

## STRATEGI IBU YANG BEKERJA DALAM MENYIAPKAN SARAPAN PAGI BAGI ANAK YANG BERSEKOLAH DI KOTA LHOKSEUMAWE

<sup>1</sup>Nurjannah <sup>2</sup>Cut Rizka Al Usrah <sup>3</sup>Amiruddin Ketaren <sup>4</sup>Rakhmadsyah P. Rangkyuty

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Sosiologi Jurusan Antropologi dan Sosiologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Malikussaleh

Corresponding Author: [nurjannah7673@gmail.com](mailto:nurjannah7673@gmail.com)

### Abstract

*This research was conducted at Meunasah Alue village, Muara Dua district of Lhokseumawe city. This research study about the mothers working strategy in preparing breakfast for their children who go to school. The purpose of this research is to know how is the strategy used by the mother working to prepare the breakfast for their children who go to school. The method used in this research is descriptive qualitative through the structural functional theory proposed by Talcot Parsons. The result of this research explained that: (1) Breakfast is very important before doing activity in the morning, because the body need energy for do the activity. (2) Breakfast has become a habit must to do because realize about the important of breakfast in the morning. (3) The breakfast menu was made is based on children favorite food and easy to make it also required the nutrition in it. (4) In the preparing breakfast need helpness by family as a husband or parent. (5) They can get breakfast by buying food on weekend. (6) It is any different time for breakfast, there is anyone start to preparing breakfast at 05.00 am because of their office is far, and somebody start to preparing breakfast after they do shubuh prayer. The conclusion is many ways can do the working mothers to prepare breakfast in the morning because they realize that breakfast is very important to do.*

**Keywords:** Strategy, Working Mother, Breakfast, School Children

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan di Desa Meunasah Alue, Kecamatan Muara Dua, Kota Lhokseumawe. Pada penelitian ini mengkaji tentang Strategi Ibu yang Bekerja Dalam Menyiapkan Sarapan Pagi Bagi Anak Yang Bersekolah. Tujuan dari Penelitian ini untuk mendapatkan informasi maupun untuk mengetahui tentang bagaimana strategi yang dilakukan oleh pihak ibu yang bekerja dalam menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya yang bersekolah. Metode dalam melakukan penelitian ini ialah metode kualitatif deskriptif. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Fungsional Struktural yang dicetuskan oleh Talcot Parsons. Hasil dari penelitian yang telah penulis lakukan menunjukkan bahwa (1) pandangan tentang sarapan pagi ini sangat penting karena untuk melakukan aktivitas dipagi hari memang dibutuhkan asupan untuk bisa beraktivitas dengan lancar, (2) sarapan pagi sudah menjadi suatu kebiasaan yang harus dilakukan karena sadar akan pentingnya sarapan di waktu pagi hari. (3) jenis menu sarapan yang dibuat adalah dari segi kesukaan anak-anak dan gampang untuk membuatnya dan tentunya ada unsur gizi yang terkandung didalamnya. (4) dalam menyiapkan sarapan pagi tentunya dibantu oleh pihak keluarga seperti suami ataupun orangtua. (5) pada waktu akhir pekan atau hari libur kerja mereka membeli sarapan pagi diluar rumahnya. (6) waktu melakukan aktivitas sarapan pagi dilakukan secara berbeda-beda yaitu ada yang melakukan aktivitas memasak sarapan pagi dari jam 05.00 dikarenakan tempat kerjanya yang jauh, dan ada juga yang memulai aktivitas memasak sarapan pagi setelah sholat shubuh. Kesimpulannya yaitu banyak cara yang dapat dilakukan oleh seorang ibu yang bekerja untuk bisa menyiapkan sarapan di waktu pagi hari, karena mereka menganggap sarapan pagi ini sangat penting untuk dipenuhi.

