

## BAB IV

### PENUTUP

#### 4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara serta analisis data yang peneliti lakukan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Pandangan tentang sarapan pagi dari informan yang tinggal di di kompleks Wisma Indah VI Padang adalah sangat penting karena sarapan pagi adalah sumber energi pertama setelah semalaman tidur untuk beraktifitas. Serta sarapan pagi sudah jadi kebiasaan karena sadar akan pentingnya sarapan pagi.
2. Bentuk praktek sarapan pagi dalam keluarga ibu bekerja, ketika ibu mempunyai waktu yang cukup untuk memasak maka terbentuk pola memasak dengan cara memasak sendiri dan sarapan dirumah dan pola memasak sendiri namun sarapan dikantor, ketika ibu tidak punya waktu yang cukup terbentuklah pola memasak dengan menggunakan bahan cepat saji serta dengan pola membeli sarapan diluar rumah. Ketika ibu tidak sempat untuk memasak sarapan pagi sendiri maka melibatkan anggota keluarga yang lain seperti suami dan orang tua dan ketika hari libur ibu memilih untuk tidak memasak sarapan pagi.
3. Penyebab terbentuknya pola sarapan pagi, pola terbentuk karena adanya waktu dan kesempatan, kemudian karena tersediannya bahan serta makanan cepat saji

lalu karena tersedianya dangangan sarapan pagi dan terbentuk karena pembagian tugas memasak.

#### 4.2. Saran

Saran peneliti untuk ibu yang bekerja :

Untuk keluarga yang ibu bekerja melakukan tugas ibu rumah tangga yaitu memasak terutama memasak sarapan pagi dengan cara, jika ibu mempunyai waktu yang cukup dapat memanfaatkan waktu tersebut sebaik-baiknya memanfaatkan waktu yang cukup tidak hanya dengan cara memanfaatkan waktu pada saat memasak itu saja namun juga bisa dengan menggunakan waktu pada malam hari sebelumnya untuk mempersiapkan semua yang akan di masak di pagi hari dan bisa memisahkan waktu menyantap sarapan tersebut seperti membekali sarapan untuk dimakan di kantor guna memanfaatkan waktu yang tersedia.

Kemudian jika ibu tidak mempunyai waktu yang cukup, memasak bisa menggunakan bahan makanan cepat saji seperti bumbu nasi goreng instan, nugget dll. Ketika ibu benar-benar tidak bisa menyempatkan waktu untuk memasak sarapan, sarapan bisa di beli karena orang yang berdagang sarapan pagi tersedia dimana saja.

Memasak sarapan pagi bisa dilakukan dengan cara melibatkan anggota keluarga yang lain seperti, memanfaatkan tenaga orangtua untuk membantu memasak sarapan pagi dan pembagian tugas dengan suami yang mempunyai waktu lebih luang untuk memasak sarapan pagi.

Untuk para ibu bekerja tidak ada alasan untuk meninggalkan dan melewatkan aktivitas sarapan, kesibukan pekerjaan yang harus di hadapi setiap hari tidak menghalangi ibu untuk tidak sarapan karena ibu bisa menggunakan pola-pola tersebut untuk tetap bisa sarapan pagi.

