

FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR

Thesis, 12 February 2026

<sup>1</sup>Muhammad Nurriansyah, <sup>2</sup>dr. Rima January Putri Ridwan Gani, Sp.GK

<sup>1</sup>Students of The Faculty of Medicine and Health Sciences at the University of Muhammadiyah Makassar in 2022/ email: [riansyahmuqlany@gmail.com](mailto:riansyahmuqlany@gmail.com),

<sup>2</sup>Lecturer Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Makassar

“THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS TOWARDS SHORT-TERM MEMORY IN GRADE XII ADOLESCENTS AT SMA MUHAMMADIYAH 1 UNISMUH MAKASSAR”

ABSTRACT

**Background:** Short-term memory is one of the cognitive functions that plays a crucial role in adolescents' academic performance. Breakfast habits and nutritional status are factors that may influence cognitive function, particularly concentration and memory retention. Adolescents who skip breakfast or have poor nutritional status are at risk of decreased learning performance.

**Objective:** This study aimed to determine the relationship between breakfast habits and nutritional status on short-term memory among twelfth-grade students at SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar.

**Methods:** This study employed a quantitative cross-sectional design. The sample consisted of twelfth grade students who met the inclusion criteria. Breakfast habits were assessed based on frequency, timing, and type of food consumed. Nutritional status was measured using Body Mass Index for Age (BMI-for-age). Short-term memory was assessed using a standardized memory test. Data were analysed using univariate and bivariate statistical analysis to determine the relationship between variables.

**Results:** The results showed a significant relationship between breakfast habits and short-term memory. In addition, students with normal nutritional status had better short-term memory scores compared to those with abnormal nutritional status.

**Conclusion:** Proper breakfast habits and optimal nutritional status are associated with improved short-term memory among twelfth grade adolescents.

**Keywords:** breakfast habits, nutritional status, short-term memory, adolescents, BMI-for-age

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**Skripsi, 12 Februari 2026**

<sup>1</sup>Muhammad Nurriansyah, <sup>2</sup>dr. Rima January Putri Ridwan Gani, Sp.GK

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022/ email: [riansyahmuqlany@gmail.com](mailto:riansyahmuqlany@gmail.com),

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

**“HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI TERHADAP MEMORI JANGKA PENDEK PADA REMAJA KELAS XII DI SMA MUHAMMADIYAH 1 UNISMUH MAKASSAR”**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Memori jangka pendek merupakan salah satu fungsi kognitif yang berperan penting dalam keberhasilan akademik remaja. Kebiasaan sarapan dan status gizi merupakan faktor yang dapat memengaruhi fungsi kognitif, khususnya dalam hal konsentrasi dan daya ingat. Remaja yang melewatkan sarapan atau memiliki status gizi yang tidak optimal berisiko mengalami penurunan performa belajar.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap memori jangka pendek pada siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian adalah siswa kelas XII yang memenuhi kriteria inklusi. Kebiasaan sarapan dinilai berdasarkan frekuensi, waktu, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Memori jangka pendek diukur menggunakan tes memori yang terstandar. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat untuk melihat hubungan antarvariabel.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan memori jangka pendek. Selain itu, status gizi yang normal juga berhubungan dengan skor memori jangka pendek yang lebih baik dibandingkan status gizi tidak normal.

**Kesimpulan:** Kebiasaan sarapan yang baik dan status gizi yang optimal berhubungan dengan peningkatan memori jangka pendek pada remaja kelas XII.

**Kata Kunci:** kebiasaan sarapan, status gizi, memori jangka pendek, remaja, IMT/U