**Kata Kunci:** Strategi, Ibu Pekerja, Sarapan Pagi, Anak Sekolah

## PENDAHULUAN

Sarapan pagi ialah salah satu dari banyak kegiatan yang wajib dipenuhi dan dilakukan oleh setiap orang, untuk mendapatkan energi melanjutkan aktivitas maka sarapan pagi ialah pilihan yang tepat. Pukul 06.00-10.00 pagi adalah waktu untuk melakukan sarapan. Jarak waktu antara makan malam dengan makan pagi ialah sangat panjang yakni 10 jam kurang lebih, hal tersebut menyebabkan kadar gula yang merupakan sumber dari energi dalam tubuh ikut menurun pada pagi hari. Anak pada usia sekolah dasar (SD) ialah yang dimasukkan dalam kategorikan dengan pertumbuhan dan perkembangan, untuk menunjang aktivitasnya maka anak pada usia tersebut membutuhkan sarapan pagi. Oleh sebab itu,. Untuk menunjang aktivitas anak disekolah seperti belajar dan berpikir mauoun melakukan aktivitas lainnya seorang anak pada usia sekolah dasar tidak boleh melupakan sarapan pagi agar tubuh tidak kekurangan glukosa dan tubuh menjadi lemah (Saragi, 2015). Sarapan pagi ialah waktu untuk makan yang terpenting serta sangat-sangat dianjurkan untuk dilakukan dan harus dipenuhi, karena alasan kesehatan. Bagi seorang anak arapan pagi merupakan peranan yang sangat penting. Ketika seorang anak tidak melakukan sarapan pagi oleh karena itu energi yang diperlukan oleh tubuh untuk berpikir dan dalam hal belajar yang dipelajari jadi tidak mendukung, maka dari itu hal tersebut membuat anak tidak bisa konsentrasi dalam proses pembelajaran karena perut kosong sehingga ini sangat mempengaruhi akan hasil belajar dan pencapaiannya.. Hal yang sama juga diberikan oleh (Kleiman, 2013) bahwa ketika seorang anak tidak melakukan sarapan pagi maka akan cenderung tidak konsentrasi dalam belajar.

Melakukan aktivitas makan pagi bagi anak akan memaksimalkan pertumbuhan dan kemampuan daam proses pembelajaran. Sarapan yaitu salah satu perbuatan yang amat penting harus dilakukan, sarapan dapat menjaga kinerja otak dan kesehatan tubuh dalam mengawali aktivitas anak sepanjang hari. Menerapkan sarapan pagi guna mencukupi kebutuhan gizi di waktu pagi hari dan juga dapat memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajarnya dan meningkatkan konsentrasi belajar. Menurut Gibson & Gunn dalam (Herdiansyah, 2011) bahwa berbagai kajian membuktikan bahwa sarapan telah terbukti dapat menjaga stamina anak dan meningkatkan kemampuan belajar saat proses pembelajaran, gizi yang cukup dari sarapan pagi bagi seorang anak dapat memberi modal bagi tubuh guna untuk berpikir, dan juga dalam beraktivitas fisik yang secara optimal setelah bangun tidur diwaktu pagi.

Hasil observasi dilapangan menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas dalam melakukan sarapan pagi, karena ibu yang bekerja mempunyai Tuntutan pekerjaan dari seorang ibu yang berkerja dan juga harus menjalankan kewajiban menjadi ibu rumah tangga salah satunya menyiapkan sarapan pagi. Ketidaksesuaian terjadi dikarenakan ibu sebagai sistem sosial tidak berjalan sebagaimana semestinya ibu rumah tangga, dengan adanya tuntutan pekerjaan, seorang ibu harus beradaptasi maupun menyesuaikan diri dengan situasi dan keadaan yang ada saat itu agar menjadi ibu rumah tangga serta seorang ibu yang bekerja tetap bisa dijalankan secara bersama-sama. Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan bahwa ibu yang bekerja yang berasal dari Gampong Meunasah Alue Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe meskipun mereka bekerja dan sibuk pada waktu pagi hari namun mereka tetap sempat menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya yang bersekolah.

Berdasarkan wawancara awal dengan masyarakat Gampong Meunasah Alue kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe yaitu ibu Zulaikha selaku ibu yang bekerja yang memiliki anak yang bersekolah di SDN 14 Muara Dua, menjelaskan bahwa sarapan pagi ini sangat penting untuk anak meskipun sibuk dalam hal pekerjaan namun tetap menyempatkan diri untuk menyiapkan sarapan di pagi hari, dimana saya harus bangun lebih awal supaya sempat menyiapkan sarapan pagi meskipun terlihat sedikit buru-buru semua dilakukan harus dengan cepat supaya sempat mengantar anak ke sekolah dan juga untuk bekerja (Wawancara, 28 Desember 2021).

