oleh perwakilan mahasiswa;
- 5. Mengevaluasi kehadiran mahasiswa setiap pertemuan kuliah (Ketidakhadiran mahasiswa tidak dihitung, jika sakit ada surat keterangan dari dokter, dan ada surat ijin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atas nama institusi Universitas Syiah Kuala), serta berhak mengeluarkan mahasiswa yang mengganggu kegiatan perkuliahan dengan membatalkan kehadirannya;
- 6. Memaraf pada Daftar Hadir Mahasiswa sesuai dengan pertemuan kuliah yang dilaksanakannya; Menonaktifkan alat komunikasi/HP selama kegiatan perkuliahan berlangsung
- 7. Mengisi data pertemuan perkuliahan secara lengkap dan menandatangani DaftarHadir Dosen setiap pertemuan perkuliahan yang dilaksanakan;
- 8. Melaksanakan Penilaian setiap Perkuliahan secara Autentik berdasarkan ketentuan Kurikulum KKNi, yakni mencakup aspek Sikap, Keterampilan, dan Pengetahuan;
- 9. Mengembalikan hasil penilaian tugas/ujian, dan mengumumkan Nilai Capaian Perkuliahan Mahasiswa sesuai jadwal yang ditetapkan serta memberi kesempatan kepada Mahasiswa untuk mengkonfirmasi ataupun menyanggahnya;
- 10. Mengirimkan DPNA yang memenuhi 3 komponen penilaian (aspek sikap, keterampilan, dan pengetahuan) ke Sekretariat Prodi sesuai jadwal/waktu yang ditentukan;

Tata tertib mahasiswa dalam perkuliahan sebagai berikut:

1. Mahasiswa dianggap sah sebagai rombongan belajar matakuliah apabila memprogramkan di KRS/KRS online dan tercantum namanya pada Daftar Hadir Mahasiswa;
2. Mahasiswa diwajibkan mengikuti pertemuan perkuliahan mencapai 16x (100%), namun jika ada halangan yang tidak dapat dihindari, diwajibkan memenuhi pertemuan minimal 75% (12x);
3. Mahasiswa diharapkan mempelajari Kontrak Kuliah secara seksama dan mendalam sehingga dapat memenuhi tuntutan kompetensi dalam mengikuti matakuliah tersebut;
4. Mengamalkan karakter islami bagi mahasiswa yang beragama Islam dengan



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

**Kode** : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

**Tanggal dikeluarkan** : 16 Agustus 2021

**Area** : Prodi Pendidikan Dokter

**No. Revisi** : 0

- membiasakan mengucapkan salam ketika memasuki ruangan kuliah dan memulai perkuliahan dengan pembacaan ayat-ayat suci Al-quran, minimal surat-surat pendek oleh perwakilan mahasiswa;
5. Mahasiswa yang hadir diwajibkan memaraf kehadirannya pada Daftar Hadir Mahasiswa, jika lalai tidak memaraf! dianggap tidak mengikuti kuliah pada jam yang bersangkutan.
  6. Mahasiswa yang “menitipkan” atau “dititipkan” tandatangan pada Daftar Hadir Mahasiswa, keduanya diberi sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku;
  7. Selama mengikuti kegiatan kuliah mahasiswa diwajibkan berpakaian rapi dan bersepatu sesuai dengan norma-norma kesopanan, kepantasan, dan ketentuan yang berlaku;
  8. Selama mengikuti pertemuan kuliah, dilarang mengaktifkan *handphone* kecuali dalam situasi mendesak dengan pemberitahuan sebelumnya;
  9. Selama mengikuti pertemuan kuliah, dilarang merokok dan makan, kecuali ngisap permen dan minum air mineral/obat;
  10. Jika ada keperluan yang sangat mendesak terpaksa meninggalkan tempat kuliah pada saat kegiatan perkuliahan sedang berlangsung, diwajibkan meminta izin kepada dosen; Jika berhalangan mengikuti kuliah karena alasan sakit atau ada hal insidental yang sangat penting harus mengkonfirmasi secara sopan dengan bahasa yang santun melalui WA, sms atau komunikasi telepon kepada dosen pengampu;
  11. Izin tidak mengikuti kuliah karena alasan sakit dan atau alasan lain yang sah dapat diberikan secara maksimum 25% dari total kegiatan kuliah satu semester (sama dengan empat kali pertemuan kuliah);
  12. Setelah berakhir pertemuan perkuliahan dengan seorang dosen pengampu, mahasiswa diberi kesempatan mengevaluasi perkuliahan dengan mengisi Angket Indek Penilaian Mahasiswa (IPM) terhadap dosen pengampu mata kuliah yang diikutinya, dan mengembalikan Angket tersebut kepada Sekretariat Prodi untuk evaluasi proses perkuliahan.



