



**USULAN PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA
STEAK “SENOKOL” (SEHAT NON KOLESTEROL)
SEBAGAI INOVASI MAKANAN AMAN BAGI PENDERITA
KOLESTEROL TINGGI**

**BIDANG KEGIATAN :
PKM KEWIRAUSAHAAN
(PKM-K)**

Diusulkanoleh :

Muhhariani	(1601413046/ 2013)
Amalia Dwi Nurvitasari	(1601413045/ 2013)
Mutoharoh	(1201412037/2012)
Alfiatur Rohmaniyah	(1601413067/ 2013)

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

SEMARANG

2014

HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

1. Judul Kegiatan : Steak “Senokol” (Sehat Non Kolesterol) sebagai Inovasi Makanan Aman Bagi Penderita Kolesterol Tinggi
2. Bidang Kegiatan : PKM-K
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
 - a. Nama Lengkap : Muhhariani
 - b.NIM : 1601413046
 - c. Jurusan : PG-PAUD
 - d. Institut : Universitas Negeri Semarang
 - e.Alamat Rumah dan No Tel./HP : Tempursari, Sidoharjo, Wonogiri/ 085677156739
 - f. Alamat email : riaani2292@yahoo.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan/Penulis : 3orang
5. Dosen Pendamping
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : Amirul Mukminin, Spd., M.Kes
 - b. NIDN : 0030037804
 - c. Alamat Rumah dan No Tel./HP : Bukit Beringin Asri DI2 Ngaliyan Semarang/081325037987
6. Biaya Kegiatan Total
 - a. Dikti : Rp 10.490.000,00
 - b. Sumber lain : Tidak ada
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : Tiga bulan

Semarang, 26 September 2014

Menyetujui,
Ketua Jurusan PG-PAUD



(Edi Waluyo, M.Pd.)
NIP.197904252005011001

Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan
Universitas Negeri Semarang



(Prof. Dr. Masrukhi, M.Pd.)
NIP.196203051988031002

Ketua Pelaksana Kegiatan



(Muhhariani)
NIM 1601413046

Dosen Pendamping



(Amirul Mukminin, M.Kes.)
NIP.19780330 2005011001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
RINGKASAN	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Program	3
1.4 Luaran Yang Diharapkan	3
1.5 Kegunaan Program	3
BAB 2 GAMBARAN UMUM RENCANA USAHA	
2.1 Aspek Produksi	3
2.2 Aspek Pemasaran	4
2.3 Aspek Keuangan	4
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	5
BAB 4 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	
4.1 Anggaran Biaya.....	6
4.2 Jadwal Kegiatan	8
DAFTAR PUSTAKA	9
LAMPIRAN	
1. Biodata Ketua dan Anggota Kelompok	10
2. Proses Pembuatan	16
3. Surat Pernyataan Ketua Peneliti / Pelaksana	18

RINGKASAN

Daging pada umumnya adalah makanan yang paling di sukai masyarakat, terutama masyarakat yang mempunyai status ekonomi menengah ke atas, tetapi jika mengonsumsi daging dalam jumlah yang banyak tentu juga akan menimbulkan dampak yang tidak baik bagi tubuh misalnya menyebabkan kolesterol tinggi dan keadaan tersebut banyak di alami masyarakat saat ini.

Sayuran pada umumnya adalah makanan yang kurang di sukai dari anak-anak hingga orang dewasa, padahal jika kita ketahui sangat besar kandungan gizi yang terdapat dalam sayuran segar. Salah satu faktor penyebab sayuran kurang di sukai masyarakat adalah pengolahan sayuran yang monoton seperti halnya sayuran hanya di jadikan sebagai bahan sup, maupun tumis, di sini masyarakat kurang kreatif dalam mengolah sayuran menjadi makanan yang berestetika tinggi dan bernilai ekonomis..