Berdasarkan wawancara awal dengan ibu Nuriza yaitu ibu yang bekerja yang mempunyai anak yang bersekolah di SDN 14 Muara Dua di Gampong Meunasah Alue menjelaskan bahwa sebagai ibu rumah tangga dan seorang pekerja namun saya tetap harus bisa menjalankan kedua kewajiban tersebut secara bersamaan di mana saya di waktu pagi hari menyiapkan sarapan pagi untuk anak dan keluarga dan juga bekerja untuk bisa memenuhi perekonomian keluarga. Dikarenakan hal tersebut saya harus dapat membagi waktu saya agar kegiatan berjalan lancar dengan cara membuat jadwal harian seperti dimulai ketika saya bangun tidur lalu langsung saya menyiapkan sarapan untuk anak dan juga keluarga, langsung saya bergegas untuk mengantar anak kesekolah, setelah semua itu selesai barulah saya pergi bekerja.(Wawancara, 28 Desember 2021). Berdasarkan kenyataan dari uraian permasalahan di atas dan hasil observasi dan wawancara awal penulis merasa tertarik untuk mengambil judul “Strategi Ibu Yang Bekerja Dalam Menyiapkan Sarapan Pagi Bagi Anak Yang Bersekolah”

### **Teori Struktural Fungsional (Talcot Parsons)**

Penelitian ini penulis menggunakan teori Fungsionalisme Struktural yang dikembangkan oleh Talcot Parsons ini dikenal dengan konsep AGIL. Menurut Parson sistem sosial terdiri dari sejumlah aktor individual ketika saling berhubungan dalam kondisi sekurang-kurangnya yang memiliki aspek fisik maupun lingkungan, mereka ataupun aktor-aktor yang mempunyai motivasi atau pencerahan ialah mereka yang mempunyai kecenderungan guna mengoptimalkan kepuasan yang berhubungan dengan kondisi yang dimaksud serta dimediasi kedalam simbol bersama yang secara kultural dan terstruktur.

Suatu sistem menurut Parson hanya dapat berfungsi ketika persyaratan terlengkapi. Terdiri dari 4(empat) syarat fungsional yang harus terpenuhi atau yang diperlukan oleh suatu sistem (Damsar, 2011) yaitu:

*Adaptasi/Adaptation* (A), yaitu suatu keperluan maupun kebutuhan sistem guna menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan kondisi yang akan dihadapinya. Lingkungan bisa dapat berarti sosial dan ataupun nonfisik/fisik. Dengan menggunakan adaptasi, sistem bisa ataupun mampu menjamin kebutuhan dari lingkungannya dan menyalurkan sumber-sumber ini kedalam semua sistem.

*Pencapaian tujuan/Goal attainment* (G), adalah pra-syarat fungsional yang berguna menentukan tujuan dan skala prioritas dari tujuan yang sudah tersedia. Suatu pencapaian tujuan harus ada tindakan yang terarah agar mencapai tujuan. Akan tetapi yang menjadi pemfokusan dalam penelitian bukan terfokus terhadap tujuan pribadi individual, namun akan mengarah terhadap kepada tujuan bersama dengan seluruh para anggota di suatu sistem sosial yang ada.

*Integrasi/Integration* (I), merupakan suatu keperluan sistem yang dapat mengorganisasikan dan juga menjadikan maupun menciptakan penyesuaian antar bagian maupun anggota dalam suatu sistem tersebut. Fungsi integrasi ialah bisa terpenuhinya atau tercukupi bila bagian maupun anggota didalam suatu sistem menjalankan tugas sesuai tepat dengan fungsi-nya dalam semua yang ada. Agar suatu sistem sosial berguna dengan baik sebagai suatu kesatuan, paling kurang harus memiliki suatu tingkat solidaritas antara bagian maupun individu yang dapat didalamnya. Masalah isu integrasi menunjukkan terhadap kebutuhan untuk memastikan hubungan emosional yang cukup dan menciptakan solidaritas

dengan kemauan untuk bekerja sama. tidak boleh terganggu bagi laba yang didapatkan maupun sumbangsih yang dihasilkan untuk tercapainya suatu tujuan individu maupun kolektif. Namun Jika tidak, solidaritas sosial yang kompak dan kesediaan terhadap bekerja sama akan jauh lebih tidak kokoh atau goyah sifatnya, dikarena dasarnya ialah kepentingan diri sendiri semata.(Johnson dalam (Damsar, 2011, hal. 45).