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

|  |  |
|--|--|
| <b>Kode</b> : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021 | <b>Tanggal dikeluarkan</b> : 16 Agustus 2021 |
| <b>Area</b> : Prodi Pendidikan Dokter    | <b>No. Revisi</b> : 0                        |

**9. Jadwal Kuliah (Course Outline)**

| No | Pokok Bahasan   | Minggu Ke | Dosen Pengajar                              |
|----|---|-----------|---|
| 1  | <p>Introduksi kedokteran olahraga dan rehabilitasi medik (Overview dari dasar sampai terapan):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cellular response of exercise</li> <li>Exercise is medicine</li> <li>Kontrak kuliah</li> <li>Muatan etika</li> </ul> <p>Peran Ilmu KO dan RM dalam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meningkatkan kebugaran, kesehatan dan cedera OR (masyarakat awam dan atlet)</li> <li>Mengatasi masalah tumbuh kembang dan stunting</li> <li>Mengatasi masalah metabolik (obesitas, DM, Penyakit kardiovaskular)</li> </ul> <p>Menyiapkan 12 kelompok mhs utk presentasi di 6 pertemuan dalam bentuk workshop dan seminar</p> | 1         | dr. Muhammad Ridwan MAppSc., Sp.JP(K)-FIHA, |
| 2  | <p>Prinsip Bioenergetik pada olahraga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fuel untuk olahraga (karbohidrat, lemak dan protein)</li> <li>Fosfat energi tinggi</li> </ul> <p>Produksi ATP (secara aerobik dan anaerobik)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Efisiensi fosforilasi oksidatif</li> <li>Regulasi bioenergetik</li> </ul> <p>Metabolisme olahraga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kebutuhan Energi saat istirahat, exercise dan recovery</li> <li>Respon metabolisme (pengaruh durasi dan intensitas)</li> <li>Pengaturan seleksi bahan bakar</li> </ul>   | 1         | Prof. Dr. Yusni, S.Kp., M.Kes., AIF         |
| 3  | <p>Respon hormonal dan Adaptasi saraf otot terhadap latihan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hormon dan pengaturannya selama olahraga</li> <li>Informasi sensory dan refleks</li> <li>Muscle chemoreceptor</li> <li>Regulasi Sistem keseimbangan selama olahraga</li> <li>Perubahan sistem SSP dan autonom selama OR</li> <li>Jenis serabut otot rangka</li> <li>Kontraksi otot</li> <li>muscle fatigue</li> <li>muscle cramps</li> <li>Hubungan Force-Power-Velocity</li> <li>Adaptasi otot thd lat aerobik vs anaerobik</li> </ul>   | 1         | Dr. dr. Zulkarnain, M.Sc., AIFO-K,          |



