



USULAN PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

JUDUL PROGRAM

Shake box lunch praktis, sehat, lezat, dan unik sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang.

BIDANG KEGIATAN:

PKM-KEWIRAUSAHAAN

Diusulkan oleh:

Ketua : Riri Wiranti (2201412060/2012)
Anggota 1 : Lela Faridhoh (2601412101/2012)
Anggota 2 : Monalica Sinthya .D (2101412090/2012)

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

SEMARANG

2015

PKM-K

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Kegiatan : Shake box lunch praktis, sehat, lezat, dan unik sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang.
2. Bidang Kegiatan : PKM-P PKM-M PKM-KC
PKM-K PKM-T
3. Ketua Pelaksana Kegiatan / Penulis Utama
 - a. Nama Lengkap : Riri Wiranti
 - b. NIM : 2201412060
 - c. Jurusan : Pendidikan Bahasa Inggris
 - d. Universitas/ Institut/ Politeknik : Universitas Negeri Semarang
 - e. Alamat Rumah dan No.Telp/HP : Kramasari Rt 06/04
Bojong,Kawunganten
Cilacap
 - f. Alamat email : ririwiranti99@yahoo.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan/ Penulis : 2 orang
5. Dosen Pembimbing
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : Rafika Bayu Kusumandari
M.pd
 - b. NIDN : 0150479006
 - c. Alamat Rumah dan No, Telp/HP : Jl.Dewi sartika timur
RT 05/06 Kradenan lama
Sampangan, Semarang

Semarang, 9 Oktober 2015

Menyetujui
Wakil Dekan atau
Ketua Jurusan/departemen/Program Studi/
Pembimbing Unit Kegiatan Mahasiswa

Ketua Pelaksana Kegiatan

(Dr.Issy Yuliastri, M.Pd)
NIP.196207131997022001

(Riri Wiranti)
NIM.2201412060

Wakil Rektor bidang Kemahasiswaan/
Direktur Politeknik/
Ketua Sekolah Tinggi

Dosen Pembimbing

(Dr. Masrukhi, M.Pd)
NIP. 19620508 19880311002

(Rafika Bayu Kusumandari M.pd)
NIDN. 0150479006

Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berjudul “ *shake box lunch praktis, sehat, lezat, dan unik sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang*”.

Karya tulis ini ditujukan untuk mengikuti Program Kreativitas Mahasiswa Kewirausahaan (PKM-K) 2015 yang diadakan oleh DIKTI. Melalui karya tulis ini, penulis ingin memberikan gagasan tentang shake box lunch sebagai paket makan siang yang praktis, sehat, lezat, dan unik sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada dosen pendamping yang telah memberikan banyak bimbingan dan arahan kepada kami dalam penyusunan proposal kewirausahaan ini. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan baik dari segi materi, ilustrasi, contoh, dan sistematika penulisan dalam pembuatan proposal ini. Oleh karena itu, saran dan kritik dari para pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga proposal ini dapat diapresiasi sehingga dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL | 1 |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | II |
| KATA PENGANTAR | III |
| DAFTAR ISI..... | IV |
| | |
| A. JUDUL PROGRAM..... | 1 |
| B. LATAR BELAKANG MASALAH..... | 1 |
| C. PERUMUSAN MASALAH..... | 4 |
| D. TUJUAN..... | 4 |
| E. LUARAN YANG DIHARAPKAN..... | 4 |
| F. KEGUNAAN..... | 4 |
| G. GAMBARAN UMUM RENCANA USAHA..... | 5 |
| H. METODOLOGI PELAKSANAAN PROGRAM..... | 5 |
| I. JADWAL KEGIATAN | 8 |
| J. RANCANGAN BIAYA | 8 |
| K.LAMPIRAN..... | 11 |

A. JUDUL PROGRAM

Judul Program Kreatif Mahasiswa Kewirausahaan (PKM-K) yang diusulkan adalah “*Shake box lunch yang praktis, sehat, lezat, dan unik sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang.*”.

B. LATAR BELAKANG MASALAH

Makanan merupakan kebutuhan terpenting seorang manusia, dengan makanan manusia dapat hidup, tumbuh dan berfikir. Makanan merupakan asupan yang sangat mempengaruhi tubuh serta pikiran. apabila kita mengkonsumsi makanan yang kotor dan tidak sehat maka kondisi badan dapat memburuk sehingga menyebabkan kita jatuh sakit, begitu juga apabila kita terlalu banyak mengkonsumsi makanan instant apalagi yang berbahan pengawet dapat mengakibatkan kinerja otak menjadi rusak, lambat dalam berfikir, sering kehilangan konsentrasi serta lemah dalam mencerna sebuah informasi yang di berikan. Karena itu kita membutuhkan asupan makanan yang sesuai untuk memenuhi kriteria makanan sehat, seimbang dan bergizi.