Pola Pemeliharaan Laten/*Laten pattern maintenance* (L), merupakan prasyarat yang fungsional diperlukan di sistem guna menjamin keberlanjutan tindakan di dalam suatu sistem dengan ketetapan atau ketentuan aturan serta norma yang ada. Didalam Konsep laten menunjukkan terhadap sesuatu yang tidak kelihatan atau tersembunyi. Prasyarat fungsional ini dibutuhkan sebab ketika sistem sosial mengalami kemungkinan terjadinya disintegrasi maupun perpecahan, dengan sebab itu ada pola pemeliharaan yang tersembunyi terdapat pola yang memelihara sistem tetap terintegrasi dan terawat.

Setiap persyaratan fungsional bisa memberikan masukan (*output*) dan (*input*) untuki persyaratan fungsional lainnya. Sistem sosial, seperti sistem yang lain memiliki persyaratan fungsional AGIL (Damsar, 2011).Adapun dalam penelitian ini ada keterkaitan teori dengan penelitian penulis yaitu, dalam hal menyiapkan sarapan pagi untuk anak yang bersekolah bagi pihak ibu yang bekerja dimana keluarga memiliki fungsi dalam menyiapkan dan melakukan kegiatan sarapan pagi guna untuk kesehatan anak dan keluarga karena sarapan pagi penting untuk kebutuhan gizi terutama untuk anak usia sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini dilakukan di Gampong Meunasah Alue, Kecamatan Muara Dua, Kota Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Menurut Moleong dalam (Herdiansyah, 2011) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat ataupun bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian ditempat penelitian, misalnya persepsi, perilaku, motivasi, tindakan dan lain-lain. Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini menggunakan dua sumber data yaitu primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah data hasil penamatan dilapangan terutama terhadap ibu yang bekerja diluar rumah, dan data hasil wawancara dengan informan yang bekerja di luar rumah tersebut. Sumber data sekunder dalam penelitian penulis ini yaitu bahan yang bersangkutan dengan penulis yang didapatkan dari buku bacaan, skripsi, dan jurnal yang berhubungan dengan penelitian ini. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data yakni observasi/pengamatan, wawancara, dan

juga dokumentasi. Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini menggunakan teknik analisis yaitu model analisis interaktif terdiri dari tiga hal utama yakni (1) tahap reduksi data (2) tahap penyajian data dan yang terakhir (3) tahap verifikasi dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Memasaknya Sendiri Di Rumah**

Memasak merupakan melakukan ataupun membuat suatu bahan yang bersifat mentah menjadi matang dengan tujuan dapat dikonsumsi manusia. Dan secara definitif, memasak ialah proses dimana pemberi panas sehingga bahan-bahan yang dimasak akan matang dan dapat dimakan, aman dimakan, lezat dilidah, mudah dicerna dan juga berpenampilan menarik. Namun definisi dari makanan merupakan produk pangan bisa langsung dimakan dan diolah terlebih dahulu dari bahan pangan sehingga menjadi makanan yang layak dikonsumsi manusia. (Rosyidi, 2006).

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan atau aktifitas yang penting sebelum melakukan aktivitas yang penting sebelum melanjutkan kegiatan aktivitas fisik pada saat pagi hari. Manfaat yang bisa diambil dari sarapan ada dua yaitu. Pertama, sarapan pagi mengandung karbohidrat yang bisa digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. ketika kadar gula darah normal, konsentrasi dan semangat dalam menjalankan aktivitas akan meningkat. Kedua, sarapan pagi dapat memberikan sumbangsih penting untuk memenuhi keperluan gizi seperti protein, vitamin, mineral dan juga lemak. Tersedia zat gizi dalam tubuh ini berfungsi untuk bisa mengatur proses jalannya metabolisme dalam struktur tubuh (khasanah, 2012).

