

DETERMINANT FACTORS THAT INFLUENCE EMOTIONAL EATING BEHAVIOR IN GENERATION Z IN THE BEKASI CITY REGION, WEST JAVA

Omi Haryati^{1*}, Laelaton Nurul Hidayah², Endang Banon³, Nurhalimah⁴

^{1,2,3,4} Ministry of Health Jakarta III Health Polytechnic

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 17/03/2025 Revised - Accepted 18/03/2025</p> <hr/> <p>Keywords: Emotional Eating Generation Z Psikology Factor</p>	<p>Pendahuluan: Generasi Z lahir diikuti oleh perkembangan teknologi yang luar biasa sehingga generasi Z dikenal dengan generasi yang cerdas, kreatif, eksploratif dan inovatif. Diantara berbagai keistimewaan generasi Z generasi ini juga terkenal dengan tingginya gangguan kesehatan mental Untuk menghadapi segala tekanan yang ada seseorang berupaya melakukan berbagai macam mekanisme koping. Salah satu bentuk koping adalah pengalihan tekana pada makanan .Perubahan perilaku makan yang di dasari oleh perubahan emosi dan tekanan psikologis disebut dengan emotional eating, dimana emotional eating merupakan suatu koping yang lakukan oleh seseorang yang jika seseorang merasa tertekan ia akan melampiaskannya pada makanan. Tujuan: Mengetahui adanya pengaruh faktor psikologis yang terdiri dari faktor marah, kebosanan, keputusasaan, kecemasan, stress, dan depresi terhadap perilaku emotional eating pada generasi Z. Methode: desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross – sectional. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah chi square dan dianalisis lebih lanjut menggunakan Multiple Regression Binary Logistic. Pengambilan data menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden 110 responden. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner faktor psikologis (faktor amarah, kebosanan, keputusasaan, kecemasan, stress dan depresi), dan intrumen emotional eating by Garaulet yang dimodifikasi. Hasil: faktor psikologis amarah, kebosanan, kecemasan, stress, dan depresi memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku emotional eating degan p value < 0.05. Kesimpulan: diantara ke 6 faktor ditemukan bahwa faktor stress dan kebosanan yang menjadi faktor paling berpengaruh terhadap perilaku emotional eating pada generasi Z.</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Background: Generation Z was born followed by extraordinary technological developments so that generation Z is known as a generation that is intelligent, creative, explorative and innovative. Among the various features of generation Z, this generation is also known for its high rate of mental health disorders. To deal with all the pressures that exist, people try to use various kinds of coping mechanisms. One form of coping is shifting pressure to food. Changes in eating behavior that are based on changes in emotions and psychological pressure are called emotional eating, where emotional eating is a coping carried out by someone who, if someone feels stressed, will take it out on food. Objective: To determine the influence of psychological factors consisting of anger, boredom, hopelessness, anxiety, stress and depression on emotional eating behavior in generation Z. Method: The research design is correlational using a cross-sectional approach. Data collection used purposive sampling with a total of 110 respondents.</i></p>

The Garaulet instruments is used in this research were psychological factor questionnaires (anger, boredom, despair, anxiety, stress and depression), and a modified emotional eating. The analysis data is used in this research was chi square and Multiple Binary Logistic Regression. Results: The result showed that factors of anger, boredom, anxiety, stress and depression have a significant relationship with emotional eating behavior in generation Z with p value <0.05. Conclusion: Among the 6 factors, it was found that stress and boredom were the most influential factors on emotional eating behavior in generation Z

**Corresponding Author: omiharyati2@gmail.com*
