

## ABSTRAK

**Sholihah, Ghuriyanti.2020.Gambaran Konsumsi Sayur dan buah, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Subang Kabupaten Subang.Tugas Akhir. Program Diploma 3 Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Witri Priawantiputri, S.Gz., M.Gizi.**

Masalah gizi yang timbul pada remaja diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Kurangnya konsumsi sayur dan buah serta rendahnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi dan meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, dan status gizi pada siswa kelas VII di SMPN 1 Subang Kabupaten Subang. Desain penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan jumlah sampel 72 orang diambil dengan metode *proporsional random sampling*. Pengumpulan data meliputi data umum, konsumsi sayur dan buah dengan metode *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire (SFFQ)*, aktivitas fisik dengan metode wawancara dengan formulir IPAQ, dan status gizi diperoleh dengan mengukur berat badan dan tinggi badan sampel. Hasil penelitian menunjukkan 83,3% sampel kurang mengkonsumsi sayur dan buah, 16,7% sampel baik mengkonsumsi sayur dan buah, 37,5% sampel kurang aktivitas fisik, 62,5% sampel cukup aktivitas fisik, 2,8% sampel status gizi kurus, 66,7% status gizi normal, dan 30,6% status gizi gemuk. Sebanyak, 26,7% sampel dengan konsumsi sayur dan buah kurang memiliki status gizi gemuk dan 33,3% dengan aktivitas fisik kurang memiliki status gizi gemuk. Perlu ditingkatkan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk mencapai status gizi yang optimal.

**Kata Kunci : Konsumsi Sayur Dan Buah, Aktivitas Fisik, Status Gizi.**