

**Proposal Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) - Bidang Kewirausahaan: Bisnis
F&B**

Judul Program:

Inovasi Makanan Sehat dan Praktis : Pengembangan Usaha *Salad Wrap ‘Crunch n Roll’*
Sebagai Solusi Gaya Hidup Sehat

Nama Kelompok:

1. Sabila Gita Permatasari (NIM: F100210291)
2. Aqila Hanifah (NIM: F100210301)
3. Aisyah Nuraini Putri Salma (NIM: F100210315)

I. Latar Belakang

Meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat membuat masyarakat banyak yang mencari alternatif makanan bergizi, rendah kalori, dan mudah diakses. Perubahan gaya hidup yang lebih memperhatikan kesehatan di kalangan masyarakat dengan kesibukan yang beragam, menciptakan peluang besar bagi usaha makanan sehat yang praktis dan bergizi.

Masyarakat di era industri 5.0 cenderung memiliki mobilitas tinggi dan jadwal padat, sehingga mereka membutuhkan solusi makanan yang sehat, praktis, dan mudah dikonsumsi di mana saja. Salah satu solusi yang berkembang pesat adalah salad wrap. salad wrap merupakan makanan yang menggabungkan sayuran segar dengan protein sehat dan dikemas dalam bentuk praktis sehingga mudah dibawa dan dikonsumsi kapan saja. *Salad wrap* menawarkan berbagai manfaat kesehatan, seperti serat tinggi, vitamin, dan mineral yang penting bagi tubuh.

Salad Wrap ‘Crunch N Roll’ hadir sebagai solusi makanan sehat yang tidak hanya lezat tetapi juga memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Produk ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan konsumen yang menginginkan makanan sehat tanpa mengorbankan rasa dan kenyamanan. Dengan berbagai pilihan rasa dan bahan berkualitas, *salad wrap ‘Crunch N Roll’* diharapkan menjadi pilihan utama bagi mereka yang peduli dengan kesehatan dan gaya hidup aktif.

II. Tujuan Program

1. Menyediakan alternatif makanan sehat. Menyediakan inovasi makanan sehat yang praktis bagi masyarakat di tengah kesibukan yang dijalani.
2. Menciptakan peluang usaha. Menciptakan peluang usaha baru di bidang *F&B* guna memberikan kontribusi terhadap perekonomian.
3. Meningkatkan keterampilan kewirausahaan. Meningkatkan keterampilan mahasiswa di bidang kewirausahaan melalui pengalaman secara langsung dalam mengelola dan mengembangkan usaha *F&B “Crunch N Roll.”*

III. Deskripsi Program

A. Layanan yang Ditawarkan

1. Produk Makanan Sehat dan Praktis

Produk *salad wrap* ini tersedia dari berbagai macam varian rasa yang dibuat dari bahan-bahan segar, tanpa bahan pengawet, dan bergizi. Kemudian terdapat pilihan menu dengan kandungan kalori yang sudah diukur sesuai untuk kebutuhan diet dan gaya hidup sehat.

2. Layanan *Custom Order*

Menyediakan berbagai opsi untuk pelanggan dalam menyesuaikan isi *salad wrap* sesuai dengan preferensi diet seperti tinggi protein atau rendah karbohidrat.

3. Program Langganan Gaya Hidup Sehat

Layanan berlangganan mingguan atau harian bagi pelanggan yang menginginkan pola makan sehat konsisten dengan pengantaran tepat waktu.

4. Konsultasi Nutrisi

Menyediakan sesi konsultasi dengan ahli gizi bagi pelanggan yang ingin mendapatkan saran mengenai pola makan sehat.

5. Kemitraan Bisnis

Menawarkan kemitraan bagi komunitas atau individu yang ingin menjual produk *salad wrap* 'Crunch n Roll' dengan sistem bagi hasil.

B. Sasaran Program

1. Konsumen Individu

Masyarakat desa dan kota yang ingin melakukan gaya hidup sehat dengan pilihan makanan praktis.

2. Komunitas Kesehatan

Komunitas diet dan kelompok bidang olahraga yang membutuhkan opsi makanan sehat.

3. Komunitas UMKM Lokal

UMKM kuliner yang ingin bermitra dan menjual produk *salad wrap* 'Crunch n Roll'.

4. Institusi

Sekolah dan perkantoran yang memerlukan catering sehat untuk acara atau program sehari-hari.