Dimana pihak ibu yang bekerja di Gampong Meunasah alue mereka melakukan aktivitas menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya yang bersekolah dengan cara memasaknya sendiri dirumah. Untuk menyiapkan sarapan pagi biasanya mereka harus bangun lebih awal, supaya aktivitas memasak dan berangkat kerja bisa dijalankan secara bersamaan pada pagi hari. Dan pada malam hari mereka sudah menyiapkan bahan masakan ataupun lauk pauk apa saja yang akan dimasak pada pagi hari, sehingga akan memudahkan pihak ibu bekerja ini untuk menyiapkan sarapan pada pagi hari. Dan juga biasanya ibu melakukan aktivitas memasak lebih kurang 1 jam, sehingga aktivitas menyiapkan sarapan pagi ini bisa tercapai. Adapun menyiapkan sarapan pagi dengan cara memasak sendiri di rumah yang dilakukan oleh pihak ibu yang bekerja yang tinggal di Gampong Meunasah Alue Kecamatan Mura Dua Kota Lhokseumawe ada beberapa strategi sebagai berikut:

- a. Melibatkan anggota keluarganya yaitu melibatkan suami dan juga orang tua nya. Ketika

seorang ibu terutama ibu yang bekerja tidak dapat mengerjakan pekerjaan memasak seorang diri, pihak ibu yang bekerja ini memang membutuhkan tenaga orang lain untuk membantu nya dalam hal menyiapkan sarapan pagi dan agar tetap terjaga aktivitas memasak sarapan pagi. Salah satu cara nya adalah ibu yang bekerja ini dengan melibatkan anggota keluarga yang lain. Beradaptasi dengan situasi dan kondisi dari aktivitas yang padat dan kesibukan sehari-hari, pembagian tugas adalah dianggap pilihan yang tepat agar semua kegiatan yang dilakukan pada pagi hari bisa berjalan semestinya dengan lancar. Dengan menerima bantuan dari anggota keluarganya tentu akan memudahkan pihak ibu yang bekerja ini untuk menjalankan dua kewajiban sekaligus pada pagi hari yaitu sebagai seorang ibu rumah tangga yang pada pagi harinya harus menyiapkan sarapan pagi untuk anak dan keluarganya, dan juga berperan sebagai seorang ibu yang bekerja yang pada pagi hari nya harus memenuhi tuntutan jam bekerjanya.

- b. Memasak menggunakan bahan cepat saji, yaitubanyak cara setiap ibu untuk dapat melaksanakan sarapan pagi, ketika mereka mempunyai waktu yang cukup mereka bisa memasak hingga makan bersama. Bagaimana jika tidak mempunyai waktu yang cukup bagaimanakah strategi yang lakukan untuk tetap bisa menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya yang bersekolah tersebut. Tidak mempunyai waktu yang cukup tidak akan bisa terhindari selamanya, setiap keluarga ibu bekerja pasti akan menemukan situasi seperti ini, selanjutnya adalah bagaimana cara setiap ibu untuk agar tetap memastikan semua anggota keluarga terutama anak bisa sarapan pagi. Termasuk salah satu cara adalah dengan memasak menggunakan bahan cepat saji. Banyak merk tertentu yang membuat bahan-bahan cepat saji untuk memudahkan bagi siapa saja yang ingin memasak dan juga lebih praktis. Oleh karena itu tidak sedikit ibu yang membutuhkan dan mengandalkan bahan-bahan masakan cepat saji tersebut untuk memperlancar aktivitas memasak mereka pada pagi harinya.

Kaitan penelitian ini dengan teori Struktural Fungsional (AGIL) dari Talcot Parsons yaitu Menurut pandangan Parsons masyarakat memiliki kelembagaan yang saling memiliki ketertarikan antara satu dan lainnya. Setiap lembaga yang ada dalam masyarakat dan menjalankan tugas tertentu untuk stabilitas maupun pertumbuhan dalam masyarakat tersebut. Sistem sosial meliputi sosial, kepribadian dan kebudayaan yang saling bergantung. Semua hal itu adalah sumber intergrasi, untuk memenuhi pencapaian tujuan dibutuhkan sistem kepribadian, sekaligus ialah sistem kultural dalam mempertahankan pola-pola yang terdapat pada sistem

