



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN**

**SURAT TUGAS**

Nomor : *6* /F.7-UMJ/III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR  
NID/NIDN : 20.1096/0308097905  
Jabatan : Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan

Dengan ini menugaskan nama-nama dosen dibawah ini untuk menjadi pembimbing Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Periode 2023-1 Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, *6* Maret 2023

Dekan

**Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR**

**NID/NIDN : 20.1096/0308097905**

Tembusan :

1. Wadec I, II
2. Ka. Prodi Kebidanan
3. Arsip

**USULAN SURAT TUGAS DOSEN KEBIDANAN  
PEMBIMBING PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA (PKM)  
PERIODE: 2023-1**

NO	NAMA DOSEN	JUDUL	NIM	KELOMPOK MAHASISWA
1.	Aning Subiyatin, SST, M.Kes NIDN: 0307077703	Peningkatan Kesehatan Reproduksi Dengan Aplikasi Game Online Ular Tangga Sebagai Edukasi Remaja Sehat Berbasis Android	20200710300015	Dian Oktasari (Ketua)
			20200710300018	Kholifah
			20200710300021	Meisya Mutiara Shyfa
			20200710300023	Minhatas Sania
			2019700052	Zahrotul Fitriyah
2.	Aning Subiyatin, SST, M.Kes NIDN: 0307077703	Aplikasi My-Anemi Sebagai Media Edukasi Interaktif Seputar Anemia Berbasis Website	2019700028	Nur Nadila Khoiriyah (Ketua)
			2019700018	Hernike Epaseptania
			2019700046	Wasilatul Laili
			2019470046	Muhamad Izzudin Rosadi
			20200710300038	Syafa Kamilah Permata Armita
3.	Elli Hidayati, SST, MKM NIDN: 0316036602	Buku Kreasi (Kegiatan Rehabilitas Kreativitas Lansia ) Sebagai Media Aktivitas Guna Meningkatkan Daya Ingat Dan Kesejahteraan Pada Lansia	20200710300043	Vivi Yuda Ningrum (Ketua)
			20200710100048	Megawati Putri
			20200710300045	Yuliani Putri
			20200710100070	Putri Faradita Ramdaniar
			20200710200011	Idal Musdalifah
4.	Revinel,M.Keb NIDN: 0302107301	COWROTBALL	2019700035	Riri Indriyani (Ketua)
			2019700023	Kahulah Fitria
			20200710300027	Sabrina Hilwa Maulidia
			2019700025	Mei Sri Suprianti
			2019700051	Yulita Magdaniati
5.	Revinel,M.Keb NIDN: 0302107301	WAKE-WAKE JUICE	2019700032	Putri Wulandari
			2019700039	Salsabila Nadia Firdais (Ketua)
			2019700040	Siti Alhikmah
			2019700050	Yayu Retno N
			20200710300017	Ines Sastriani P

NO	NAMA DOSEN	JUDUL	NIM	MAHASISWA
6.	Nuryaningsih, M.Keb NIDN: 0310068302	<i>Finger Food</i> ubi ungu MPASI pencegah gizi kurang pada balita	2019700001	Afra Hadiyani (Ketua)
			2019700047	Utari Salmah Nurfarisih
			2019700038	Salsabila Umra
			2019700019	Heti Rahayu
			20200710300004	Anisa Laura Pradhana
7.	Nuryaningsih, M.Keb NIDN: 0310068302	“ <i>Banana Smoothies</i> ” untuk mencegah terjadinya <i>morning sickness</i> pada ibu hamil trimester 1	2019700027	Nadinda Nur Rizkha (Ketua)
			2019700011	Elsa Erliana Safitri
			2019700021	Juju Juhaeni
			2019700041	Siti Lutfi Kartika Tombeng
			20200710300029	Nurul Karimah
8.	Nuryaningsih, M.Keb NIDN: 0310068302	<i>Hallo Banana Muffin</i> untuk Balita	20200710300027	Nita Sapitri (Ketua)
			2019700007	Ananda Rahma Violeta
			2019700008	Azqy Amaliyah Putri
			2019700010	Dhea Nurhaliza
			2019700044	Tanaya Gita Kirani
9.	Nuryaningsih, M.Keb NIDN: 0310068302	Pembentukan Tim PERMEN ( <i>Personal Hygiene</i> saat menstruasi) dan pemanfaatan video animasi berbasis aplikatif di Puskesmas Kelurahan Semper Barat I, Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara	2019700003	Agustin Meliani (Ketua)
			2019700004	Alda Nurherlisa
			2019700016	Hasnah Bunga
			2019700029	Pradia Anggra Aisah
			20200710300026	Nisa Fadillah
10.	Febi Sukma, M.Keb NIDN: 0302028202	“ <i>Smoothies Bowl dan Infused Water</i> ” sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja	2019700022	Kania Habibah
			2019700024	Lu’lu Maulida Azmi
			2019700031	Putri Malika Prastiari (Ketua)
			2019700037	Salmaa Dhiya Musaffa
			20200710300042	Tiya Setiawati

NO	NAMA DOSEN	JUDUL	NIM	MAHASISWA
11.	Dr. Hirfa Turrahmi, SST, M.KM NIDN: 0323057004	Pengolahan Sorrbeto Buah Naga Merah ( <i>Hylocereus Polyrhizus</i> ) sebagai MPASI guna meningkatkan motorik halus pada BATITA	20200710300011	Bella Fitria (Ketua)
			20200710300012	Canaya Nur Aurelia Safira
			20200710300044	Yuliana Batubara
			20200710300037	Siti Indah Dewi Pratiwi
12.	Hamidah, SST, M.KM NIDN: 0316056803	Hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan tumbuh kembang 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Jakarta Utara	2019700006	Ananda Putri Sabrianti
			2019700015	Hairiya Borut
			2019700026	Mika Daniati
			2019700043	Susan Chandrika (Ketua)
			2019700049	Windiani
13.	Astrid Kizy Primadani, S.keb, Bd, MPH NIDN: 0314109102	Pengadaan Kurikulum Human Sexuality pada Jenjang SMA (PKM Video Gagasan Konstruktif)	20210410700002	Hari Mukti
			20200410700100	Awang ihsan wishal
			20200410700075	Mohammad adam fahri
			20200710300005	Andini desma hidayanti (Ketua)
			20200710300033	Regita sifa andini

Jakarta, 6 Maret 2023  
Dekan  
  
**Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR**  
NID/NIDN: 20.1096/0308097905



**USULAN PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA**

**JUDUL PROGRAM**  
***“BANANA SMOOTHIES”* UNTUK MENCEGAH TERJADINYA**  
***MORNING SICKNESS* PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1**

**BIDANG KEGIATAN**  
**PKM KEWIRAUSAHAAN**

**DIUSULKAN OLEH:**

Nadinda Nur Rizkha	2019700027
Elsa Erliana Safitri	2019700011
Juju Juhaeni	2019700021
Siti Luthfi Kartika Tombeng	2019700041
Nurul Karimah	20200710300020

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**  
**JAKARTA**  
**2023**

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 1. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Luaran.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3. Manfaat .....</b>	<b>2</b>
<b>BAB 2. GAMBARAN UMUM RENCANA USAHA .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1. Kondisi Umum Lingkungan.....</b>	<b>3</b>
<b>2.2. Gambaran Umum Produk .....</b>	<b>4</b>
<b>2.3 Analisis Ekonomi Usaha .....</b>	<b>5</b>
<b>BAB 3. METODE PELAKSANAAN.....</b>	<b>7</b>
<b>3.1. Cara membuat Banana smoothies .....</b>	<b>7</b>
<b>3.2 Pemasaran.....</b>	<b>8</b>
<b>3.3 Tahapan Pekerjaan.....</b>	<b>8</b>
<b>BAB 4 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....</b>	<b>10</b>
<b>4.1 Anggaran Biaya .....</b>	<b>10</b>
<b>4.2 Jadwal Kegiatan .....</b>	<b>10</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
<b>Lampiran 1. Biodata Ketua, Anggota dan Dosen pembimbing .....</b>	<b>12</b>
<b>Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan .....</b>	<b>12</b>
<b>Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Pelaksana dan Pembagian Tugas .....</b>	<b>12</b>
<b>Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana .....</b>	<b>12</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis SWOT.....	3
Tabel 2.2 Harga Pokok Produksi.....	5
Tabel 2.3 Analisis Keuangan ( <i>Cashflow</i> ).....	5
Table 4.1. Rekapitulasi Rencana Anggaran Biaya.....	10
Table 4.2. Jadwal Kegiatan.....	10

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Contoh banana <i>smoothies</i> .....	7
Gambar 3.2. Contoh Kemasan (bowl plastik) (Sumber: Shopee.com) .....	8
Gambar 3.3. Logo kemasan “banana <i>smoothies</i> ” diameter 4cm.....	9
Gambar 3.4. Desain <i>Nutrition Facts</i> “banana <i>smoothies</i> ” diameter 5 x 7cm.....	9

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota serta Dosen Pendamping.....	12
Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan .....	20
Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Pelaksanaan dan Pembagian Tugas .....	22
Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana .....	24

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai dari konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Ibu hamil primigravida sering mengalami *morning sicknees* di awal-awal kehamilannya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Patonah et al., 2021).

*Morning sicknees* (mual – muntah) tersebut biasa terjadi pada pagi hari sehingga dikenal dengan istilah morning sicknees, dimana tonus otot – otot saluran pencernaan melemah sehingga motilitas seluruh otot – otot saluran pencernaan juga menurun sehingga makanan akan lebih lama berada dalam saluran makanan (lambung dan usus). *Morning sicknees* (mual – muntah) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I, morning sickness ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Patonah et al., 2021).

Kondisi kejadian mual muntah pada kehamilan masih tinggi. Jumlah kejadian mual dan muntah pada kehamilan mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia (WHO, 2018). Angka mual muntah pada kehamilan di Indonesia mencapai 50 - 90% kasus mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil terutama di trimester pertama (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Wanita hamil (50 - 90%) mengalami mual dan muntah selama trimester pertama. Fakta ini menunjukkan mual muntah masih menjadi masalah di dunia dan di Indonesia.

Banyak cara mengatasi mual muntah pada kehamilan. Jenis makanan dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi mual muntah. Buah pisang merupakan salah satu jenis buah yang dipilih ibu hamil untuk mengatasi mual muntahnya. Konsumsi buah pisang dapat disajikan menjadi jus pisang (*banana smoothies*) di perpadukan dengan mencampurkan coklat atau *yogurt* yang dapat mengatasi mual muntah. Buah pisang tersebut mudah ditemui sehingga tak jarang disukai oleh banyak orang terutama pada ibu hamil.

Kandungan buah pisang memiliki berbagai macam vitamin diantaranya terdapat vitamin B6 yaitu vitamin yang larut dalam air. Vitamin B6 dapat meningkatkan perkembangan sel syaraf pusat pada janin. Asupan vitamin B6 yang tepat akan mengurangi mual muntah atau *morning sickness*. Kandungan buah

pisang yang berukuran sedang memiliki kandungan 4 miligram vitamin B6 (Ratih & Qomariah, 2017). Hal ini menunjukkan buah pisang dapat menjadi solusi mengatasi mual muntah pada kehamilan.

Kalium merupakan nutrisi yang penting dibutuhkan oleh tubuh, makanan sehari-hari yang dapat kita temukan seperti pisang. Pisang mengandung sekitar 420 miligram kalium. Kandungan karbohidrat kompleks dan serat mampu membuat perut terasa kenyang lebih lama dan membantu meningkatkan energi, selain itu pisang juga mengandung nutrisi penting seperti antioksidan, vitamin B6, dan vitamin C.

Banana *smoothies* untuk menangani ibu hamil mual muntah pada trimester pertama. Target peluang maupun keunggulan dalam banana *smoothies* ini tidak hanya minuman yang enak untuk kalangan ibu hamil maupun masyarakat, tetapi salah satu minuman yang dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

### **1.1. Luaran**

1. Laporan Kemajuan
2. Laporan akhir
3. Produk “*Banana Smoothies*” mencegah terjadinya *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1
4. Akun media sosial

### **1.2. Manfaat**

1. Membuat inovasi *Banana smoothies* yang bermanfaat untuk mencegah terjadinya *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1.
2. Produk ini dapat memungkinkan adanya pengembangan dalam skala besar dan bisa menjadi peluang usaha baru.

## BAB 2

### GAMBARAN UMUM RENCANA USAHA

#### 2.1. Kondisi Umum Lingkungan

Banana smoothies adalah minuman sehat dan segar ini hasil perpaduan buah pisang, susu, *yogurt* dan es batu yang di *blender* sehingga menghasilkan kelembutan dalam teksturnya namun tetap nikmat dan segar. Sebagian besar masyarakat mengolah pisang dengan berbagai macam kreasi masakan seperti pisang goreng, pisang keju dan salah satunya dapat di jadikan banana *smoothies*. Banyak yang belum mengetahui bawasannya banana smoothies dapat membantu mengatasi ibu hamil yang mengalami mual muntah “*morning sickness*”.

Tabel 2.1 Analisis SWOT

Faktor	Pisang / Banana Smoothies
<i>Strength</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Produk memiliki kandungan Vitamin B6 dapat meningkatkan perkembangan sel syaraf pusat pada janin. Asupan vitamin B6 yang tepat vitamin B6 akan mengurangi mual muntah atau <i>morning sickness</i>.</li><li>b. Tidak menggunakan bahan pengawet.</li><li>c. Merupakan inovasi baru dalam pengolahan pisang untuk mengatasi <i>morning sickness</i>.</li><li>d. Ketersediaan bahan baku sangat banyak sehingga mudah didapat</li></ul>
<i>Weakness</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Masyarakat masih banyak yang belum mengetahui berbagai olahan makanan yang berbahan dasar pisang.</li><li>b. Masih sedikitnya informasi terkait olahan apa saja yang dapat mual muntah atau <i>morning sickness</i>.</li><li>c. Menghindari pisang yang mentah karena pisang mentah dapat menyebabkan sembelit karena mengandung kalium yang sulit dicerna tubuh dengan baik.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>d. Perlunya pengecekan bahan baku seperti pisang yang tidak mentah atau tidak busuk sebagai bahan utama pembuatan <i>banana smoothies</i>.</li></ul>

<i>Opportunity</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Banana smoothies</i> tidak di jual di supermarket atau (PKL) pedagang kaki lima.</li> <li>b. Menjadi produk unggulan yang diminati ibu hamil dan masyarakat dalam mengatasi <i>morning sickness</i> dan memiliki manfaat baik bagi Kesehatan ibu hamil yang mengalami <i>morning sickness</i> sehingga dapat meningkatkan minat masyarakat, terutama pada Ibu hamil yang mengalami <i>morning sickness</i>.</li> </ul>
<i>Threat</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Banana smoothies</i> dianggap masyarakat sebagai jus pisang yang sebenarnya berbeda. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya pangsa pasar.</li> <li>b. Cara mengkonsumsi buah pisang sangat mudah sehingga masyarakat akan lebih mengkonsumsi secara langsung tanpa harus di olah terlebih dahulu.</li> </ul>

## 2.2. Gambaran Umum Produk

*Pisang/Banana smoothies* yang kami buat menggunakan bahan yang berkualitas dengan bahan utama pisang dan yogurt di tambahkan susu cair. Olahan *banana smoothies* kami tidak menggunakan tambahan pengawet di sajikan dengan segar dan fresh. Seluruh proses pembuatan dan pengemasan *banana smoothies* dilakukan oleh kami sendiri dan kami juga menerapkan SOP selama pembuatan *banana smoothies* seperti menerapkan kebersihan produk dan alat, memakai apron, sarung tangan, penutup kepala dan masker sehingga dapat dipastikan bahwa produk kami higienis.

## 2.3 Analisis Ekonomi Usaha

Tabel 2.2 Harga Pokok Produksi

NO	JENIS PENGELUARAN	VOLUME	HARGA SATUAN (Rp)	TOTAL (Rp)
<b>Biaya Operasional per Bulan</b>				
<b>1.</b>	<b>Biaya Variabel</b>			
	<b>a. Alat</b>			
	1) <i>Paper Bowl</i> 650ml	100 pcs	7.000/pack	700.000
	2) Sendok Plastik	2 pack	12.000/pack	24.000
	3) Box Eskrim	1 pcs	150.000	150.000
	4) Cetakan Eskrim pisang	20 pcs	20.000	400.000
	5) Stik Eskrim	1 pack	20.000	20.000
	6) Stiker Logo Produk	100 pcs	2.000/pcs	200.000
	7) Stiker <i>Nutrition Facts</i> Produk	100 pcs	2.500/pcs	250.000
	8) Sarung Tangan Plastic	1 pack	50.000	50.000
	9) Masker	1 pack	35.000	35.000
	<b>b. Bahan</b>			
	1) Pisang	7 kg	20.000/kg	140.000
	2) Yogurt	7 kg	75.000/kg	525.000
	3) Madu	2 kg	75.000/kg	150.000
	4) Kacang Almond	5 kg	135.000/kg	675.000
	5) Ekstrak Vanili Alami	2 pcs	27.000/pcs	54.000
	6) Susu Almond 200 ml	100 pcs	10.000/pcs	1.000.000
			<b>SUB TOTAL</b>	Rp. 4.373.000
<b>2.</b>	<b>Biaya Tetap</b>			
	1) Kuota Internet	5 paket	50.000	250.000
	2) Ongkos Kirim	3 paket	10.000	30.000
			<b>SUB TOTAL</b>	Rp. 280.000

Tabel 2.3 Analisis Keuangan (*Cashflow*)

NO.	RINCIAN	URAIAN
1.	Total Modal	Rp. 7.554.300
2.	Harga Pokok Produksi (HPP) per pack	Rp. 10.000
3.	Target Laba per Bungkus	Rp. 5.000
4.	Harga Jual per Bungkus	Rp.10.000 + Rp.5.000= Rp.15.000,-
5.	Penjualan Rata-rata per Hari	50 pcs
	<b>Rata-rata Pendapatan per Bulan</b>	
6.	Penjualan Rata-rata	30 hari x 50pcs= 1.500pcs
7.	Total Penjualan	1.500pcs x Rp.15.000= Rp.22.500.000
8.	Lab a Brutto	1.500pcs x Rp.5.000= Rp.7.500.000

9.	Laba Netto	$Rp.7.500.000 - Rp.15.000 =$ $Rp.7.485.000$
	<b>Rata-rata Pendapatan per Tahun</b>	
10.	Penjualan Rata-rata	$12\text{bulan} \times 1.500\text{pcs} = 18.000\text{pcs}$
11.	Hasil Penjualan	$Rp.15.000 \times 18.000\text{pcs} =$ $Rp.270.000.000$
12.	Laba Brutto	$Rp.7.500.000 \times 12\text{bulan} =$ $Rp.90.000.000$
13.	Laba Netto	$Rp.7.485.000 \times 12\text{bulan} =$ $Rp.89.820.000$
	<b>Rata-rata Pendapatan per 2 Tahun</b>	
14.	Penjualan Rata-rata	$24\text{bulan} \times 1.500\text{pcs} = 36.000\text{pcs}$
15.	Hasil Penjualan	$Rp.15.000 \times 36.000\text{pcs} =$ $Rp.540.000.000$
16.	Laba Brutto	$Rp.7.500.000 \times$ $24\text{bulan} = Rp.180.000.000$
17.	Laba Netto	$Rp.7.485.000 \times$ $24\text{bulan} = Rp.179.640.000$

Analisa *Break Even Point (BEP)*

- Biaya Variable per Bungkus (VC) : Rp.10.000,-
- Harga Jual per Bungkus (Price/P) : Rp.15.000,-
- Biaya tetap (Fixed Cost/FC) : Rp. 200.000,-

Jadi pada penjualan Banana smoothies ke 50 bungkus per bulan dalam keadaan Break Even Point (BEP). Pada penjualan Banana smoothies di atas 50 bungkus akan mendapat laba / untung.

## BAB 3 METODE PELAKSANAAN

### 3.1. Cara membuat *Banana smoothies*

Pembuatan “*Banana Smoothies*” melibatkan beberapa tahapan proses, diantaranya sebagai berikut:

Bahan-bahan:

1. 2 buah pisang matang (yang sudah dibekukan)
2. 100 ml susu almond
3. 100 ml es batu yang telah dihancurkan
4. ½ sendok teh ekstrak *vanili*
5. 1 sendok makan madu
6. Kacang almond

Cara membuat:

1. Cuci tangan, memakai sarung tangan dan memakai masker.
2. Kupas dan potong-potong pisang.
3. Masukkan potongan pisang yang sudah dibekukan bersama yogurt, ekstrak *vanili*, tambahkan susu almond.
4. Masukkan potongan buah bersama yogurt, ekstrak *vanili* dan susu almond ke dalam *blender*.
5. Lalu blender hingga semua bahan tercampur dan sampai tekstur benar-benar lembut.
6. *Banana Smoothies* siap untuk disajikan. Sebagai pelengkap, tambahkan *topping* madu, kacang almond/ keju/ berbagai macam buah (*optional*) sebagai pemanis.



Gambar 3.1. Contoh *Banana smoothies*

### 1.2 Pemasaran

Kami akan melakukan pemasaran produk secara *online* melalui media sosial dan *e-commerce* seperti *Instagram @banana\_smoothies\_yahud* dan *Whatsapp* karena cakupannya yang lebih luas. Kami juga akan menjualnya secara *offline* dengan membuka *stand* atau *booth* makanan di salah satu rumah anggota.

### 1.3 Tahapan Pekerjaan

Pada tahap pertama kami melakukan pembelian alat dan bahan yang dibutuhkan di pasar ataupun *e-commerce*. Kami memilih bahan-bahan segar untuk membuat *banana smoothies*.

Jika semua bahan terkumpul kami mulai melakukan pemasaran, kami membuat secara dadakan agar *smoothies* selalu *fresh*.

### 1. Proses Pengemasan



Gambar 3.2. Contoh Kemasan (*bowl* plastik) & cup *ice cream* (Sumber: Shopee.com).

Produk *banana smoothies* ini akan di kemas dengan *bowl paper* mengingat tekstur *smoothies* yang seperti *ice cream*. Kita memakai *bowl* untuk memudahkan saat di makan ,tempat yang kita gunakan *bowl* berukuran 650ml. Kemasan akan di tambahkan logo *sticker* agar terlihat lebih menarik. Selain menggunakan *paper bowl* juga terdapat cetakan *ice cream* sehingga terdapat 2 variasi dalam bentuk *bowl* & *ice cream*. Produk sebelum dipasarkan akan melalui tahapan pengecekan

### 2. Proses Pembuatan Logo dan *Sticker*

Logo *banana smoothies* ditempelkan pada bagian atas kemasan di tutup nya dan dibagian samping *bowl* akan ditempelkan *nutrition facts* produk.



Gambar 3.3. Logo kemasan “*Banana smoothies*” diameter 4cm



Gambar 3.4. Desain *Nutrition Facts* “*Banana smoothies*” diameter 5 x 7cm

## BAB IV

### BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

**Table 4.1. Rekapitulasi Rencana Anggaran Biaya**

NO	JENIS PENGELUARAN	SUMBER DANA	BESARAN DANA (Rp)
1.	Belanja alat dan bahan	Belmawa	6.500.000
		Perguruan tinggi	1.000.000
		Instansi lain	0
2.	Sewa dan jasa	Belmawa	554.300
		Perguruan tinggi	200.000
		Instansi lain	0
3.	Transportasi local	Belmawa	300.000
		Perguruan tinggi	500.000
		Instansi lain	0
4.	Lain-lain	Belmawa	200.000
		Perguruan tinggi	500.000
		Instansi lain	0
<b>Jumlah</b>			
	<b>Rekap Sumber Dana</b>	Belmawa	7.554.300
		Perguruan tinggi	2.000.000
		Instansi lain	0

**Table 4.2. Jadwal Kegiatan**

NO	JENIS KEGIATAN	BULAN					PENANGGUNGJAWAB
		1	2	3	4	5	
1.	Persiapan						Nadinda Nur Rizkha
2.	Pembelian alat dan bahan						Nadinda Nur Rizkha, Juju Juhaeni
3.	Promosi						Siti Lutfi Kartika Tombeng, Elsa Erliana
4.	Produksi dan penjualan						Nadinda Nur Rizkha, Juju Juhaeni, Nurul Karimah
5.	Evaluasi dan pembuatan laporan						Siti Lutfi Kartika Tombeng
6.	Penyusunan laporan kemajuan dan pengelolaan akun sosial media						Nurul Karimah
7.	Penyusunan laporan akhir, penulisan artikel ilmiah						Elsa Erliana Safitri

## DAFTAR PUSTAKA

- Patonah, S., S, D. A., & S, L. M. (2021). Gambaran kejadian morning sickness pada ibu hamil primigravida di wilayah kerja puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(2), 24–27.
- Ratih, R. H., & Qomariah, S. (2017). Terhadap emesis gravidarum trimester I. *Lp2M-Umri*, 2, 31–34.
- Rofi'ah, Siti, Esti Handayani, T. R. (2017). Efektivitas konsumsi jahe dan sereh dalam mengatasi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, II(2), 57–63. <https://media.neliti.com/media/publications/227230-efektivitas-konsumsi-jahe-dan-sereh-dala-dd69afa7.pdf>
- WHO. (2018). Angka kejadian Hiperemesis primigravida. Jakarta: WHO

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN

#### Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota serta Dosen Pendamping Biodata Ketua Pelaksana

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Nadinda Nur Rizkha
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki / Perempuan
3	Program Studi	SI Kebidanan
4	NIM	2019700027
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 06 Mei 2001
6	Alamat E-mail	<a href="mailto:nadindanurizkha@gmail.com">nadindanurizkha@gmail.com</a>
7	Nomor Telepon/HP	0858-8552-5433

##### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sarjana Bidan (HMPSB) FKK UMJ	Bendahara 2	2020-2021
2	Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sarjana Bidan (HMPSB) FKK UMJ	Bendahara 1	2021-2022
3	-	-	-

##### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

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

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 siap menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam penhajuan PMK-K.

Jakarta, 1 Februari 2023

Ketua Tim



(Nadinda Nur Rizkha)

## Biodata Anggota Pelaksana 1

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Elsa Erliana Safitri
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki / Perempuan
3	Program Studi	S1 Kebidanan
4	NIM	2019700011
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Grobogan, 13 Juni 2001
6	Alamat E-mail	Elsaerliana13@gmail.com
7	Nomor Telepon/HP	0812-9966-6235

### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) Komisariat Kesehatan UMJ	Anggota Kaderisasi	2020-2021
2	Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sarjanan Bidan (HMPSB) FKK UMJ	Anggota Seni dan Olahraga (SEGA)	2021-2022
3	-	-	-

### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

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

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 siap menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam penahjauan PMK-K.

Jakarta, 1 Februari 2023

Anggota Pelaksana 1



(Elsa Erliana Safitri)

## Biodata Anggota Pelaksana 2

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Juju Juhaeni
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki / Perempuan
3	Program Studi	S1 Kebidanan
4	NIM	2019700021
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Cirebon, 23 Juli 2000
6	Alamat E-mail	<a href="mailto:Juhaeni0700@gmail.com">Juhaeni0700@gmail.com</a>
7	Nomor Telepon/HP	0878-8616-6021

### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sarjana Bidan (HMPSB) FKK UMJ	Sekretaris 2	2020-2021
2	Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sarjana Bidan (HMPSB) FKK UMJ	Sekretaris 1	2021-2022
3	-	-	-

### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

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

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 siap menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam penahjauan PMK-K.

Jakarta, 1 Februari 2023

Anggota Pelaksana 2



(Juju Juhaeni)

## Biodata Anggota Pelaksana 3

### Biodata Anggota

#### A. Identitas diri

1.	Nama Lengkap	Nurul Karimah
2.	Jenis Kelamin	L/P
3.	Program Studi	S1 Kebidanan
4.	NIM	20200710300029
5.	Tempat dan Tanggal Lahir	Sreagen, 22 Agustus 2002
6.	Alamat Email	<a href="mailto:nrlkrmh22@gmail.com">nrlkrmh22@gmail.com</a>
7.	Nomor Telepon	0895348795237

#### B. Kegiatan kemahasiswaan yang sedang atau pernah diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1.	PKKMB	Peserta	2020, Zoom Meeting
2.	LKTP	Peserta	2021, Zoom Meeting
3.	LKTF	Peserta	2021, Zoom Meeting
2.	Talkshow Scholarship	Organizing Committe	2021, Zoom Meeting

#### C. Penghargaan yang pernah diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Juara 2 Lomba Leaflet	Prodi S1 Kebidanan	2021

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum apabila dikemudian 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

Jakarta 01 Februari  
2023

Anggota Tim



(Nurul Karimah)

#### Biodata Anggota Pelaksana 4

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Siti Lutfi Kartika Tombeng
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki / Perempuan
3	Program Studi	S1 Kebidanan
4	NIM	2019700041
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 22 September 1995
6	Alamat E-mail	Lutfikartika22@gmail.com
7	Nomor Telepon/HP	0812-1205-9920

##### B. Kegiatan Kemahasiswaan yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sarjana Bidan (HMPSB) FKK UMJ	Anggota Departemen Kaderisasi	2020-2021
2	Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sarjana Bidan (HMPSB) FKK UMJ	Ketua Departemen Pelatihan Pengembangan Mahasiswa dan Organisasi (PPMO)	2021-2022
3	-	-	-

##### C. Penghargaan yang Pernah Diterima

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

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 siap menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam penahjauan PMK-K.

Jakarta, 1 Februari 2023

Anggota Pelaksana 4



(Siti Lutfi Kartika Tombeng)

## Biodata Dosen Pendamping

### Biodata Dosen Pendamping

#### A. Identitas diri

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Nuryaningsih, M.Keb
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Program Studi	Kebidanan Program Sarjana
4.	NIP/NIDN	03.100683.02
5.	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 10 Juni 1983
6.	Alamat E-mail	nuryaningsih@umj.ac.id
7.	Nomor Telepon/HP	08176504665

#### B. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang	Bidang Ilmu	Institusi	Tahun Lulus
1.	D III Kebidanan	Kebidanan	Akademi Kebidanan RS.Islam Jakarta	2005
2.	D IV Bidan Pendidik	Pendidikan Bidan	Poltekkes Depkes Jakarta III	2009
3.	S2 Kebidanan	Kebidanan	Universitas Padjadjaran Bandung	2013

#### C. Rekam Jejak Tri Dharma Pendidikan/Pengajaran

No	Nama Mata Kuliah	Wajib/Pilihan	sks
1.	Pra Nikah dan Pra Konsepsi	Wajib	5
2.	Konsep Kebidanan	Wajib	3
3.	Pelayanan Kebidanan	Wajib	5
4.	Profesionalisme	Wajib	3
5.	Keterampilan Kebidanan 2	Wajib	2
6.	Keilmuan Dasar Kebidanan	Wajib	5

#### Penelitian

No	Judul Penelitian	Penyandang Dana	Tahun
1.	Hubungan Pengalaman Persalinan dan Faktor lain dengan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) pada ibu primipara di Ruang Annisa, RS. Islam Jakarta Pusat Periode Desember 2008- Januari 2009	Mandiri	2009
2.	Korelasi Lama Menyusui dengan interval Kehamilan pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Tanjung Priok, Jakarta Utara periode 1 Januari 2008-31	Mandiri	2011

	Desember 2011		
3.	Hubungan Faktor Tidak Langsung dengan Kejadian Plasenta Previa Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Koja, Jakarta Utara Tahun 2013- 2015	Mandiri	2015
4.	Hubungan antara Faktor tidak langsung dengan kejadian Hemorrhagic Ante Partum (HAP) pada ibu hamil trimester III di RSUD Koja, Jakarta Utara Tahun 2015	Mandiri	2015
5.	Hubungan Faktor Risiko Kejadian Persalinan Preterm di RSUD Koja, Jakarta Utara Tahun 2016	Mandiri	2016
6.	Hubungan Faktor Ibu dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang, Jakarta Pusat tahun 2017	Mandiri	2017
7.	Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian Stunting pada Balita di Puskesmas Kecamatan Senen, Jakarta Pusat periode Januari-Desember 2018	Mandiri	2019
8.	Hubungan Sumber Informasi dengan Pengetahuan <i>Personal Hygiene</i> saat menstruasi pada siswi Sekolah Dasar Negeri (SDN) Marunda 05 Kelas 6, Jakarta Utara	FKK UMJ	2020
9.	Pengaruh Yoga Terhadap Dismenore Pada Siswi Sekolah Dasar (SD) Kelas 6	FKK UMJ	2021

	di Puskesmas Rumah Susun (Rusunawa) Marunda, Jakarta Utara Bulan Maret-Agustus 2021		
10.	Determinan Perilaku Seksual Pra nikah pada remaja di Pesisir Utara Jakarta	UMJ	2022

**Pengabdian Kepada Masyarakat**

No	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Penyandang Dana	Tahun
1.	Penyuluhan Pijat Oksitosin pada ibu nifas di RS.Sukapura, Jakarta Utara	Mandiri	2017
2.	Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu dan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Jakarta Timur	Mandiri	2018
3.	Pemeriksaan Kehamilan pada ibu hamil di Puskesmas Pembantu (Pustu) Kelurahan Sukaresmi, Bogor, Jawa Barat	Mandiri	2018
4.	Pendidikan Kesehatan bagi Calon Pengantin di KUA Kecamatan Tanah Abang, Jakarta Pusat	Mandiri	2019
5.	Deteksi Dini Stunting pada Balita di Posyandu Anggrek Putih, Kecamatan Tanah Sereal, Bogor, Jawa Barat	Mandiri	2019
6.	Pemeriksaan Tes IVA Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Jalan Baru Rw.01, Cilincing, Jakarta Utara Tahun 2020	FKK UMJ	2020
7.	Pendidikan kesehatan pencegahan Covid-19 dan Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS) Pada Siswa Sekolah Dasar (SD) Kelas 5 dan 6 di Rumah Susun Marunda Jakarta Utara Tahun 2020	FKK UMJ	2020
8.	<i>Personal Hygiene Education</i> Saat Menstruasi Solusi	FKK UMJ	2021

	Peningkatan Kualitas Hidup Remaja di Masa Depan		
9.	Pelatihan gerakan yoga saat menstruasi pada siswi SD Kelas 6 di Puskesmas Rumah Susun (RUSUNAWA) Marunda, Cilincing, Jakarta Utara	UMJ	2022
10.	Kursus pasangan muda, membangun visi keluarga untuk Generasi Emas 2045	UMJ	2022

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.

Jakarta, 5 Februari 2023  
Dosen Pendamping



(Nuryaningsih., M.Keb)

Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan

No	Jenis Pengeluaran	Volume	Harga Satuan (Rp)	Total (Rp)
<b>1</b>	<b>Belanja Alat dan Bahan</b>			
	<b>a. Alat :</b>			
	1) Blender	1 pcs	520.000	520.000
	2) Kulkas (160 L)	1 pcs	1.000.000	1.000.000
	3) Cetakan Es Krim pisang	20 pcs	20.000	400.000
	4) Stik Es Krim	1 pack	20.000	20.000
	5) Pisau set	1 set	135.900	135.900
	6) Sendok Plastik	2 pack	12.000	24.000
	7) <i>Bowl Paper</i> (650 ml)	100 pcs	7.000	700.000
	8) Stiker Logo Produk (4 x 4 cm)	100 pcs	2.000	200.000
	9) Stiker <i>Nutrition Facts</i> Produk (5 x 7 cm)	100 pcs	2.500	250.000
	10) Sarung Tangan Plastik	1 pack	50.000	50.000
	11) Masker	1 pack	35.000	35.000
	12) Stop Kontak (10m)	1 pcs	30.400	30.400
	<b>b. Bahan :</b>			
	1) Pisang	7 kg	20.000	140.000
	2) Yogurt	7 kg	75.000	525.000
	3) Madu	2 kg	75.000	150.000
	4) Kacang Almond	5 kg	135.000	675.000
	5) Ekstrak Vanili	2 pcs	27.000	54.000
	6) Susu Almond 200 ml	100	10.000	1.000.000
	<b>SUB TOTAL</b>			<b>Rp. 5.909.300</b>
<b>2</b>	<b>Perjalanan Lokal</b>			
	a. Bahan Bakar	1	300.000	300.000
	<b>SUB TOTAL</b>			<b>Rp. 300.000</b>
<b>3</b>	<b>Lain-Lain</b>			
	a. <i>Booth Portable</i>	1	500.000	500.000
	b. <i>Tripod Banner</i> (160x60 cm)	1	65.000	65.000

	c. Kuota Internet	5	50.000	250.000
	d. Ongkos Kirim (Online Shop)	3	10.000	30.000
	e. akun media social	1	500.000	500.000
<b>SUBTOTAL</b>				<b>Rp. 1.345.000</b>
<b>GRAND TOTAL</b>				<b>Rp. 7.554.300</b>
<b>GRAND TOTAL (Lima Juta Lima Ratus Empat Puluh Sembilan Ribu Tiga Ratus Rupiah)</b>				

Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Pelaksanan dan Pembagian Tugas

No	Nama/NIM	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu	Uraian Tugas
1	Nadinda Nur Rizkha/2019700027	S1 Kebidanan	Kebidanan	20 Jam/Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persiapan</li> <li>• Mengawasi dan mengatur semua anggota.</li> <li>• Bertanggung jawab dalam pembelian alat dan bahan.</li> <li>• Bertanggung jawab dalam produksi dan penjualan produk.</li> </ul>
2	Elsa Erliana Safitri/2019700011	S1 Kebidanan	Kebidanan	20 Jam/Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertanggung jawab dalam promosi Banana Smoothies.</li> <li>• Bertanggung jawab dalam penyusunan laporan akhir dan penulisan artikel ilmiah.</li> </ul>
3	Juju Juhaeni/2019700021	S1 Kebidanan	Kebidanan	20 Jam/Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertanggung jawab dalam pembelian alat dan bahan.</li> <li>• Bertanggung jawab dalam produksi dan penjualan produk.</li> </ul>
4	Nurul Karimah/2020071030029	S1 Kebidanan	Kebidanan	20 Jam/Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertanggung jawab dalam produksi dan penjualan produk.</li> <li>• Bertanggung jawab dalam</li> </ul>

					Penyusunan laporan kemajuan dan pengelolaan akun social media.
5	Siti Lutfi Kartika Tombeng/2019700041	S1 Kebidanan	Kebidanan	20 Jam/Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertanggung jawab dalam promosi Banana Smoothies.</li> <li>• Bertanggung jawab dalam penyusunan laporan akhir, penulisan artikel.</li> </ul>

## Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana

### Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana

#### SURAT PERNYATAAN KETUA TIM PELAKSANA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Ketua Tim	:	Nadinda Nur Rizkha
Nomor Induk Mahasiswa	:	2019700027
Program Studi	:	S1 Kebidanan
Nama Dosen Pendamping	:	Nuryaningsih..M.Keb
Perguruan Tinggi	:	Universitas Muhammadiyah Jakarta

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PMK-K saya dengan **judul *Banana Smoothies Untuk Mencegah Terjadinya Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester 1*** yang diusulkan untuk tahun anggaran 2023 adalah hasil 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 di proses 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.

Jakarta, 1 Februari 2023

Yang menyatakan,



(Nadinda Nur Rizkha)

2019700027