C. Metode Pelaksanaan

1. Penelitian dan Pengembangan Produk

Melakukan riset pasar terlebih dahulu untuk melihat kebutuhan pelanggan terhadap makanan sehat dan praktis. Selain itu juga untuk mengembangkan pembuatan resep *salad wrap* yang inovatif dan menarik.

2. Pemasaran Digital

Menggunakan media sosial sebagai sarana promosi dan penjualan seperti *Instagram* dan *TikTok*. Selain itu juga membuka toko secara *online* agar memudahkan dalam memesan dan mengantar produk dalam jangkauan yang luas.

3. Kolaborasi dan Kemitraan

Bekerjasama dengan komunitas diet untuk mempromosikan produk *salad wrap* ‘*Crunch n Roll*’ dan mengadakan bazar atau *event* makanan sehat untuk meningkatkan profit penjualan.

4. Evaluasi dan Pengembangan Berkelanjutan

Mengumpulkan *feedback* dari pelanggan untuk meningkatkan kualitas produk dan layanan. Selain itu, melakukan evaluasi secara berkala guna memastikan keberhasilan usaha yang dilakukan.

IV. Rencana Anggaran

No	Keterangan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Harga Rp)
1	Sayuran segar (bayam, selada, dan lain-lain)	10 kg	25.000	250.000
2	Protein (Ayam, tahu, telur, dan selain-lain)	5 kg	50.000	250.000
3	<i>Tortilla Wrap</i>	100 lembar	3.000	300.000
4	<i>Dressing</i> (<i>Mayones, Yogurt, Saus</i> , dan lain-lain)	5 liter	50.000	250.000
5	Minyak Zaitun	2 lter	80.000	160.000

No	Keterangan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Harga Rp)
6	Bumbu (garam, merica, dan lain-lain)	2 kg	20.000	40.000
7	Box Kemasan	100 buah	2.500	250.000
8	Stiker <i>Branding</i>	100 buah	1.000	100.000
9	Plastik <i>Wrap</i>	5 roll	30.000	150.000
10	Biaya Konsultasi Ahli Gizi	5 sesi	150.000	750.000
11	Biaya Promosi Sosial Media	1 paket	1000.000	1000.000
	Total Biaya		4.000.000	

V. Manfaat Program

1. Bagi UMKM

- Memberikan kesempatan kepada UMKM untuk bermitra dalam menjual produk dengan sistem bagi hasil dan meningkatkan pendapatan mereka.
- Menyediakan produk baru yang sehat dan praktis untuk menambah variasi menu dalam usaha kuliner UMKM.
- Membantu UMKM menjangkau konsumen yang peduli dengan gaya hidup sehat melalui promosi bersama.

2. Bagi Mahasiswa

- Memberikan pengalaman langsung dalam mengelola usaha, termasuk manajemen, produksi, dan pemasaran

- b. Memperluas koneksi dengan pelaku bisnis, komunitas kesehatan, dan profesional di bidang gizi
 - c. Meningkatkan kemampuan berwirausaha dan manajerial mahasiswa
3. Bagi Masyarakat
- a. Menyediakan makanan praktis, bergizi, dan terjangkau, yang mendukung gaya hidup sehat
 - b. Mengurangi risiko penyakit akibat pola makan yang buruk
 - c. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memilih makanan sehat melalui edukasi dan konsultasi gizi

VI. Penutup

Program *Salad Wrap "Crunch N Roll"* hadir sebagai inovasi makanan sehat yang menjawab kebutuhan masyarakat modern dengan mobilitas tinggi. Tidak hanya berfokus pada penyediaan produk yang lezat, sehat, dan praktis, program ini juga memberikan kontribusi nyata bagi berbagai pihak. Bagi UMKM program ini membuka peluang kemitraan dan pengembangan usaha. Bagi mahasiswa, menjadi wadah untuk mengasah keterampilan kewirausahaan dan membangun pengalaman nyata dalam bisnis. Bagi masyarakat, menyediakan solusi makanan bergizi yang mendukung gaya hidup sehat

Demikian proposal ini kami buat, besar harapan kami untuk dapat mendapatkan dukungan dan kesempatan untuk mewujudkan program ini. Terima kasih atas perhatian dan kesempatan yang diberikan.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota

Lampiran 2. Biodata Dosen Pendamping

Lampiran 3. Justifikasi Anggaran Kegiatan

Lampiran 4. Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas

Lampiran 5. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota

1. Biodata Ketua

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Sabila Gita Permatasari
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Psikologi
4	NIM	F100210291
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Purworejo, 1 Maret 2003
6	E-mail	f100210291@student.ums.ac.id
7	Nomor Telepon/HP	081548246379

B. Kegiatan Kemahasiswaan Yang Sedang/Pernah Diikuti

No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Magang	Asisten Psikolog	Januari 2024- Februari 2024 RSJD dr. Arif Zainuddin Surakarta
2	Magang	<i>Staff Human Resource</i>	November 2024- Februari 2025

			PT Medikaloka Hermina Tbk
--	--	--	------------------------------

C. Penghargaan Yang Pernah Diterima

No.	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1	<i>1st Place Madrasah Geography Science Competition (KSM)</i>	Kementrian Agama	2020
2	<i>2nd Place Geography Science Competition “Hari Amal Bakti”</i>	MAN 1 SRAGEN	2020
3	<i>Honorable Mention Geography Olimpiad Contest National</i>	Edukasi Kampus	2020
4	<i>Intensive Coaching Activities National Science Competition (KSN)</i>	Olimpiade Sains Indonesia	2020

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **PKM –K**

Surakarta, 30-Desember-202

Ketua Tim



(Sabila Gita Permatasari)

2. Biodata Anggota I

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Aqilah Hnaifah
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Psikologi
4	NIM	F100210301
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Tegal, 11 Oktober 2002
6	E-mail	f100210301@student.ums.ac.id
7	Nomor Telepon/HP	081214084132

B. Kegiatan Kemahasiswaan Yang Sedang/Pernah Diikuti

No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Magang Aplikasi	Subsi Psikologi	Mei 2024-Juni 2024 Lanud Adi Sumarmo

2	UKM Muhammadiyah Debating Society	Sekretaris Divisi <i>Human Resource Development</i>	Januari 2024- DesesMBER 2024, Universitas Muhammadiyah Surakarta
3	Asisten Biro Pengembangan Instrumen dan Analisis Data	Asisten	Oktober 2023- Desember 2024

C. Penghargaan Yang Pernah Diterima

No.	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1	-		
2	-		
3	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **PKM –K**

Surakarta, 30-Desember-2024

Anggota Tim



(Aqilah Hanifah)

3. Biodata Ketua

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Aisyah Nuraini Putri Salma
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Psikologi
4	NIM	F100210315
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Pekanbaru, 14 Agustus 2003
6	E-mail	f100210315@student.ums.ac.id
7	Nomor Telepon/HP	08119181408

B. Kegiatan Kemahasiswaan Yang Sedang/Pernah Diikuti

No.	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Magang	Asisten Psikolog	Januari 2024- Februari 2024

			RSJD dr. Arif Zainuddin Surakarta
2	Magang	<i>Staff Human Resource</i>	November 2024- Februari 2025 PT Medikaloka Hermina Tbk

C. Penghargaan Yang Pernah Diterima

No.	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1	<i>Economic Science Olympiad</i> Kabupaten (KSN-K)	Olimpiade Sains Indonesia	2020
2	<i>1st Place Tahfizh Quran Contest</i> <i>Juz 30</i>	SMA Islam Darussalam	2020
3	<i>3rd Place Arabic Speech Contest</i> “Bulan Bahasa”	SMA Islam Darussalam	2020
4	<i>Best Student Social Class</i>	SMA Islam Darussalam	2019- 2020

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **PKM –K**

Surakarta, 30 Desember 2024

Anggota Tim

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Aisyah Nuraini Putri Salma', written over a faint circular stamp.

(Aisyah Nuraini Putri Salma)

Lampiran 2. Biodata Dosen Pendamping

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Audi Ahmad Rikardi, S.Psi., MA
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Program Studi	Psikologi
4	NIP/NIDN	0610079801
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Cirebon, 10 Juli 1998
6	Alamat E-mail	aar318@ums.ac.id
7	Nomor Telepon/HP	087710415257

B. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang	Bidang Ilmu	Institusi	Tahun Lulus
1	Sarjana (S1)	Psikologi	Universitas Airlangga	2020
2	Magister (S2)	Psikologi	Universitas Gadjah Mada	2022