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021

Area : Prodi Pendidikan Dokter

No. Revisi : 0

|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Prinsip latihan (overload, reversibility, specificity)</li><li>• Latihan endurance dan VO2 max</li><li>• Mekanisme peningkatan VO2max</li><li>• Efek latihan endurance thd kebugaran dan homeostasis</li><li>• Dasar molekular adaptasi thd exercise training</li><li>• Efek detraining</li></ul>   | 1  | Prof. Dr. Yusni, S.Kp.,<br>M.Kes., AIF                     |
| 5 | <p>Adaptasi kardiovaskular dan olahraga</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• adaptasi jantung, CO, hemodinamik.</li><li>• Perubahan oxygen delivery (pengantaran oksigen) ke otot selama OR</li><li>• Respon sirkulasi thd OR (pengaruh emosi, perubahan rest ke latihan, recovery, incremental exercise, latihan tangan vs kaki, latihan intermitten, latihan lama)</li><li>• Respon mikrovaskuler</li><li>• Regulasi penyesuaian CV</li></ul> <p>Adaptasi respirasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mekanisme respirasi</li><li>• Ventilasi, difusi response</li><li>• Pengaturan pernapasan</li><li>• Adaptasi paru thd latihan</li></ul> | 1  | Prof. Dr. dr. Teuku<br>Heriansyah, Sp.JP(K)-<br>FIHA       |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pertumbuhan dan pematangan</li><li>• Perkembangan motorik</li><li>• Exercise dan perubahan hormon dan metabolisme otot</li><li>• Kekuatan otot dan neuromuscular fatigue</li><li>• Aktivitas fisik dan Stunting</li><li>• Penilaian aktivitas fisik pada anak</li><li>• Exercise, gangguan makan dan gangguan berat badan pada anak</li><li>• Pencegahan cedera pada OR anak-anak (spt beladiri)</li><li>• Exercise pada kelainan jantung bawaan</li></ul>  | 1  | Prof. Dr. dr. Herlina<br>Dimiati, Sp.A(K)                  |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Body composition</li><li>• Obesitas dan pengaturan berat badan</li><li>• Diet, latihan dan pengaturan Berat badan.</li><li>• Mengenal pola diet populer : DASH, DEBM, OCD, intermitten fasting dll.</li><li>• Gizi dan stunting</li><li>• Kebutuhan gizi latihan pada kondisi sehat vs</li></ul>  | II | dr. Iflan Nauval,<br>M.SciH, Sp.GK (K),<br>Sp.KKLP, AIFO-K |



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021

Area : Prodi Pendidikan Dokter

No. Revisi : 0

|    |   |     |   |
|----|---|-----|---|
|    | <p>sakit; latihan endurance vs strength.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• precompetition meal</li><li>• Prinsip dasar dan pengaturan gizi pada olahraga (sebelum, selama dan setelah kegiatan)</li></ul>   |     |   |
| 8  | <p>Aspek psikologi dalam olahraga kesehatan dan kompetisi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Behaviour change</li><li>• Exercise behaviour</li><li>• Stress management</li><li>• Stress dan kesehatan</li><li>• Cemas</li><li>• Depresi</li><li>• Bulimia</li><li>• Anoreksia</li><li>• Insomnia</li><li>• Psikosomatik</li><li>• Teknik relaksasi</li></ul>   | II  | dr. Subhan Rio Pamungkas, Sp.KJ             |
| 9  | <p>Pengaruh unhealthy lifestyle (Rokok, narkoba, alkohol, fast food, narkoba) dan <i>Doping</i> dalam olahraga dan kesehatan</p>  | II  | dr. Hijra Novia, Sp.FK                      |
| 10 | <p>Skrining dan Testing sebelum berpartisipasi dalam olah raga</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anamnesis dan PARQ</li><li>• Pemeriksaan fisik</li><li>• Pemeriksaan penunjang</li><li>• Self guided screening vs professional supervised screening</li><li>• Tes berjalan 6 menit</li><li>• ECG based stress test</li><li>• Tes lapangan (Rockport dll)</li><li>• Indikasi dan Kontraindikasi Stress test</li><li>• Gambaran EKG pada atlit (basic)</li></ul> | III | Dr. dr. Zulkarnain, M.Sc., AIFO-K,          |
| 11 | <p>Pereseapan OR dengan prinsip:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Frekuensi</li><li>• intensity</li><li>• Time</li><li>• Type</li><li>• pemanasan-latihan inti - pendinginan</li><li>• Stretching</li></ul> <p>Pemilihan OR pada masyarakat awam (anak, dewasa, orang tua) Pemilihan OR pada Penyakit kronis (Arthritis, Kardiovaskular, metabolik)</p>  | III | dr. Muhammad Ridwan MAppSc., Sp.JP(K)-FIHA, |



**DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH**

Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021

Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021

Area : Prodi Pendidikan Dokter

No. Revisi : 0

|    |  |     |   |
|----|--|-----|---|
|    | Overtraining syndrome  |     |   |
| 12 | <p>Prinsip dasar fungsi kinetik otot dan sendi secara makro:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kekuatan otot, tonus otot</li><li>• <i>Gait analysis</i></li><li>• Pengukuran <i>Range of motion</i></li><li>• Dislokasi, subluksasio sendi</li><li>• Fleksibility</li></ul> <p>Biomekanik dan analisa <i>gait (pola jalan)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dasar biomekanik</li><li>• gait cycle (swing phase, stand phase)</li><li>• Cadence, foot placement</li><li>• Gait analysis</li><li>• Abnoral gait</li></ul> | III | dr. Onarisa Ayu, M. Ked (surg), Sp.OT (K), FICS |
| 13 | <p>Managemen cedera olahraga</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnosis Jenis-jenis cedera olah raga</li><li>• sprain, strain</li><li>• ruptur tendon</li><li>• dislokasi/subluksasi</li></ul> <p>Kramp (acute vs delayed onset)</p>  | IV  | Dr. dr. Zulkarnain, M.Sc., AIFO-K,              |
| 14 | <p>Rehabilitasi medis pada pasien nyeri punggung dan pinggang</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Core stability (strengthening)</li></ul>   | V   | Dr. dr. Nasyaruddin H Taufik, Sp.KFR            |
| 15 | <p>Rehabilitasi medis pada pasien tirah baring lama</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ROM</li><li>• Latihan Pernapasan</li><li>• Stretching</li><li>• Latihan Berkemih dan defekasi</li><li>• Latihan menelan</li><li>• Latihan ambulasi</li><li>• Latihan penguatan otot</li><li>• Latihan keseimbangan</li></ul>   | V   | Dr. dr. Nasyaruddin H Taufik, Sp.KFR            |
| 16 | <ul style="list-style-type: none"><li>• OR pada Diabetes</li><li>• OR pada HT</li></ul> <p>OR pada penyakit jantung koroner</p>  |     | dr. Muhammad Ridwan MApplSc., Sp.JP(K)-FIHA,    |
| 17 | Rehabilitasi medis pada penyakit paru (Asma, PPOK, termasuk Covid-19)  |     | Dr. dr. Nasyaruddin H Taufik, Sp.KFR            |
| 18 | Rehabilitasi adiksi obat napza   |     | dr. Syahrial, Sp.KJ                             |



| DOKUMEN: FORMAT KONTRAK KULIAH    |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Kode : 22/ganjil/PPD-KK/VIII/2021 | Tanggal dikeluarkan : 16 Agustus 2021 |
| Area : Prodi Pendidikan Dokter    | No. Revisi : 0                        |

#### 10. Lain-lain

Apabila ada hal-hal yang diluar kesepakatan ini untuk perlu disepakati, dapat dibicarakan secara teknis pada saat setiap acara perkuliahan. Apabila ada perubahan isi kontrak perkuliahan, aka nada pemberitahuan terlebih dahulu.

Kontrak perkuliahan ini dapat dilaksanakan, mulai dari disampaikan kesepakatan ini.

Pihak I

Dosen Pengampu,

(dr. M.Ridwan MAppSc., Sp.JP(K)-FIHA, AIFO-K)  
NIP. 197512201999031002

Pihak II

a.n. Mahasiswa

(M.Ridho Akbar Eljatin)  
NIP. 1807101010114

Mengetahui  
Koordinator Prodi Pendidikan Dokter

(dr. Rima Novirianthy, Sp.Onk.Rad)  
NIP. 198111232008012016