

ABSTRAK

Banyak remaja yang ingin terlihat menarik salah satunya dengan menjaga berat badan tetap ideal yaitu dengan melakukan program diet. Mereka cenderung lebih banyak menerima informasi-informasi dari media massa khususnya media massa tentang body image bahwa perempuan itu harus memperhatikan tubuhnya. Tetapi tidak banyak dari mereka yang tahu tentang diet yang sehat sebenarnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahuinya pengaruh informasi media massa tentang body image terhadap pola diet mahasiswi STKIP Sampang Madura.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi STKIP Sampang Madura dengan besar sampel 76 responden. Variabel dependennya informasi media massa, sedangkan variabel independennya pola diet. Cara pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner berbentuk pertanyaan tertutup. Kemudian dianalisa dengan uji statistik *chi-square*. Dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil uji statistik *chi-square* $p < 0,000 < \alpha < 0,05$ maka hipotesis H_0 ditolak artinya, ada pengaruh antara informasi media massa tentang body image terhadap pola diet mahasiswi.

Upaya yang dapat dilakukan yaitu cukup dengan makan teratur 3 kali sehari dengan pengaturan pola makan serta diimbangi dengan olah raga yang cukup.

Kata kunci : Informasi media massa tentang body image, pola diet

