

Restriksi Natrium: Perdebatan Berkepanjangan Mengenai Batas Aman Konsumsi

dr. Stevent Sumantri, Sp.PD
Bagian Ilmu Penyakit Dalam
FK UPH / RSU Siloam Lippo Village

Garam merupakan bagian tidak terpisahkan dari peradaban manusia, di masa lampau garam bahkan diposisikan setara atau lebih mahal dibanding emas. Namun demikian, saat ini konsumsi garam menjadi sumber perdebatan sengit untuk menentukan batas aman konsumsi garam. Studi-studi epidemiologi besar di seluruh dunia telah membuktikan bahwa terdapat hubungan linier antara jumlah asupan natrium perhari dengan insidens penyakit kardiovaskular. Saat ini rerata asupan natrium harian di sebagian besar komunitas di dunia berkisar di angka 10.100 mg/hari, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh para ahli, yakni membatasi asupan natrium <2.300 mg/hari untuk usia ≤50 tahun dan <1500 mg untuk usia >50 tahun. Tetapi data-data baru dari sebuah studi meta-analisis nampaknya memberikan dukungan untuk tingkat asupan natrium “biasa” yang telah menjadi bagian kultur masyarakat.

Studi yang baru saja diterbitkan di *American Journal of Hypertension*, menunjukkan bahwa asupan natrium “biasa” sebesar 2.645 – 4.945 mg/hari dikaitkan dengan mortalitas dan kejadian kardiovaskular yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok asupan natrium rendah. 1 Studi yang melibatkan 23 studi kohort dan 2 studi klinis acak



dengan sampel lebih dari 270.000 individual, juga menunjukkan bahwa 95% individu di masyarakat masuk dalam kategori asupan natrium “biasa” ini. Hasil dari studi ini memberikan sokongan terhadap kebijakan dari *Institute of Medicine (IOM)* yang pada tahun 2013 menyuarakan keprihatinan akan terlalu rendahnya rekomendasi asupan natrium yang dikeluarkan oleh beberapa organisasi profesional.

Studi PURE-SODIUM2 (*Prospective*

Fakta Medis

Asupan natrium tidak sama dengan garam, 1 mg natrium = 3 mg garam. Atau sebaliknya satu sendok teh garam mengandung 2.300 mg natrium.

Urban Rural Epidemiology) yang dipimpin oleh dr. Salim Yusuf dan melibatkan lebih dari 100.000 subyek yang diikuti secara prospektif juga mendukung temuan di atas. Studi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kurva U antara individu yang mendapatkan asupan natrium rendah, “biasa” dan tinggi. Individu dengan asupan natrium antara 4.000-5.990 mg/hari mempunyai risiko mortalitas dan kejadian penyakit kardiovaskular 25% dan 15% lebih rendah dibandingkan individu dengan asupan natrium rendah (<3.000 mg/hari) dan tinggi (>7.000 mg/hari).

Hasil-hasil dari studi di atas berbeda dengan beberapa studi sebelumnya seperti *Northern Manhattan Study*³ (NOMAS) yang menunjukkan individu dengan asupan natrium >4.000 mg/hari mempunyai risiko kejadian stroke yang lebih tinggi dibandingkan dengan

<1.500 mg/hari. Namun demikian, serupa dengan beberapa studi lain yang menunjukkan penurunan risiko kejadian kardiovaskular pada individu dengan asupan natrium rendah adalah kecilnya jumlah sampel dibandingkan dengan studi-studi yang menunjukkan sebaliknya.

Sampai saat ini beberapa organisasi ternama di dunia, termasuk AHA dan ESC, masih merekomendasikan asupan natrium <2.300 mg/hari untuk individu sehat usia 50 tahun ke bawah dan <1.500mg bagi individu berusia lebih dari 50 tahun atau memiliki penyakit kronik (diabetes, hipertensi, stroke dan sebagainya). Namun demikian, melihat data-data terbaru di atas, nampaknya kita harus lebih hati-hati dalam menurunkan asupan natrium harian bagi pasien-pasien kita. Hal ini terutama berlaku bagi pasien-pasien usia lanjut, di mana kemampuan regulasi tekanan darah sudah berkurang, sehingga restriksi natrium yang berlebihan akan membuat turunnya tekanan perfusi ke organ-organ vital. Berdasarkan data-data yang ada kelihatannya asupan natrium harian antara 3.000 – 7.000 mg/hari saat ini dapat dianggap sebagai batasan yang dapat diterima dan cukup aman untuk sebagian besar populasi. Klinisi dapat merekomendasikan asupan garam antara 1 ½ sampai 3 sendok teh untuk sebagian besar pasien dengan aman. **DSS**

1. *Am J Hypertens.* 2014, doi: 10.1093/ajh/hpu028.
2. Presented at *European Society of Cardiology Congress on September 2013.*
3. *Stroke.* 2012; 43: 1200-1205.

MD SNAPSHOT

Bagi sejawat yang memiliki foto menarik, kolom MD Snapshot menerima kiriman foto.

Ketentuan foto adalah karya orisinal bertema *human interest*, dan sudah mendapat persetujuan pihak terkait. Foto dikirim dalam format JPEG dengan resolusi minimal 300 dpi ke email redaksi: info@tabloidmd.com, disertai nama dan alamat pengirim.



“Sinergi Alam Dunia”
oleh Florentin Riyanto



“New helmet”
oleh Faldy Mangkula



Foto yang dimuat akan mendapat voucher belanja Rp.200.000 rupiah.