C. Rekam Jejak Tri Dharma PT (dalam 5 tahun terakhir)

Pendidikan / Pengajaran

No.	Nama Mata Kuliah	Wajib / Pilihan	SKS
1	Statistika dalam Psikologi	Wajib	3
2	Psikometri	Wajib	2
3	Konstruksi Alat Ukur Psikologi	Wajib	3

4	Psikologi Eksperimen	Wajib	2
5	Biopsikologi dan Neurokognisi	Wajib	3
6	Psikologi Komunikasi	Wajib	2

Penelitian

No.	Judul Riset	Penyandang Dana	Tahun
1	Efek Keyakinan Konspiratif terhadap Prasangka kepada Etnis Tionghoa di Indonesia	Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta	2023
2	Determinan Perilaku Sehat pada Pekerja Generasi Z berdasarkan <i>Theory of Planned Behaviour</i>	Universitas Muhammadiyah Surakarta	2023
3	Determinan Perilaku Sehat Penggunaan Tabir Surya pada Pria Antargenerasi	Majelis Pendidikan Tinggi, Penelitian, dan Pengembangan (Diktilitbang) Pengurus Pusat Muhammadiyah	2024

Pengabdian kepada masyarakat

No.	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Penyandang Dana	Tahun
-----	------------------------------------	-----------------	-------

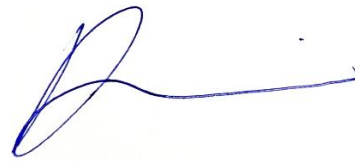
1	Peningkatan Pengetahuan Remaja dalam Memilih Obat Swamedikasi Nyeri Haid dan Nyeri Gigi di Desa Ngalas, Klaten Selatan	Universitas Muhammadiyah Surakarta	2023
---	--	------------------------------------	------

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **PKM –K**

Surakarta, 30 Desember 2024

Dosen Pendamping,



Audi Ahmad Rikardi, S.Psi., MA

Lampiran 3. Justifikasi Anggaran Kegiatan

No	Keterangan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Harga Rp)
1	Sayuran segar (bayam, selada, dan lain-lain)	10 kg	25.000	250.000
2	Protein (Ayam, tahu, telur, dan selain-lain)	5 kg	50.000	250.000
3	<i>Tortilla Wrap</i>	100 lembar	3.000	300.000
4	Dressing (<i>Mayones, Yogurt, Saus</i> , dan lain-lain)	5 liter	50.000	250.000
5	Minyak Zaitun	2 lter	80.000	160.000
6	Bumbu (garam, merica, dan lain-lain)	2 kg	20.000	40.000
7	Box Kemasan	100 buah	2.500	250.000
8	Stiker <i>Branding</i>	100 buah	1.000	100.000
9	Plastik <i>Wrap</i>	5 roll	30.000	150.000
10	Biaya Konsultasi Ahli Gizi	5 sesi	150.000	750.000
11	Biaya Promosi Sosial Media	1 paket	1000.000	1000.000
	Total Biaya	4.000.000		

Lampiran 4. Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas

No	Nama / NIM	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (Jam / Minggu)	Uraian Tugas
1	Sabila Gita Permatas ari/F1002 10291	Psikologi	Psikologi	5 jam	Koordinator penyusunan PKM, Menyusun proposal PKM, pengumpulan data, analisis data, pembuatan laporan
2	Aqilah Hanifah/ F100210 301	Psikologi	Psikologi	5 jam	Menyusun proposal PKM, pengumpulan data, analisis data, pembuatan laporan

3	Aisyah Nuraini Putri Salma	Psikologi	Psikologi	5 jam	Menyusun proposal PKM, pengumpulan data, analisis data, pembuatan laporan
---	-------------------------------------	-----------	-----------	-------	---

Lampiran 5. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Ketua Tim	: Sabila Gita Permatasari
Nomor Induk Mahasiswa	: F100210291
Program Studi	: Psikologi
Nama Dosen Pendamping	: Audi Ahmad Rikardi, S.Psi., MA
Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PKM-K saya dengan judul **“Inovasi Makanan Sehat dan Praktis : Pengembangan Usaha Salad Wrap ‘Crunch n Roll’ Sebagai Solusi Gaya Hidup Sehat”** yang diusulkan untuk tahun anggaran 2023 adalah asli karya kami dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar benarnya.

Surakarta, 30 Desember 2023

Yang Menyatakan,



(Sabila Gita Permatasari)

NIM. F100210291