tersebut. (Bunu, 2012). Artinya yaitu dimana yang terlibat dalam pembuatan sarapan pagi ada yang keluarga yang ibunya mengerjakan pembuatan sarapan pagi sendiri, ada juga keluarga yang dibantu oleh orang tua informan untuk membuat sarapan pagi. Karena sebuah sistem bisa saling ketergantungan dan melengkapi, memelihara dan juga memperbaiki satu sama lainnya dalam bentuk motivasi individual ataupun pola-pola yang kultural yang menopang dan menciptakan motivasi. Begitu juga dalam sebuah keluarga hal ini dilakukan dengan tujuan untuk bisa terlaksanannya aktivitas sarapan di pagi hari, sehingga ibu sangat terbantu dalam hal menjalankan tugasnya pada pagi hari. Dan dengan menggunakan bahan masakan cepat saji juga sangat akan membantu keluarga tersebut untuk menyiapkan sarapan pada pagi hari sehingga pencapaian tujuan mereka untuk menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya yang bersekolah tersebut dapat berjalan dengan baik.

### **MEMBELI SARAPAN DI LUAR RUMAH**

Keputusan dalam pembelian ialah sebuah pendekatan untuk penyelesaian masalah dalam kegiatan manusia dalam membeli suatu barang maupun jasa untuk memenuhi ataupun melengkapi kebutuhan dan keinginannya yang terdiri dari pengenalan keinginan dan kebutuhan pencarian informasi, evaluasi terhadap alternatif pembelian. Keputusan dalam pembelian menerapkan sistem proses dimana orang membeli membuat penilaian kepada berbagai alternatif pilihan atau memilih salah satu maupun lebih dari alternatif yang dipergunakan melalui pertimbangan-pertimbangan yang telah dipertimbangkan. (Maghfiroh, 2016).

Makan di luar rumah disebabkan oleh usia produktif adalah dimana seseorang bekerja di luar rumah mereka sering memakan jajanan atau makanan yang dijual di dalam lingkungan tempat sekolah maupun tempat mereka bekerja dan belum terjamin dalam kebersihannya. Jajan atau Makan di luar rumah adalah kebiasaan bagi sebagian besar orang maupun masyarakat, ada saja orang yang tidak memikirkan kesehatan dan melihat ke higienisan dari makanan yang dimakan tersebut. (Nuruzzaman, 2016).

Aktivitas sarapan pagi yang dilakukan oleh pihak ibu yang bekerja yang tinggal di Gampong Meunasah Alue Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe yaitu juga menggunakan cara membeli sarapan pagi diluar rumah pada pagi hari, dikarenakan ada beberapa hal yang menyebabkan mereka untuk membeli sarapan diluar rumah. Banyak strategi yang dilakukan oleh pihak ibu yang bekerja untuk bisa melakukan aktivitas sarapan di waktu pagi hari, mereka harus bisa menyesuaikan diri mereka karena mereka sadar bahwa sarapan di waktu pagi ini memang sangat penting, karena untuk mengawali hari tentu diperlukan asupan gizi sehingga tidak mudah lelah,



lemas dan juga lesu. Sehingga tujuan dari aktivitas sarapan bisa tercapai dan juga seimbang, salah satu yang dilakukan ketika tidak memiliki waktu cukup untuk melaksanakan aktivitas memasak pada pagi hari adalah dengan cara membeli sarapan tersebut diluar rumah, berikut beberapa alasan mereka memilih untuk membeli sarapan di luar rumah antara lain sebagai berikut:

- a. Ketika terlambat bangun pagi, seiring perkembangan waktu dan zaman, sarapan pagi selain di masak sendiri juga bisa di beli. Bagi keluarga yang tidak sempat untuk melakukan aktifitas memasak tentu saja lebih memilih alternatif lain seperti membeli sarapan di luar rumah. Banyak alasan keluarga yang tidak bisa melakukan aktifitas sarapan pagi dirumah salah satunya adalah ketika keluarga mereka terlambat bangun pagi. Tidak heran banyak keluarga yang menggantikan aktifitas sarapan dirumah dengan sarapan di luar dan di tempat terdekat dengan kantor ataupun sekolah anak. Dari sekian banyaknya keluarga yang tidak memasak serta menerapkan sarapan pagi dirumah tentu juga masih banyak yang menyempatkan untuk memasak juga sarapan bersama keluarga. Dalam hal menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya yang bersekolah pihak ibu yang bekerja ini juga membeli nya di luar dikarenakan mereka terlambat bangun pada pagi hari, sehingga tidak mempunyai waktu yang cukup lagi untuk melakukan aktivitas memasak. Dengan membeli sarapan di luar rumah ini akan tetap bisa menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya meskipun dengan cara membelinya di tempat orang yang berjualan menu sarapan pagi.
- b. Waktu libur kerja, pada hari libur banyak keluarga yang memilih untuk tidak melakukan aktivitas memasak. Karena hari libur mereka jadikan sebagai hari beristirahat dan juga bersantai dan meninggalkan semua kesibukan yang telah dilakukan setiap hari. Oleh sebab itu banyak dari keluarga yang lebih memilih membeli sarapan diluar disetiap hari libur. Dan biasanya pada saat hari pekan ataupun hari libur kerja biasanya mereka akan membeli sarapan didekat rumahnya, jadi hanya dengan berjalan kaki sudah bisa menempuh tempat orang yang menjual menu sarapan pagi. Dan mereka juga pada hari libur kerja biasanya mereka juga melakukan aktivitas olahraga, sehingga pada hari libur mereka juga memilih untuk melakukan aktivitas sarapan pagi didekat tempat mereka berolahraga tersebut. dalam hal menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya biasanya ketika hari libur keluarga mereka lebih memilih untuk membeli sarapan di luar rumah dengan alasan supaya bisa lebih bersantai dengan keluarganya.

Kaitan penelitian ini dengan Teori Fungsional Struktural (Agil) dari Talcot Parsons yaitu perkembangan fungsionalisme berdasarkan pada model perkembangan dan kemajuan sistem organisasi yang diperoleh pada biologi, pemikiran dasar teori tersebut ialah semua elemen harus berjalan maupun berfungsi sehingga masyarakat dapat mendapatkan fungsinya dengan baik. Masyarakat atau orang-orang terintegrasi pada dasar kesepakatan dari para anggota terhadap nilai-nilai dari kemasyarakatannya tertentu yang memiliki kemampuan dalam mengatasi perbedaan-perbedaan yang ada dan menyebabkan masyarakat tersebut dilihat sebagai suatu sistem secara fungsional terintegrasi pada suatu keseimbangan. Bagaimana cara individu memotivasi dan menetapkan individu pada posisi yang tepat ialah masalah fungsionalisme integrasi. (Raho, 2007).

Jadi, sebenarnya banyak cara yang dapat dilakukan oleh pihak ibu yang bekerja yang tinggal di Gampong Meunasah Alue Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe untuk bisa menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya yang bersekolah, pihak ibu yang bekerja bisa beradaptasi dengan waktu menyiapkan sarapan pagi dan juga untuk berangkat kerja untuk mencari nafkah salah satunya yaitu ketika mereka telat bangun maka mereka akan melakukan aktivitas sarapan diluar rumah, meskipun terjadi ketidaksesuaian karena bangun terlambat, namun mereka bisa menyelesaikannya aktivitas sarapan meskipun diluar rumah sehingga keluarga mereka tetap dalam keadaan yang seimbang. Akan tetapi keluarga harus tetap beradaptasi atau menyesuaikan dirinya dengan sistem pengaturan waktu dalam proses menyiapkan sarapan pagi. Apabila keseringan melakukan aktivitas sarapan diluar maka secara tidak sengaja mereka sudah membiasakan anak mereka untuk lebih menyukai membeli sarapan ataupun jajan diluar rumah, dikarenakan menu yang dijual orang pada pagi hari tersebut kita tidak mengetahui apakah makanan tersebut bagus untuk dikonsumsi ataupun tidak, apakah bersih pada proses saat memasaknya, tentu kita tidak tahu. Akan tetapi ketika kita melakukan aktivitas memasak pribadi atau sendiri di keluarga atau rumah tentu akan lebih baik, tentunya kita bahan-bahan yang kita gunakan ialah bahan-bahan yang bagus, maupun berkualitas.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, kesimpulan dari penelitian ini yang telah penulis lakukan ialah sebagai berikut:

1. Strategi ibu yang bekerja dalam hal menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya yang bersekolah dilakukan dengan cara memasaknya sendiri di rumah, disini ada beberapa poin yaitu (a) pertama mereka melibatkan anggota keluarganya yaitu suami dan orang tua,

dengan melibatkan anggota keluarganya tentu akan lebih memudahkan ibu yang bekerja ini untuk menyiapkan sarapan pagi untuk anak nya yang bersekolah sehingga dengan adanya bantuan dari suami dan orang tua pada pagi hari pihak ibu yang bekerja ini bisa menjalankan dua kewajibannya sekaligus. (b) memasak menggunakan bahan cepat saji, dengan begitu akan memudahkan nya untuk memasak pada pagi hari sehingga akan lebih mudah juga praktis, sehingga pada pagi hari tidak terburu-buru dan tentunya lebih menghemat waktu. Waktu melakukan aktivitas sarapan pagi dilakukan informan ada yang berbeda. Salah satu inofrman ada yang memulai aktivitas memasak sarapan pagi dari jam 05.00 dikarenakan tempat informan bekerja sangat jauh. Selebihnya informan akan memulai aktivitas memasak sarapan pagi setelah shalat shubuh, sehingga strategi ibu yang bekerja dalam menyiapkan sarapan pagi untuk keluarga dan anak nya yang bersekolah dapat dijalankan dengan semestinya.

2. Strategi ibu yang bekerja dalam menyiapkan sarapan pagi untuk anak nya yang bersekolah juga dilakukan dengan cara membeli sarapan pagi di luar rumah. Disini ada beberapa poin yaitu (a) ketika terlambat bangun pagi, biasanya mereka akan lebih memilih untuk membeli sarapan di luar rumah di karenakan mereka tidak mempunyai waktu yang cukup lagi untuk memasak dan biasanya membeli sarapan di dekat mereka tinggal. (b) pada hari libur atau akhir pekan, biasanya mereka juga lebih memilih untuk membeli sarapan di luar rumah, sehingga mereka bisa lebih bersantai dan tetap melakukan aktivitas sarapan pagi secara bersama-sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bunu Y Helmut, M. (2012). Dalam *Sosiologi Masyarakat Pesisir*. Surabaya: Jenggala Pustaka Utama.
- Damsar. (2011). Dalam *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Haidir. (2012). Dalam *Strategi Pembelajaran*. Medan: Perdana Publishing.
- Herdiansyah, H. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Mufidah. (2008). Dalam *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Malang: UIN Press.
- Notoadmojo, S. (2007). Dalam *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Raho. (2007). *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Kencana
- Santrock, J. W. (2007). Dalam *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Tilong, A. D. (2012). Dalam *Kebiasaan-Kebiasaan Yang Dapat Memperpanjang Usia Anda*. Yogyakarta: Bukubiru.
- Waryono. (2010). Dalam *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- \Dharmawan. (2007). Sistem Penghidupan dan Nafkah Pedesaan: Pandangan Sosiologi Nafkah (Livelihood Sociology) Mazhab Barat dan Mazhab Bogor. *Jurnal Transdisiplin Sosiologi, Komunikasi, dan Ekologi Manusia*, 169-192.
- khasanah, k. (2012). Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Nursing Studies Volume 1, Semarang: Universitas Diponegoro*.
- Maghfiroh, A. (2016). Pengaruh Citra Merek Terhadap Minat beli dan Keputusan Pembelian . *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 152.
- Nuruzzaman, H. (2016). Analisis Resiko Kejadian Demam Tifoid Berdasarkan Kebersihan Diri dan Kebiasaan Jajan di Luar Rumah. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 74-86.
- Purtiantini. (2010). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Anak Memilih Makanan Di Sekolah Dasar Itidayah Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura*.
- Rosyidi, D. (2006). Macam-macam Makanan Tradisional yang Terbuat dari Hasil Ternak yang Beredar di Kota Malang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Ternak*, Hal 24.
- Saragi. (2015). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah. *Program Studi Ilmu Keperawatan*, Vol 2 No 2.
- Kleiman, R. (2013). Retrieved Januari Jumat, 2022, from Manfaat Sarapan: <http://www.parenting.co.id/article/artikel/manfaat.sarapan.untuk.prestasi.anak/001/004/267> tanggal 21 Januari 2022, Lhokseumawe, 15.59 WIB.