



**LAPORAN AKHIR
PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA
JUDUL PROGRAM**

“FOODFIT ”

**Inovasi Paket Makanan Sehat untuk Upaya *Preventif*
High Cholesterol di Kalangan Mahasiswa**

**BIDANG KEGIATAN:
PKM - K**

Diusulkan oleh:

Bagus Erman	02111640000162
Ahmad Habib Hasan M	02111640000172
Zulfikar Saifudin Habi burrahman	02111740000010
Arighi Dhika Pratama	02111840000088

**INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER
SURABAYA
2021**

PENGESAHAN PKM-KEWIRAUSAHAAN

1. Judul Kegiatan : **“FOODFIT”** (Inovasi Paket Makanan Sehat Non Kolesterol untuk Upaya *Preventif High Cholesterol* di Kalangan Mahasiswa)
2. Bidang Kegiatan : PKM-K
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
 - a. Nama Lengkap : Bagus Erman
 - b. NRP : 02111640000162
 - c. Jurusan : Teknik Mesin
 - d. Institusi : Institut Teknologi Sepuluh Nopember
 - e. Alamat Rumah/No Hp : Keputih Tegal Timur 3B no.61/081357013508
 - f. Alamat email : bagoes.erman@gmail.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan : 4 orang
5. Dosen Pendamping :
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : -
 - b. NIP : -
 - c. Alamat Rumah dan Tel./HP : -
 - d. Biaya Kegiatan Total
 - a. Dikti : Rp.10.993.000,00
 - b. Sumber Lain : -
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 5 bulan

Surabaya, 10 Desember 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
Bab 1. Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan.....	2
D. Luaran yang Ingin Dicapai.....	2
E. Manfaat.....	2
Bab 2. Gambaran Umum Rencana Usaha.....	3
Bab 3. Metode Pelaksanaan.....	6
3.1 Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	6
3.2 Bahan dan Alat.....	6
3.3 Tata Laksana.....	6
Bab 4. Biaya dan Jadwal Kegiatan.....	7
4.1 Anggaran Biaya.....	7
4.2 Jadwal Kegiatan.....	8
Daftar Pustaka.....	9
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	10

ABSTRAK

Indonesia mempunyai populasi penduduk yang sangat tinggi. Banyak yang mengalami penyakit kolesterol karena gaya hidup yang tidak sehat. Akibatnya menimbulkan banyak penyakit yang lain muncul. Bahkan penderita penyakit kolesterol ini ada yang masih berumur muda. Perlunya diet kolesterol untuk mengobati penyakit tersebut.

Kekayaan yang dimiliki Indonesia sangat melimpah. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kolesterol ini. Tentunya dengan upaya-upaya preventif. Muncullah ide untuk membuat “**FOODFIT**” ini, dan diharapkan inovasi pangan ini bisa menjadi solusi bagi yang ingin berdiet kolesterol dengan menu-menu yang *less oil*.

Mahasiswa biasanya memiliki pola makan yang sangat tidak teratur. Bahkan, mahasiswa lebih tepatnya anak-anak rantauan lebih senang mengonsumsi makanan yang murah tanpa melihat dampaknya di belakang. Sehingga muncullah berbagai penyakit di masa muda. “**FOODFIT**” dapat menjadi makanan yang sehat dan juga tentunya menjadi baik dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan konsumsi mahasiswa karena harganya yang terjangkau.

Keyword : *diet kolesterol, inovasi pangan, less oil, upaya preventif, harga terjangkau*

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia adalah suatu negara dengan populasi penduduk yang sangat tinggi. Bahkan, Indonesia menempati peringkat 3 populasi penduduk tertinggi di dunia. Zaman globalisasi ini membuat Indonesia mengalami banyak perubahan. Mulai dari gaya hidup, cara berkomunikasi, dan tata krama penduduk Indonesia sudah mulai berubah dari sebelumnya. Dahulu, banyak aturan mengenai bahasa dan tata krama kepada orang yang lebih tua, sebaya ataupun lebih muda. Namun, sekarang aturan tersebut sudah mulai menghilang.

Gaya hidup masyarakat Indonesiapun sudah sangat berubah. Penduduk Indonesia sekarang ini menjadi konsumtif dan banyaknya perusahaan makanan asing yang masuk di Indonesia ini membuat makanan di Indonesia juga makin beragam. Makanan *fast food* sekarang ini menjadi makanan yang paling banyak digemari oleh semua kalangan masyarakat, mungkin karena cepat dalam penyajian. Namun, jika ditelusuri makanan *fast food* ini kebanyakan adalah makanan yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu, banyak warga negara Indonesia yang terkena obesitas karena makanan yang dikonsumsi tidak sehat. Bahkan terdapat juga banyak penyakit yang timbul karena makanan yang tidak sehat, seperti kolesterol, asam urat, usus buntu, penyakit lambung, penyakit ginjal, dan masih banyak lagi.

Mahasiswa dengan dunia kampus pastinya banyak sekali yang harus dirubah, karena mahasiswa inilah merupakan pemuda- pemuda penerus bangsa. Gaya hidup yang mereka terapkan sudah jauh dari kebudayaan dahulu. Mahasiswa sangat mudah menyesuaikan diri dengan perubahan zaman yang semakin pesat ini. Contohnya dalam dunia kuliner, sebagian besar mahasiswa memilih makanan *fast food* seperti *junk food* ini untuk dikonsumsi. Bahkan ketika ada acara di kampus, mahasiswa lebih senang memilih makanan *junk food* ini sebagai konsumsinya karena lebih praktis. Padahal, mahasiswa harusnya mengonsumsi makanan yang sehat supaya dapat berfikir dengan baik dan pertumbuhan juga dapat berjalan dengan baik.

Gaya hidup yang diterapkan oleh mahasiswa inilah membuat terciptanya sebuah ide untuk membuat suatu makanan yang sehat dan tidak mengandung kolesterol. Bisa juga dikonsumsi bagi penderita kolesterol tinggi karena, banyak dari warga Indonesia yang mengalami penyakit kolesterol. Apabila sudah timbul penyakit kolesterol ini akan membuat aktivitas tidak berjalan dengan lancar. Makanan inipun dibuat untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia yaitu 4 sehat 5 sempurna.

B. Rumusan Masalah

Penderita kolesterol semakin hari semakin banyak. Apalagi sekarang ini banyak sekali kaum muda sudah menderita penyakit ini. Banyak hal yang perlu diketahui bagi penderita kolesterol, apabila dibiarkan akan menimbulkan penyakit lain. Minimnya kepekaan dan keinginan untuk sembuh dari penyakit ini membuat penderita kolesterol hanya mengabaikannya. Dan ditambah dengan banyak makanan yang ditemui saat ini mengandung banyak kolesterol. Padahal, jika ingin menyembuhkan penyakit kolesterol hanya dengan diet kolesterol akan membuahkan sebuah hasil yang menguntungkan. Apalagi dengan kekayaan sumber pangan di Indonesia yang melimpah bisa membuat diet kolesterol dan hidup sehat mudah untuk diterapkan.

Dalam dunia kampus banyak sekali ragam makanan yang ditemukan dalam setiap aktivitasnya. Mulai dengan harga paling mahal hingga paling terjangkau. Namun, mahasiswa lebih menyukai makanan yang harganya terjangkau tanpa melihat kandungan gizi yang terkandung di makanan tersebut. Melihat gizipun tidak, apalagi melihat penyakit yang akan ditimbulkan ketika mengonsumsi makanan tersebut. Padahal masa muda adalah masa dimana kebal dengan segala penyakit. Menjaga menu makanan yang dikonsumsi dapat menjadi salah satu solusi untuk menghindari penyakit yang timbul.

C. Tujuan

Penulisan Program Kegiatan Mahasiswa ini mempunyai berbagai tujuan, yaitu:

1. Menciptakan produk makanan dengan konsep no kolesterol dan mengandung 4 sehat 5 sempurna
2. Menciptakan menu makanan sehat untuk kebutuhan konsumsi mahasiswa
3. Sarana pengembangan skill kewirausahaan mahasiswa

D. Luaran

Program Kegiatan Mahasiswa ini diharapkan mempunyai keluaran, sebagai berikut :

1. Terciptanya produk olahan yang sehat, berkhasiat dan inovatif
2. Munculnya “FOODFIT” menjadi katering yang digemari mahasiswa
3. Munculnya wirausaha baru

E. Manfaat Kegiatan/Kegunaan

Program Kegiatan Mahasiswa ini diharapkan memperoleh manfaat, sebagai berikut :

1. Inovasi produk makanan sehat dengan konsep non kolesterol
2. Peningkatan kemampuan kewirausahaan mahasiswa

BAB II. GAMBARAN UMUM RENCANA USAHA

A. Kondisi Umum Lingkungan Usaha

“**FOODFIT**” berlokasi di daerah Mulyosari yang terletak di utara kampus ITS. Pemilihan lokasi ini berada di tengah kehidupan dunia kampus dan masyarakat sekitar, supaya menjadi langkah awal inisiatif pemasaran untuk memperkenalkan catering makanan sehat berbentuk bento ini kepada mahasiswa utamanya karena target utama adalah mahasiswa. Pesatnya perkembangan kuliner menjadi alasan mendasar lainnya yang bertujuan sebagai riset pemasaran untuk mendapatkan bento sehat ini yang tidak mengandung kolesterol.



gambar 1Catering tanpa kolesterol

Surabaya memiliki luas wilayah 44 km² dengan jumlah penduduk tetap sebanyak 503.421 jiwa. Namun pada pagi hari jumlah warga kota Surakarta meningkat sebanyak 2 kali lipat sehingga merupakan potensi pasar yang besar (BPS, 2010). Apalagi ditambah dengan jumlah mahasiswa yang kebanyakan adalah pendatang dari daerah lain membuat jumlah penduduk semakin meningkat. Selain itu adanya Car Free Day (CFD) setiap hari minggu, “Pasjum” Pasar Jumat ITS dan “Pammits” Pasar Malam Minggu ITS membuat pasaran semakin luas dengan menjual bento yang sehat ini.

B. Potensi Sumber Daya Manusia

“**FOODFIT**” memiliki potensi sumber daya manusia yang terpetakan sebagai berikut:

Nama Lengkap	Kompetensi	Uraian Pekerjaan
Bagus Erman Imam P	<i>Leadership</i>	Penanggung Jawab
Ahmad Habib Hasan M	Komunikasi dan Bisnis	Pemasaran
Arighi Dhika P	Kulineri	Produksi
Zulkarnain	Penguasaan wilayah	Pencarian bahan baku

C. Deskripsi Produk

1. Nama, Jenis, dan Karakteristik Produk

“**FOODFIT**” merupakan akronim dari paket makanan sehat dengan konsep non kolesterol dalam bentuk bento yang unik dan menarik. “**FOODFIT**” termasuk dalam kelompok usaha yang kreatif yaitu dengan memadukan makanan 4 sehat 5 sempurna dengan makanan

yang non kolesterol. Produk “**FOODFIT**” ini juga merupakan inovasi makanan dalam bentuk bento yang mengandung banyak gizi dan tentunya minim kolesterol di dalamnya. Selain itu, produk “**FOODFIT**” simpel dan tentunya dikemas dengan *packaging* yang menarik.



gambar 2Packaging FoodFit

2. Keunggulan Produk

- a. Inovasi pangan yang berbasis makanan sehat
- b. No Kolesterol merupakan antisipasi untuk menjaga kesehatan
- c. Bento merupakan *packaging* yang simpel dan menarik

D. Analisa Keuangan

Asumsi angka ekspektasi penjualan selama 5 bulan sebesar 5.000 porsi bento yang dapat diproduksi oleh “FOODFIT”

- Investasi yang dibutuhkan Investasi Jangka Panjang

No	Material	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Keterangan
1	Kontainer	1 unit	5.000.000	5.000.000
2	Tabung gas 12 kg	6 unit	100.000	600.000
3	Kompor gas	1 unit	300.000	300.000
4	Wajan	4 unit	50.000	200.000
5	Kulkas	1 unit	2.000.000	2.000.000
6	Spatula	4 unit	20.000	80.000
7	Pisau	5 unit	10.000	50.000
8	Ricecooker	1 unit	250.000	250.000
TOTAL INVESTASI JANGKA PANJANG				8.450.000

- Total Biaya Produksi (Tiap Porsi)
Biaya Habis Pakai (100 porsi bento)

No	Material	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Keterangan
Bahan Baku Utama				
1	Beras	10 kg	13.000	130.000
2	Sayuran	10 kg	8.000	80.000
3	Buah	8 kg	6.000	48.000
4	Minuman	10 liter	10.000	100.000
Bahan Baku Pelengkap				
5	Bumbu	7 unit	10.000	70.000
6	Saus Sehat	3 kg	25.000	75.000
Bahan Kemasan				
7	Kemasan	100 biji	100	100.000
8	Plastik	100 biji	50	50.000
9	Sendok Plastik	100 biji	50	50.000
TOTAL BIAYA PRODUKSI				703.000

Maka, biaya habis pakai setiap unit bento yang diproduksi sebesar :

Biaya Satu Kali Pakai = Total biaya : 100

= Rp 703.000 : 100 bento

= Rp 7.030,00

3. Biaya Penunjang per bento

No	Jenis Biaya	Biaya per unit
1	Depresi Biaya Investasi	1000
2	Biaya Pemasaran	500
3	Biaya Lain-lain	500
TOTAL		2000

Maka besarnya total biaya untuk memproduksi setiap satu porsi “**FOODFIT**” adalah sebesar **Rp 9.030,00**

4. “**FOODFIT**” merupakan inovasi kuliner bentodengan kandungan bahan baku yang lebih menyehatkan. Harga produk setiap porsi sebesar Rp 10.000,00 – Rp 12.000,00 yang mana disesuaikan dengan tempat dan waktu penjualan (terdapat promo diskon pada hari-hari tertentu).

5. Keuntungan

Keuntungan tiap unit porsi “**FOODFIT**” adalah sebesar Rp 1.570,00.
 Keuntungan = Harga Jual Terendah – Total Biaya Produksi
 = Rp 10.000,00 – Rp 9.030,00
 = Rp 970,00

Maka, apabila dalam 5 bulan tercapai angka penjualan sebesar 7.000 unit porsi bento akan tercapai keuntungan bersih sebesar Rp 6.790.000,00.

6. Kesimpulan

Berdasarkan analisa keuangan diatas, maka apabila keseluruhan program dapat berjalan lancar, maka dalam jangka waktu 7-8 bulan “**FOODFIT**” dapat mencapai titik impas sejumlah total investasi.

E. Prospek Produk

Sektor industri kreatif bidang kuliner selain membutuhkan inovasi bentuk, juga inovasi kegunaan. Prospek *business startup* “**FOODFIT**” ini terkategori prospektif.

F. Keberlanjutan Usaha

Adanya Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dari Direktorat Perguruan Tinggi (DIKTI) merupakan tahap inisiasi awal inovasi “**FOODFIT**” dengan lokasi usaha di tengah kehidupan kampus yang merupakan pusat aktivitas mahasiswa, karena mahasiswa inilah yang merupakan sasaran utama. Selain itu “**FOODFIT**” juga akan bekerja sama dengan orang-orang kantoran yang berniat untuk diet kolesterol. Sehingga diharapkan usaha ini dapat menjadi usaha yang berlanjut sampai kedepannya, karena banyak orang yang membutuhkan menu untuk diet kolesterol

BAB III. METODE PELAKSANAAN

A. Tempat Produksi

Pusat pembuatan yaitu berupa pembuatan nasi dan lauknya berlokasi di Keputih Tegal Timur 3b no.61, Surabaya. Sementara penjualan berada di Mulyosari, Surabaya. Penjualan dapat dilakukan dengan kontainer outlet penjualan.

B. Bahan dan Alat

1. Bahan

Bahan yang digunakan dalam pembuatan **“FOODFIT”** adalah nasi merah dan nasi coklat. Sedangkan untuk lauknya menggunakan sayuran sawi, jagung, buncis, kacang panjang, wortel, kentang, tahu, tempe, ayam, dan putih telur. Sedangkan untuk bumbunya ada bawang merah, bawang putih, lada, bawang bombai, saos, gula dan garam, sedangkan hiasannya ada daun selada, daun bawang, seledri, tomat, dan mentimun.

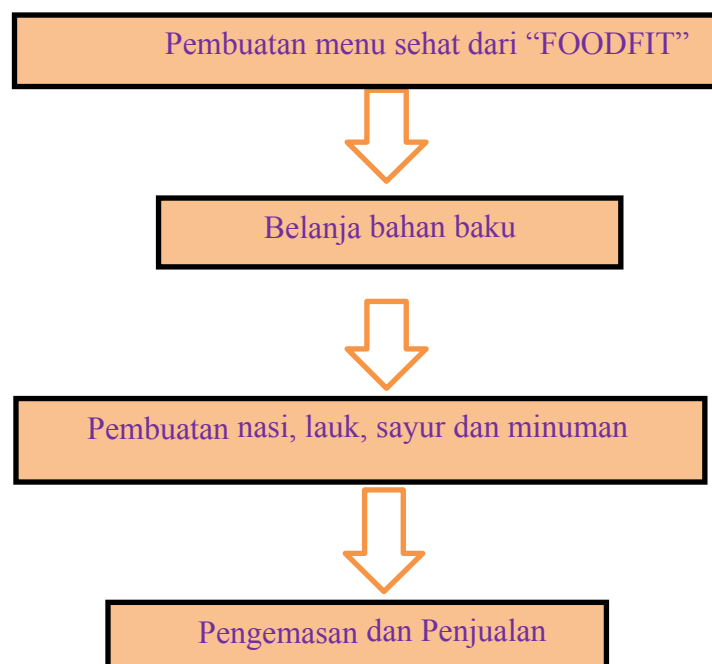
2. Alat

Peralatan yang diperlukan dalam usaha **“FOODFIT”** adalah kontainer outlet, kompor gas dan gas LPG, kulkas, wajan dan spatula, pisau, Rice cooker, box bento, sendok plastik.

C. Tata Laksana

1. Persiapan Usaha

Persiapan usaha yang dilakukan antara lain dengan membeli gerobak, bahan baku pembuatan bento, serta peralatan penunjang usaha seperti wajan, kompor gas, magicjar serta alat pemasaran. Adapun bagan proses pembuatan **“FOODFIT”** sebagaimana berikut:



2. Promosi Produk

- Media Cetak : Brosur dan X-Banner yang mengenalkan **“FOODFIT”** dan ditempel di tempat – tempat strategis.
- Media Sosial: Pemasaran melalui facebook, instagram, twitter dan sosial media lain serta website **“FOODFIT”**

3. Pelaksanaan Penjualan

Langkah awal penjualan **“FOODFIT”** akan dipasarkan di Solo dengan target penjualan sejumlah 500 bento per bulan. Beberapa strategi pemasaran kami, yaitu :

- ✓ Membuka outlet setiap weekend di event ITS PAMMITS atau CFD Taman Bungkul
- ✓ Membuka stand outlet di Pasar Jumat ITS.
- ✓ Delivery Order (pesan antar) untuk pembelian lebih dari 5 bento dengan domisili pelanggan maksimal 3 km dari outlet **“FOODFIT”**
- ✓ Memasuki di kegiatan mahasiswa yang mengadakan bazar
- ✓ Menjadi sponsor di acara-acara kegiatan mahasiswa

4. Pengamatan dan Evaluasi Pemasaran.

Pengamatan dan evaluasi dilakukan untuk mencari kelebihan dan kelemahan metode pemasaran serta untuk menilai keberjalanan usaha. Indikasinya berupa banyaknya produk yang terjual di pasaran.

