

## **ABSTRACT**

*Breakfast is important. It contributes 25% of total energy in a day. Indonesian has low awareness about the importance of breakfast. School aged children and teenagers who always skip the breakfast are 16,9%-59% and children who always have breakfast but with low quality are 44,6%. Breakfast provides nutrition for brain to keep children focusing in learning. Short-term memory is the most important aspect of learning process and is needed by children to memorizing the lessons. The research needs to be done to know about the effect of breakfast on short-term memory. The research was performed by using cross sectional design. The subjects were 60 children aged 9-12 years old from 3 elementary school. The steps of the research are preparation and implementation. In implementation step, the subjects were given a test called digit-symbol test. Data was analyzed by independent t-test. The result is breakfast can increase short-term memory in children aged 9-12 years old, it can be seen from the average score of digit-symbol test. Children who always have breakfast get better average score than children who always skip the breakfast, but the result from independent t-test shows  $p > 0,05$  so the result is not statistically significant.*

*Keyword: breakfast, short term memory, children*

## INTISARI

Sarapan adalah penting. Sarapan menyumbang 25% dari total energi tiap harinya. Orang Indonesia memiliki kesadaran rendah terhadap pentingnya sarapan. Anak usia sekolah dan remaja yang selalu melewatkan sarapan sekitar 16,9%-59% dan anak yang selalu sarapan tetapi dengan sarapan kualitas rendah sekitar 44,6%. Sarapan menyediakan nutrisi untuk otak agar anak tetap fokus belajar. Memori jangka pendek adalah aspek penting dalam proses belajar dan dibutuhkan anak untuk mengingat pelajaran. Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui pengaruh sarapan terhadap memori jangka pendek. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Subjek penelitian ada 60 anak usia 9-12 tahun dari 3 sekolah dasar. Tahap penelitiannya ada tahap persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan, subjek diberikan tes digit simbol. Data yang didapat dianalisis dengan *independent t-test*. Hasil penelitian adalah sarapan dapat meningkatkan memori jangka pendek anak usia 9-12 tahun, terlihat dari rerata skor tes digit simbol. Anak yang selalu sarapan memiliki rerata nilai lebih baik daripada anak yang selalu melewatkan sarapan, tetapi hasil dari *independent t-test* menunjukkan  $p > 0,05$  sehingga hasilnya tidak bermakna secara statistik.

Kata kunci: sarapan, memori jangka pendek, anak