Dari berbagai permasalahan diatas, kami mencoba untuk memanfaatkan sayuran di olah menjadi makanan yang saat ini belum ada di kalangan masyarakat yaitu steak sehat non kolesterol. Kami mengubah sayuran yang kurang di sukai masyarakat menjadi makanan populer di kalangan masyarakat.

Terciptanya peluang usaha ini diharapkan dapat memberdayakan masyarakat dan membantu pemerintah dalam mengurangi angka kemiskinan dan pengangguran, karena usaha ini akan sayuran yang kurang di sukai masyarakat menjadi makanan yang bernilai tinggi.

Teknik pembuatan produk ini lebih menekankan pada modifikasi bahan yaitu sayuran menjadi produk yang berkualitas. Produk ini akan diproduksi tujuh kali dalam satu minggu. Langkah awal yang dilakukan tim pelaksana adalah mencari lokasi yang strategis sebagai tempat berjualan. Lokasi yang diharapkan adalah ramai dan merupakan akses yang sering dilewati atau dikunjungi.

Kata Kunci : Sayuran, daging, sehat

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Manusia hidup tidak lepas dari makanan, undang-undang masalah pangan di atur dalam UU No. 7 tahun 1996 bahwa pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang pemenuhannya menjadi hak asasi setiap rakyat Indonesia dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk melaksanakan pembangunan nasional. Untuk itu manusia harus berhati-hati dalam memilih makanan yang akan di konsumsi beberapa hal yang harus di perhatikan antara lain : mutu/kualitas bahan/kandungan zat gizi, sifat bahan, cara penyimpanan bahan, dan fungsi bahan. Selain itu hal yang tidak kalah penting harus di perhatikan adalah makanan yang harus di konsumsi harus seimbang kandungan gizinya agar makanan yang di konsumsi bermanfaat bagi tubuh. Tetapi pada kenyataannya banyak manusia yang kurang memerhatikan kedua hal tersebut sehingga terjadi berbagai gangguan kesehatan pada tubuh.

Salah satu gangguan kesehatan yang di derita seseorang akibat dari pola hidup yang tidak teratur dan seimbang adalah kolesterol tinggi, penyumbang kolesterol yang paling tinggi yang telah di olah menjadi bahan makanan tertentu umumnya banyak berasal dari sumber produk hewani, seperti daging, susu dan telur. Meskipun demikian sebenarnya tetap memerlukan kolesterol untuk membantu dinding sel, sebagai bahan dasar dari pembentukan hormon steroid dan sebagai sumber energy bagi tubuh. Kolesterol secara alami telah di dihasilkan oleh tubuh yang berasal dari organ hati yang menyumbang kolesterol hingga 80% dan 20% lainnya dari sumber makanan dan minuman yang di konsumsi setiap harinya.

Seseorang yang mengalami kolesterol tinggi harus menghindari makanan yang berasal dari sumber produk hewani, tetapi tidak di pungkiri bahwa ada makanan yang sangat di gemari dari kalangan dewasa yaitu steak, makanan cepat saji yang terdapat di restoran-restoran biasanya terbuat dari daging sapi yang di sajikan dengan sayuran, meskipun demikian sayuran yang di sajikan dengan daging belum dapat menyeimbangkan kandungan gizi yang terdapat dalam makanan tersebut di karenakan produk hewani yang di konsumsi porsi nya lebih banyak di dalam tubuh jika di bandingkan kandungan gizi lainnya. Untuk bisa menurunkan kolesterol maka harus menghindari berbagai makanan produk hewani.

Tetapi apakah semua orang bisa meninggalkan makanan atau minuman kesukaan demi menjaga kesehatan tubuh, tentu tidak demikian sebagian orang memilih menggunakan produk obat kimia ketimbang menjalani pola hidup yang teratur dan seimbang karena untuk sebagian orang berpendapat bahwa menjalani pola hidup teratur dan seimbang adalah suatu hal yang ribet karena harus menghindari makanan atau minuman yang berasal dari sumber produk hewani, mereka merasa bahwa tidak bisa menikmati makanan yang lezat di karenakan

harus menurunkan kolesterol mereka dan kemudian orang menghindarinya dan lebih memilih menggunakan produk obat kimia yang lebih praktis bisa di bawa kemanapun dan tidak merepotkan si pengguna tetapi apakah iya jika produk kimia tersebut tidak menyebabkan suatu kerusakan organ tubuh pada orang yang mengkonsumsinya jangka panjang, salah besar jika seseorang menjawab tidak karena sebenarnya bahan kimia yang mereka konsumsi adalah salah satu pemicu timbulnya penyakit lain di dalam tubuh seseorang.