Makanan yang terdiri atas makanan 4 sehat 5 sempurna merupakan makanan sehat yang mencakup berbagai asupan gizi penting bagi tubuh kita. Menu yang mencakup kriteria 4 sehat 5 sempurna adalah menu yang seimbang bagi tubuh manusia. Yang termasuk dalam pola serta manfaat gizi makanan 4sehat 5sempurna adalah sebagai berikut :

1. Makanan Pokok

Makanan pokok merupakan makanan yang mengandung zat karbohidrat yang berguna sebagai sumber tenaga pada tubuh kita untuk dapat melakukan aktivitas sehari hari. Makanan pokok dapat berupa : nasi, kentang, umbi umbian, gandum, tepung terigu, oat dan jagung.

2. Lauk Pauk

Lauk pauk merupakan makanan yang mengandung zat protein yang berguna sebagai zat pembangun pada tubuh yang dapat mengganti sel

sel tubuh yang rusak dengan sel sel baru (memperbaharui sel). Beberapa makanan yang di sebut lauk pauk yaitu : tempe, tahu, ikan,daging, ayam, telur.

3. Sayur Sayuran

Sayur sayuran memiliki zat yang dapat memenuhi kebutuhan zat pengatur dalam tubuh kita. Zat pengatur berguna untuk mengatur tindakan yang ingin kita lakukan. Berikut ini adalah sayuran yang baik untuk di konsumsi yaitu bayam, kangkung, labu siam, kacang panjang, kol, buncis, tomat, cabe dan terong.

4. Buah Buahan

Buah buahan biasa digunakan sebagai pencuci mulut setelah kita selesai memakan makanan berat seperti nasi. Fungsi dari buah buahan sebenarnya hampir sama dengan sayur – sayuran yaitu melengkapi kebutuhan zat pengatur pada tubuh manusia. Banyak buah yang dapat dikonsumsi seperti: jeruk, apel, manggis, markisa, pepaya, manggis, pisang, salak pondoh, durian dan berbagai macam buah lain yang dapat dikonsumsi.

5. Susu

Susu merupakan suatu minuman pelengkap yang sebenarnya tidak wajib di konsumsi namun mengingat manfaat susu sangat besar bagi tubuh kita maka tidak ada salahnya kita mengkonsumsi susu setelah makan. Salah satu manfaat mengkonsumsi susu adalah menguatkan tulang kita sehingga kita dapat terhindar dari penyakit tulang yaitu osteoporosis. Macam- macam susu yang dapat kita konsumsi yaitu susu sapi, susu domba, susu unta, susu kerbau atau susu yang tidak berasal dari hewan yaitu susu kedelai.

Mengingat pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk tubuh kita, oleh karena itu berbagai cara dilakukan dalam mengolah makanan, sehingga tidak ada alasan lagi untuk tidak mangkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita. Salah satu caranya adalah pembuatan shake box lunch sebagai paket olahan makanan untuk makan siang(lunch) yang praktis sehat, dan lezat

dengan cara penyajian yang unik. Cara penyajiannya yaitu dengan menggoncang- nggoncangkan paket shake box lunch tersebut sampai isi dalam box tercampur semua.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian tersebut dapat dirumuskan beberapa masalah yang dihadapi yaitu :

1. Bagaimana cara membuat *shake box lunch* sebagai paket menu makan siang yang praktis, sehat, lezat dengan cara penyajian yang unik?
2. Bagaimana cara menyajikan *shake box lunch* sebagai paket menu makan siang yang praktis, sehat, lezat dan unik?

D. TUJUAN PROGRAM

Tujuan program ini adalah

1. Untuk mengetahui cara membuat membuat *shake box lunch* yang praktis, sehat, lezat dengan cara penyajian yang unik.
2. Untuk memproduksi *shake box lunch* yang praktis, sehat, lezat dengan cara penyajian yang unik sebagai paket menu makan siang yang berbeda dengan yang telah ada.

E. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Luaran yang diharapkan dalam program ini adalah kebutuhan gizi seseorang dapat terpenuhi dengan dibuatnya paket makan siang yang praktis, sehat, lezat dengan cara penyajian yang unik yaitu *shake box lunch*.

