

Survei Perilaku Menjaga Kesehatan

Sehat itu mahal. Ungkapan itu benar adanya. Coba kalau kita sakit berapa biaya yang harus dikeluarkan. Biaya obat, biaya dokter, dan biaya rumah sakit, apalagi jika sakit sampai sehari-hari. Karena itu, untuk mengantisipasi biaya sakit, sekarang ini banyak orang menyiasatinya dengan berlindung kepada asuransi.

Dampak negatif sakit bukan cuma soal biaya, tetapi juga menyebabkan waktu kita banyak yang hilang. Pekerjaan menjadi tidak tuntas, dan mungkin banyak kesempatan baik jadi lepas. Maka dari itu, menjaga kesehatan adalah sangat penting. Apalagi bila kita memiliki tingkat kesibukan yang tinggi. Tidak hanya sehat saja, tetapi stamina tubuh tetap terjaga prima.

Nah, banyak usaha yang dilakukan orang untuk menjaga kesehatan. Namun, berdasarkan hasil survei yang dilakukan SurveyOne di 6 kota besar yang melibatkan responden dari SES bawah hingga atas, umumnya kegiatan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan adalah tidur yang cukup, berolahraga dan menjaga pola makan (makan teratur). Kegiatan ini selain tidak mengeluarkan biaya, juga merupakan cara alami yang tidak menimbulkan efek samping yang negatif.

Mengonsumsi vitamin juga dilakukan untuk menjaga kesehatan. Hasil survei memperlihatkan, semakin tinggi SES-nya semakin besar persentase responden yang mengonsumsi vitamin. Cara lain yang dilakukan adalah dengan mengonsumsi *food supplement*, terutama oleh mereka yang sedang menapaki karier (usia 21-30 dan 31-40 tahun).

Tetapi, mengingat umumnya harga *food supplement* relatif mahal, maka pengonsumsi produk ini lebih banyak dari golongan menengah-atas. Sebaliknya, kegiatan minum jamu lebih banyak dilakukan oleh responden dari golongan menengah-bawah.

Tingkat konsumsi *food supplement* di Indonesia memang masih rendah. Tercatat hanya 19% dari responden yang mengatakan sering mengonsumsi produk ini. Lantaran terkait dengan budget, mereka yang sering mengonsumsi makanan tambahan ini lebih banyak

berasal dari golongan menengah-atas. Jakarta memiliki persentase tertinggi (22,6%), sedangkan persentase terkecil ada di Semarang (10,9%). Rata-rata mereka mengonsumsi *food supplement* sebanyak 24,38 kali sebulan.

Selanjutnya, meskipun kesehatan dianggap penting, saat ini tidak banyak orang Indonesia yang secara rutin memeriksakan kesehatannya. Hanya 22,5% responden yang secara rutin mengecek kesehatannya. Kegiatan ini lebih banyak dilakukan oleh mereka yang berusia tua dari kelompok menengah-atas. Responden berusia muda (15-20 tahun) hanya 6,7% yang rutin memeriksakan kesehatannya.

Dalam soal makanan, ternyata banyak konsumen Indonesia sudah peduli dengan kandungan bahan yang ada dalam makanan atau minuman. Ini terlihat, sebagian besar responden (72,3%) mengatakan selalu memperhatikan bahan-bahan yang terkandung pada makanan atau minuman yang mereka beli. Di lain pihak, hampir separuh responden (48%) ternyata tidak tahu tentang bahan pengawet atau pewarna yang terkandung pada makanan atau minuman yang dibeli.

Konsumen di Makassar lebih banyak tidak tahu tentang bahan pengawet dan pewarna ketimbang kota lainnya (Jakarta, Bandung, Semarang, Surabaya, dan Medan). Kemudian, jika dilihat dari sisi SES, persentase ketidaktahuan ini semakin kecil bila berada di level SES lebih tinggi. Ini mungkin terkait dengan tingkat pendidikan. Umumnya golongan menengah atas memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi.

Pertimbangan dalam Membeli Makanan

Dalam memilih produk makanan yang akan dibeli, konsumen umumnya lebih mempertimbangkan soal gizi dan harga, di samping rasa tentunya. Dari hasil survei, ketiga faktor inilah yang menjadi pertimbangan utama responden dalam membeli makanan. Responden yang dari golongan menengah-atas umumnya lebih mempertimbangkan kandungan dan gizi. Sementara, harga lebih banyak dipertimbangkan oleh responden dari golongan menengah-bawah.

Selain ketiga faktor tadi, tempat pembelian dan desain kemasan juga cukup banyak dijadikan pertimbangan oleh responden. Semakin tinggi level SES responden, kedua faktor ini semakin banyak dipertimbangkan pula. Pertimbangan tempat pembelian lebih banyak dikemukakan oleh responden di Medan dengan persentase 50%. Sadang pertimbangan desain kemasan lebih banyak dikemukakan oleh responden di Makassar.

Anang Ghozali

Aktivitas yang dilakukan dalam menjaga kesehatan tubuh

Aktivitas	Total
	Col Response %
Tidur yang cukup	86.6%
Olahraga	74.1%
Menjaga pola makan (makan teratur)	72.9%
Mengonsumsi Vitamin	39.1%
Mengonsumsi Food Suplemen	9.7%
Minum jamu	1.1%
Minum susu	0.6%
Minum air putih	0.5%
Istirahat cukup	0.2%
Mengonsumsi buah-buahan	0.2%
Jalan kaki	0.2%
Refreshing	0.1%

Multi-response

Apakah Anda sering mengonsumsi *food supplement* untuk menjaga kesehatan Anda?

	Total
	Col %
Ya	19.2%
Tidak	80.8%
Total	100.0%

Rata-rata konsumsi *food supplement* dalam satu bulan

Frekuensi Mengonsumsi	Total
	Col %
Kurang dari 30 kali dalam satu bulan	43.7%
30 kali dalam satu bulan	45.8%
Lebih dari 30 kali dalam satu bulan	10.5%
Total	100.0%
Rata-rata mengonsumsi food supplement dalam bulan	24.38

Apakah rutin memeriksakan kesehatan dalam 1 tahun terakhir?

	Total
Ya	22.5%
Tidak	77.5%
Total	100.0%

Apakah Anda selalu memperhatikan bahan-bahan yang terkandung pada makanan dan minuman yang Anda beli?

	Total
	Col %
Ya	72.3%
Tidak	27.7%
Total	100.0%

Apakah Anda mengerti bahan-bahan makanan dan minuman yang mengandung zat pengawet dan pewarna?

	Total
	Col %
Ya	51.9%

Tidak	48.1%
Total	100.0%

Faktor-faktor yang menjadi pertimbangan dalam membeli produk makanan

Faktor Pertimbangan	Total
	Col Response %
Harga	90.6%
Rasanya	80.2%
Kandungan Bahan dan Gizi	76.3%
Tempat pembelian	33.1%
Desain Kemasan	31.9%
Banyak dimakan orang	20.2%
Perusahaan yang memproduksi	14.9%
Tanggal kadaluarsa (batas pemakaian)	2.3%
Kebersihan/hygienis	0.4%
Manfaatnya	0.4%
Kualitasnya	0.2%
Merek produk	0.2%

Multi respons

Riset oleh SurveyOne