Lalu apakah seseorang yang menderita kolesterol tinggi tetap bisa menikmati makanan kesukaan mereka tanpa harus takut kolesterol tinggi? Pertanyaan tersebut menjadi tantangan sekaligus sumber inspirasi bagi kita Tim PKM untuk membuat inovasi makanan dimana makanan tersebut tetap di gemari seseorang tanpa takut kolesterol jahat mengganggu tubuh. Di sini kami mencoba inovasi makanan sehat pengganti produk hewani yaitu berbahan dasar sayuran, seperti kita ketahui bahwa kandungan gizi dalam sayuran segar sangat baik untuk tubuh meski sebenarnya banyak orang yang kurang menyukai sayuran. Di sini kami mencetuskan ide ini berawal dari informasi banyaknya seseorang yang menderita kolesterol tinggi di karenakan pola hidup yang tidak teratur dan seimbang. Kami mengubah sayuran untuk di jadikan produk olahan steak yang umumnya steak di buat dengan menggunakan bahan dasar daging sapi dan sayuran hanyalah makanan pendamping dari penyajian tersebut tetapi di sini kami mengubah bahan dasar daging tersebut menggunakan sayuran segar sebagai solusi penderita kolesterol tinggi.

Industri makanan yang berbahan dasar sayuran di indonesia masih sangat sedikit. Sehingga membuka peluang usaha yang cukup bagus. Pengolahan sayuran segar untuk di jadikann bahan baku pembuatan steak ini bertujuan untuk meningkatkan harga jual sayuran di indonesia selain itu juga untuk memanfaatkan sayuran itu sendiri dan untuk mencegah kejenuhan konsumen terhadap makanan olahan yang berbahan dasar sayuran.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada latar belakang, persoalan program ini yaitu “Bagaimana Inovasi makanan sehat dari sayuran tetapi di gemari oleh para dewasa yang sedang menderita kolesterol tinggi. Selanjutnya, masalah difokuskan pada sub-sub permasalahan berikut ini :

1. Bagaimana pemanfaatan sayuran segar sebagai bahan baku pembuatan steak?;
2. Seberapa besar manfaat Steak untuk konsumen penderita penyakit khusus?;
3. Bagaimana peluang pasar terhadap penjualan steak sehat non kolesterol dari sayuran?

1.3 TUJUAN PROGRAM

Secara khususnya, dalam melaksanakan program ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui bagaimana pemanfaatan sayuran sebagai bahan baku steak;
2. Mengetahui seberapa besar manfaat steak sayuran untuk konsumen penderita khusus;
3. Mengetahui bagaimana peluang pasar terhadap steak sayuran.

1.4 LUARAN YANG DI HARAPKAN

Program ini diharapkan dapat meningkatkan nilai jual sayuran di kalangan masyarakat Indonesia sendiri. Selain itu juga membuat makanan untuk penderita penyakit tertentu khususnya penderita kolesterol tinggi, yang tidak bisa makan steak yang biasa terbuat dari daging. Tidak terlepas dari pernyataan di atas steak sayuran ini diharapkan dapat diterima dan disukai oleh masyarakat serta memberikan keuntungan dalam membuka suatu usaha, mengingat peluang pasar steak yang sehat masih terbuka lebar.

1.5 KEGUNAAN PROGRAM

Manfaat yang bisa diperoleh konsumen dengan adanya steak sehat non kolesterol khususnya bagi penderita penyakit khusus diantaranya kolesterol tinggi yaitu mereka dapat mengonsumsi steak ini steak sehat non kolesterol bisa dikonsumsi oleh semua usia mulai dari anak-anak sampai manula karena selain tinggi protein rendah lemak dan kandungan gulanya serta tinggi karbohidrat. Selain itu didukung dengan harga yang terjangkau. Selain itu manfaat yang dapat diperoleh mahasiswa yaitu memperoleh tambahan ilmu tentang sayuran maupun kandungan gizi serta manfaat sayuran itu sendiri. Selain itu dari segi ekonomis memperoleh penghasilan dari keuntungan yang didapat atas penjualan steak sayuran tersebut. Serta melatih jiwa kewirausahaan pada mahasiswa.

BAB 2. GAMBARAN UMUM RENCANA USAHA

Gambaran rencana usaha ini meliputi aspek produksi, aspek pemasaran dan aspek keuangan.

2.1 Aspek Produksi

Aspek produksi meliputi modal, bahan baku, tenaga kerja, dan proses produksi.

a. Modal

Modal didanai atau diinvestasikan dari DP2M DIKTI, dimana modal disesuaikan dengan pengajuan proposal tim pelaksana kegiatan.

b. Bahan Baku

Bahan baku yang utama dalam pembuatan steak sehat non kolesterol yaitu sayuran, sayuran ini dapat diperoleh dengan mudah di pasar-pasar tradisional di Semarang maupun di daerah-daerah lain sayuran yang di butuhkan antara lain

seperti, wortel, bayam, brokoli, seledri serta daun singkong/ketela, jagung manis. Aneka sayur ini diolah bercampur dengan tepung terigu. Steak sayur ini dibuat tanpa menggunakan bahan pengawet selain bahan di atas ada bumbu tambahan lain untuk menambah cita rasa antara lain, merica halus, bawang Bombay, bawang putih, garam, margarin, kecap.

c. Tenaga Kerja

Pada awalnya tenaga kerja yang digunakan berasal dari tim pelaksana kegiatan. Untuk menjaga agar usaha tetap berjalan, tidak menutup kemungkinan untuk menambah tenaga kerja.

d. Proses Produksi

Untuk proses produksi akan dijelaskan dalam metode pelaksanaan.

2.2 Aspek Pemasaran

Aspek pemasaran meliputi produk, harga, tempat, dan promosi.

a. Produk (*Product*)

Produk yang dihasilkan yaitu steak sehat non kolesterol yang dikemas dalam sebuah plastic mika dengan tujuan untuk menarik minat konsumen terhadap produk makanan olahan ini.

b. Harga (*Price*)

Harga merupakan aspek yang sangat penting dalam sebuah usaha. Selain rasa dan kemasan, harga merupakan aspek yang dapat menentukan laku tidaknya produk tersebut. Harga ditentukan sesuai dengan biaya produksi. Dengan mempertimbangkan harga mentah bahan baku pembuatan steak sayuran serta cara memperolehnya yang amat mudah maka harga jual ditetapkan sebesar Rp 10.000,00 tiap kemasan yang berisi 2 buah steak sehat non kolesterol.

c. Tempat (*Place*)

Tempat kegiatan usaha ini meliputi tempat produksi dan tempat pemasaran. Produksi steak sehat non kolesterol bertempat di salah satu tempat kos tim pelaksana kegiatan yang beralamatkan digang Sirandu No. 7 02/12 Kota Semarang. Sedangkan tempat pemasaran produk dipilih di lingkungan kampus Universitas Negeri Semarang, maupun lingkungan kos-kosan anggota tim pelaksana kegiatan ini.

d. Promosi (*Promotion*)

Promosi digalakan dengan cara penyebaran brosur maupun *personal selling*. Informasi harus seluas mungkin disebar mengingat produk yang ditawarkan belum ada sebelumnya dan masih asing di telinga konsumen.

2.3 Aspek Keuangan

Analisis keuangan melibatkan unsur biaya dan laba. Kegunaan analisis keuangan digunakan untuk menghitung untung maupun rugi usaha penjualan steak yang berbahan dasar sayuran. Adapun analisis biaya dalam usaha steak sayuran yaitu sebagai berikut:

a. Penetapan Harga Jual

Harga jual ditetapkan berdasarkan besarnya uang biaya yang dikeluarkan serta tidak lupa mengambil profit. Jadi harga nugget setiap packnya sebesar Rp 10.000,00 dan setiap packnya berisi 2 biji nugget.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Tahapan yang harus dilaksanakan pada kegiatan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan tempat produksi

Tempat produksi usaha pembuatan “Steak Senokol (Sehat Non Kolesterol) sebagai Inovasi Makanan Aman Bagi Penderita Kolesterol Tinggi” nanti berlokasi di Area Kost 2 gang Sirandu .Lokasi tersebut terletak di daerah yang padat penduduk serta dekat dengan kampus Universitas Negeri Semarang sehingga dinilai strategis untuk mencapai target pemasaran.

2. Pengadaan Alat dan Bahan

Alat yang dibutuhkan dalam pembuatan Steak Sehat Non Kolesterol antara lain :

kompas, baskom, panci pengukus, alat penghancur, loyang, pisau, alat pemanggang, penggorengan. Sedangkan bahan yang diperlukan antara lain : wortel, bayam, brokoli, seledri, daun singkong, jagung manis, tepung terigu, merica halus, bawang bombay, bawang putih, garam, margarine, dan kecap. Alat serta bahan di atas bisa diperoleh di pasar tradisional maupun pasar modern di kota Semarang maupun di kota lainnya.

3. Proses Produksi

Komposisi antara bahan harus sesuai dan seimbang sehingga bisa diperoleh produk yang mempunyai rasa yang lezat. Selain itu dalam proses pengemasan harus dikemas semenarik mungkin supaya bisa menarik konsumen.

4. Pemasaran

Pemasaran kepada konsumen akan dimulai dengan cara pembagian brosur maupun dengan cara *personal selling* sehingga bisa menyebar secara luas dan cepat.

5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan akan dilakukan setiap satu bulan sekali dan bertepatan di minggu terakhir setiap bulannya. Evaluasi digunakan untuk mengukur dan menganalisis kegiatan yang telah berjalan selama satu bulan dan untuk mengetahui hasil yang telah dicapai dalam bulan tersebut.

BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

4.1 Anggaran Biaya

1. Biaya Peralatan

No.	Nama alat	Jumlah	Harga Satuan (Rp)	Harga Total	Lama Pemakaian
1.	Kompor gas	1	400.000	400.000	5 tahun
2.	Tabung elpiji	2	150.000	300.000	2 tahun
3.	Baskom	5	20.000	100.000	1 tahun
4.	Panci Pengukus	2	175.000	350.000	1 tahun
5.	Alat penghancur besar	2	300.000	600.000	2 tahun
6.	Alat penghancur kecil	2	200.000	400.000	2 tahun
7.	Loyang	6	15.000	90.000	1 tahun
8.	Pisau	2	20.000	40.000	1 tahun
9.	Alat pemanggang	2	450.000	900.000	1 tahun
10.	Penggorengan	2	50.000	100.000	1 tahun
Total				Rp 3.200.000,00	

2. Biaya Bahan Habis Pakai

No.	Nama Bahan	Kebutuhan/ hari	Kebutuhan/ bulan	Harga / hari	Harga/ bulan
1.	Wortel	3 kg	90 kg	16.500	495.000
2.	Bayam	8 ikat	240 ikat	16.000	480.000
3.	Brokoli	3 kg	90 kg	24.000	720.000
4.	Seledri	500 gr	15 kg	3.500	105.000

5.	Daun Singkong	5 ikat	150 ikat	10.000	300.000
6.	Jagung manis	3 kg	90 kg	30.000	900.000
7.	Tepung Terigu	2 kg	60 kg	14.000	420.000
8.	Merica halus	100 gr	3 kg	10.000	300.000
9.	Bawang Bombay	3 kg	90 kg	33.000	999.000
10.	Bawang putih	2 kg	60 kg	13.000	390.000
11.	Garam	1 bks	30 bks	1.000	30.000
12.	Margarine	500 gram	15 kg	8.000	240.000
13.	Kecap	2 botol	60 botol	30.000	900.000
14.	Kemasan mika	65 lembar	1950 lembar	13.000	390.000
Total				Rp 222.000,00	Rp 6.660.000,00

3. Biaya Operasional dan Lain-lain

No.	Bahan / Kebutuhan	Jumlah	Harga satuan	Jumlah Harga
1.	Gas Elpiji	4	18.000	72.000
2.	Minyak goreng	4 liter	14.000	56.000
3.	Transportasi	100.000		100.000
4.	Publikasi (brosur)	200 lembar	500	100.000
5.	Kertas dan tinta print	1 rim dan 1 paket	90.000	90.000
6.	Penjilidan	4 kali	3.000	12.000
7.	Sewa tempat	1 kamar	300.000	300.000
Total				Rp 630.000

4. Rekapitulasi Biaya

No.	Biaya	Jumlah
1.	Biaya Peralatan	Rp 3.200.000,00
2.	Biaya Bahan Habis Pakai	Rp 6.660.000,00
3.	Biaya Operasional dan Lain-lain	Rp 630.000,00

Total	Rp 10.490.000,00
-------	------------------

4.2 Jadwal Kegiatan

No .	Kegiatan	Bulan 1				Bulan 2				Bulan 3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Persiapan alat dan tempat produksi												
2.	Persiapan bahan baku dan penunjang												
3.	Produksi, promosi dan penjualan												
4.	Penyusunan Laporan												
5.	Evaluasi dan pelaporan kegiatan												

DAFTAR PUSTAKA

Sunita Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002

Kus Irianto dan Kus Waluyo, *Gizii dan Pola Hidup Sehat*, Yrama Widya, Bandung, 2004
Odilia Wineke, Rinto Hapsari, 2001, *Kamus Lergkap Bumbu Indonesia*, Gramedia, Pustaka Utama, Jakarta.

Muninjaya. *Manajemen Kesehatan*, EGC Jakarta, 1999

Winarno, P9, 1997, *Kimia Pangan dan Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

Sumoprastowo, RM, CDA, 2000, *Memilih dan Menyimpan Buah dan Sayurmayur dan Bahan Makanan Bumi Aksara*, Jakarta.

Soekirman dkk, 2006, *Hidup Sehat Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*, Primamedia Pustaka, Jakarta

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota Kelompok

1. Ketua Pelaksana

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Muhhariani
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	PG-PAUD/S1
4	NIM	1601413046
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Wonogiri, 9 Agustus 1995
6	E-mail	Riaani2292@yahoo.com
7	Nomor Telepon/HP	085647156739

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama	SDN II	SMP N 3	SMA N 1
Institusi	SEMPUKEREP	SIDOHARJO	SIDOHARJO
Jurusan	-	-	-
Tahun Masuk-Lulus	2000-2006	2006-2009	2009-2012

A. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

(tidak ada)

B. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi

atau institusi lainnya)

(tidak ada)

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini 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 Hibah PKM-K.

Semarang, 26 September 2014

Pengusul,

 (Muhhariati)

2. Anggota 1

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Amalia Dwi Nurvita Sari
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Pg Paud
4	NIM	1601413045
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Jepara, 2 Juli 1995
6	E-Mail	nurvitasariamalia@gmail.com
7	Nomor Telepon/HP	089637605825

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama		SMP N 1	SMK N 1
Institusi	SDN Mororejo	MLONGGO	JEPARA
Jurusan	-	-	-
Tahun Masuk-Lulus	2001-2007	2007-2010	2010-2013

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

(Tidak ada)

D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

(tidak ada)

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini 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 Hibah PKMK.

Semarang, 26 September 2014

Pengusul,



(Amalia Dwi Nurvita Sari)

3. Anggota 2

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Mutoharoh
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Pendidikan Luar Sekolah
4	NIM	1201412037
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Jepara, 25 April 1994
6	E-Mail	Pls12037@gmail.com
7	Nomor Telepon/HP	085641115485

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama	SD N 1		SMK N 1
Institusi	BANDENGAN	SMP N 5 JEPARA	Jepara
Jurusan	-	-	-
Tahun Masuk-Lulus	2000-2006	2006-2009	2009-2012

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

(Tidak ada)

- D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

(tidak ada)

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini 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 Hibah PKMK.

Semarang, 26 September 2014

Pengusul,



(Mutoharoh)

4. Anggota 3

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Alfiyatur Rohmaniyah
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	PG PAUD
4	NIM	1601413067
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Kudus, 10 Oktober 1994
6	E-Mail	fififk@gmail.com
7	Nomor Telepon/HP	087831856578

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama	MI NU		
Institusi	Tarbiyatul	SMPN 2 Undaan	SMK N 1 Kudus

	Wildan Wates		
Jurusan	-	-	Akuntansi
Tahun Masuk- Lulus	2000-2006	2006-2009	2009-2012

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

(tidak ada)

D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

(tidak ada)

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini 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 Hibah PKMK.

Semarang, 26 September 2014

Pengusul,



(Alfiyatur Rohmaniyah)

Dosen Pembimbing

A. Identitas Diri

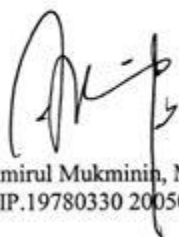
1	Nama Lengkap	Amirul Mukminin, Spd., M.Kes
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Program Studi	Ilmu Pendidikan
4	NIP	132307557

5	Alamat	Bukit Beringin Asri DI2 Ngaliyan Semarang
6	Jabatan	Lektor Kepala
7	Nomor Telepon/HP	081325037987

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini benardan 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 Hibah PKMP.

Semarang, 26 September 2014

Dosen Pendamping



(Amirul Mukminin, M.Kes.)
NIP.19780330 2005011001

Lampiran 2. Proses Pembuatan Steak Sehat Non Kolesterol :



Keterangan :

1. Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan.
2. Mencuci semua sayuran sampai bersih menggunakan air yang mengalir.
3. Mengupas dan memotong-motong sayuran untuk memudahkan proses selanjutnya.
4. Menghancurkan sayuran dan bumbu hingga terbentuk bubur sayuran bertekstur agak kasar.
5. Mencampurkan bubur sayuran dengan tepung terigu agar diperoleh adonan yang lebih menyatu.
6. Mengukus adonan sayuran yang telah dimasukkan kedalam loyang, pengukusan dilakukan selama 30 menit.
7. Memotong steak yang telah dikukus menjadi bentuk yang lebih tipis.
8. Memanggang steak sampai kecoklatan sambil diolesi kecap.
9. Mengemas steak menggunakan plastic mika.

Lampiran 3 Surat Pernyataan Ketua Peneliti/Pelaksana

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Gedung H Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229

Telepon : 024-8508091, 8508092

Laman : www.unnes.ac.id, e-mail : unnes@unnes.ac.id

SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITIAN/PELAKSANA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhhariani
NIM : 1601413046
Program studi : Pg Paud
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa proposal Program Kreativitas Mahasiswa-Kewirausahaan saya dengan judul “STEAK SENOKOL (SEHAT NON KOLESTEROL) SEBAGAI INOVASI MAKANAN AMAN BAGI PENDERITA KOLESTEROL TINGGI” yang diusulkan untuk tahun anggaran 2014 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain. Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya.

Semarang, 26 September 2014

Mengetahui,
Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan

Prof. Dr. Masrukhi, M.Pd
NIP. 196205081988031002

Yang menyatakan,

Muhhariani
NIM. 1601413046