5. Penyusunan Laporan Keuangan.

Pengusaha dapat mengetahui kondisi keuangan usahanya dengan menganalisis laporan keuangan. Oleh karena itu, laporan keuangan perlu disusun setiap minggu.

6. Penyusunan Laporan Akhir.

Penyusunan laporan akhir dilakukan pada tahap terakhir.

BAB IV.
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

4.1 Anggaran Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Biaya (Rp)
1	Peralatan Penunjang gerobak, kompor gas dan gas LPG, kulkas, wajan, spatula, pisau, magicjar.	8.450.000
2	Bahan Habis Pakai sawi, jagung, buncis, kacang panjang, wortel, kentang, tahu, tempe, ayam, putih telur, bawang merah, bawang putih, lada, bawang bombai, saos, gula, garam, daun selada, daun bawang, seledri, tomat, mentimun, box kemasan, dan plastik.	703.000

3	Perjalanan Pengadaan peralatan produksi, Pengadaan lokasi di daerah Solo, Pengadaan bahan baku, dan Pemasaran produk.	1.450.000
4	Lain-lain Pembuatan laporan, Promosi, dokumentasi, biaya design, Beban listrik dan air.	5.580.000
Jumlah		16.183.000

4.2 Jadwal Kegiatan

Adapun jadwal kegiatan usaha yang dilakukan pada 5 bulan pertama tercantum dalam tabel berikut:

No	Kegiatan	Bulan ke-																			
		1				2				3				4				5			
1	Persiapan lokasi	■																			
2	Persiapan peralatan		■	■																	
3	Persiapan bahan baku			■	■	■	■	■													
4	Produksi dan penjualan				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5	Promosi					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6	Evaluasi								■	■	■	■	■								
7	Penyusunan laporan																	■	■		

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. 2010. Surabaya Dalam Angka.

Lampiran 1. Biodata Ketua, Anggota dan Dosen Pembimbing yang ditandatangani

A. Identitas Diri

No	Nama Lengkap	Bagus Erman Imam P
1	Jenis Kelamin	Pria
2	Program Studi	Teknik Mesin
3	NRP	02111640000162
4	Tempat dan Tanggal Lahir	Surabaya, 14 Maret 1996
5	E-mail	Bagoes.erman@gmail.com
6	Nomor Telepon/HP	081357013508

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

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah dalam pelaksanaan PKM-K ini.

A. Identitas Diri

No	Nama Lengkap	Ahmad Habib Hasan M
1	Jenis Kelamin	Laki-laki
2	Program Studi	Teknik Mesin
3	NRP	02111640000172
4	Tempat dan Tanggal Lahir	Bandung, 14 November 1997
5	E-mail	abibmuafi14@gmail.com
6	Nomor Telepon/HP	088217273634

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

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah dalam pelaksanaan PKM-K ini.

A. Identitas Diri

No	Nama Lengkap	Zulfikar Saifudin Habi Burrohman
1	Jenis Kelamin	Laki-laki
2	Program Studi	Teknik Mesin
3	NRP	02111740000010
4	Tempat dan Tanggal Lahir	Klaten, 23 Mei 1999
5	E-mail	zulfikarsaifudin@gmail.com
6	Nomor Telepon/HP	088215998700

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

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah dalam pelaksanaan PKM-K ini.

A. Identitas Diri

No	Nama Lengkap	Arighi Dhika Pratama
1	Jenis Kelamin	Laki Laki
2	Program Studi	Teknik Mesin
3	NRP	02111840000088
4	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta 15 September 2000
5	E-mail	arighidhiks@gmail.com
6	Nomor Telepon/HP	081393490194

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

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah dalam pelaksanaan PKM-K ini.