F. KEGUNAAN PROGRAM

Kegunaan program ini di masa mendatang adalah:

1. Membantu masyarakat dalam memenuhi kebutuhan gizi.
2. Berdirinya usaha pembuatan *shake box lunch*
3. Menjadi lapangan pekerjaan baru bagi masyarakat

G. GAMBARAN RENCANA USAHA

Gambaran mengenai rencana usaha ini adalah suatu usaha yang akan dikelola sendiri oleh mahasiswa yaitu pembuatan paket shake box lunch. Usaha ini akan dilakukan dengan cara membuat menu paket shake box lunch secara maksimal menjadi produk yang diminati masyarakat dan siap untuk dipasarkan. Inovasi ini dilakukan dengan pertimbangan sebagai berikut :

1. Tersedianya bahan baku seperti makanan pokok (beras), sayuran, dan lauk-pauk yang dibuat seinovatif dan semaksimal mungkin.
2. Usaha ini masih terbilang unik , karena masih jarang ditemukan adanya usaha pembuatan paket shake box lunch.
3. Dapat membuka lapangan kerja baru bagi masyarakat sekitar.

H. METODOLOGI PELAKSANAAN PROGRAM

Metodologi pelaksanaan program ini adalah

1. Pengumpulan fakta ,

Pada tahap ini kami melihat fakta- fakta yang ada di sekitar yang memungkinkan untuk dikembangkan .

Dari fakta – fakta tersebut kami amati bahwa di lingkungan masyarakat masih jarang adanya shake box lunch.

2. Study literature

Yaitu dengan pengumpulan artikel-artikel tentang shake box lunch.

3. Perencanaan produksi

Tahap ini meliputi beberapa kegiatan yaitu:

- a. Pembuatan shake box lunch dengan cara sebagai berikut :

Bahan- bahan :

1. Bahan-bahan
 - a. Beras
 - b. Sayuran

- c. Lauk
 - d. Bumbu dapur
 - e. Minyak goreng
2. Peralatan
 - a. Pisau
 - b. Kompor
 - c. Tabung gas
 - d. Panci
 - e. Baskom
 - f. Sendok
 - g. Baskom
 - h. Talenan
 - i. Gayung
 - j. Box makanan
 3. Pelaksanaan program
 - a. Memilih bahan makanan yang berkualitas baik untuk diolah dari beras hingga lauk nya.
 - b. Mengolah sayur dan lauk secara inovatif dan kreatif.
 - c. Membuat kemasan(box) yang simple, praktis, unik, dan menarik.
 4. Perencanaan pemasaran

Shake box lunch akan dipasarkan 1 kemasan dengan harga 6500 per kemasan. Pembuat usaha ini akan membuat stand/kios kecil- kecilan terlebih dahulu untuk memperkenalkan kepada masyarakat sekitar, selanjutnya ke kios-kios makanan yang dekat dengan sekolah, kantor, instansi atau tempat- tempat kerja lainnya.
 5. Promosi

Untuk mempermudah memperkenalkan produk kepada masyarakat adalah dengan melakukan strategi promosi. Promosi akan dilakukan dengan cara :

 - a. Secara langsung yaitu dengan membuka stand/kios kecil, dipromosikan di acara- acara bazar, dll.

- b. Secara tidak langsung , yaitu dengan cara menyebarkan brosur ke beberapa lokasi .
6. Riset pesaing
- Untuk menghadapi para pesaing , kami berusaha membangun image produk kami dengan cara terus melakukan inovasi-inovasi dan meningkatkan kualitas produk box lunch kami.

I. JADWAL KEGIATAN

| No. | Nama kegiatan | Bulan | | | | |
|-----|---------------------------------|-------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Persiapan perlengkapan produksi | X | X | | | |
| 2 | Proses Pengolahan | | X | | | |
| 3 | Pemasaran | | | X | X | |
| 4 | Pembuatan laporan | | | X | X | X |

J. RANCANGAN BIAYA

1. Pembelian Bahan : Rp 840.000
2. Pembelian Alat : Rp 1.850.000
3. Konsumsi : Rp 200.000
4. Dokumentasi : Rp 550.000
5. Promosi : Rp 370.000
6. Akomodasi : Rp 1.050.000
7. Penyusunan laporan : Rp 303.000

Total : Rp 5.323.000

1. Pembelian bahan

- 1) Beras : 20 kg @ 10.000 =Rp 200.000
- 2) Sayur : =Rp 150.000
- 3) Lauk(ayam/ikan) : 10 kg @ 30.000 =Rp 300.000
- 4) Bumbu dapur : =Rp 150.000
- 5) Minyak goreng : 10 kg @ 20.000 =Rp 200.000

Total =Rp 1.000.000

2. Pembelian peralatan

| | | |
|---------------------|--------------------|-------------|
| 1) Kompor gas | : 2 buah @ 250.000 | =Rp 500.000 |
| 2) Tabung gas | : 5 buah @ 100.000 | =Rp 500.000 |
| 3) Regulator | : 2 buah @ 100.000 | =Rp 200.000 |
| 4) Panci | : 5 buah @ 50.000 | =Rp 250.000 |
| 5) Sendok | : 1 lusin @ 15.000 | =Rp 15.000 |
| 6) Papan Penjemuran | : 7 buah @ 50.000 | =Rp 350.000 |
| 7) Pisau | : 5 buah @ 10.000 | =Rp 50.000 |
| 8) Baskom | : 10 buah @ 6.000 | =Rp 60.000 |
| 9) Talenan | : 5 buah @ 10.000 | =Rp 50.000 |
| 10) Gayung | : 2 buah @ 5.000 | =Rp 10.000 |
| 11) Box | : 50 buah @ 3000 | =Rp 150.000 |

Total =Rp 1.850.000

3. Konsumsi Pelatihan

| | | |
|----------|-------------------|--------------|
| 1) Snack | : 40 buah @ 5.000 | = Rp 200.000 |
|----------|-------------------|--------------|

Total = Rp 200.000

4. Dokumentasi

| | | |
|------------------------|--------------------|--------------|
| 1) Sewa kamera digital | : 2 buah @ 200.000 | = Rp 400.000 |
| 2) Cetak foto | : - - | = Rp 100.000 |
| 3) Kaset video | : 2 buah @ 25.000 | = Rp 50.000 |

Total = Rp 550.000

5. Promosi

| | | |
|----------------------|------------------|--------------|
| 1) Brosur | : 2rim @ 35.000 | = Rp 70.000 |
| 2) Percetakan brosur | : 2rim @ 150.000 | = Rp 300.000 |

Total = Rp 370.000

6. Sewa

1) Tempat pelarihan : 2hari @ 150.000 = Rp 300.000

2) LCD : 2hari @ 200.000 = Rp 400.000

Total = Rp 700.000

7. Akomodasi

1) Transportasi dan telekomunikasi Rp 550.000

2) Akomodasi dosen pembimbing Rp 500.000

Total = Rp 1.050.000

8. Penyusunan Laporan

1) Kertas HVS : 1rim @ 35.000 = Rp 35.000

2) Tinta printer : 1set @100.000 = Rp 100.000

3) Streples : 4 buah @ 9.000 = Rp 36.000

4) Bulpoint : 3 buah @ 2500 = Rp 7500

5) Lakban : 6 buah @ 10000 = Rp 60.000

6) Penggandaan dan arsip: 4kali @ 15000 = Rp 60.000

Total = Rp 303.000

K. LAMPIRAN

BIODATA DAN RIWAYAT KETUA DAN ANGGOTA

a. Ketua

Nama Lengkap : Riri Wiranti
TTL : Purbalingga,6 Desember 1993
NIM : 2201412060
Fakultas/ Prodi : Bahasa dan Seni/ Pend.Bahasa Inggris
Universitas : Universitas Negeri Semarang
No. HP : 085747559477
Waktu untuk PKM : 5 jam /minggu

Riwayat Pendidikan :

SD : SD Negeri 02 Bojong

SMP : SMP Negeri 1 Kawunganten

SMA : SMA Negeri 1 Cilacap

Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang

Karya tulis yang pernah dibuat :

1. *“MANRO kaya akan vitamin (Manisan Rosella)”*
2. *“ Tagungzi (Talam jagung bergizi) sebagai makanan alternatif pendukung pertumbuhan janin dalam kandungan sebagai usaha prefentif BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah)”*.

Anggota 1

Nama Lengkap : Lela Faridhoh
TTL : Tegal, 27 September 1994
NIM : 2601412101
Fakultas/ Prodi : Bahasa dan Seni/ Pend.Bahasa Jawa
Universitas : Universitas Negeri Semarang
No. HP : 085742664998
Waktu untuk PKM : 5 jam /minggu
Riwayat Pendidikan :
SD : SD Negeri Pegirikan 03
SMP : MTs NU 01 Wahid Hasyim
SMA : SMA Negeri 1 Pangkah
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang

Anggota 2

Nama Lengkap : Monalica Sinthya Dewi

TTL : Grobogan,15 Februari 1995

NIM : 2101412090

Fakultas/ Prodi : Bahasa dan Seni/ Pend.Bahasa Indonesia

Universitas : Universitas Negeri Semarang

No. HP : 089505441503

Waktu untuk PKM : 5 jam /minggu

Riwayat Pendidikan :

SD : SD Negeri 1 Pahesan

SMP : SMPN 1 Godong

SMA : SMAN 1 Godong

Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang