

Asupan Cairan :

Data & Metodologi

Mengingat peran hidrasi begitu pentingnya dalam kehidupan seseorang, disamping juga keseimbangan cairan yang pengaruhnya sangat besar bagi kesehatan, IHWG (Indonesian Hydration Working Group) berkolaborasi dengan IMERI (Indonesian Medical Education and Research Institute) telah menyelenggarakan Master Class pada bulan November 2017 yang lalu, dan mengangkat topik mengenai data lengkap dengan metodologi tentang asupan cairan, melalui seorang pembicara pakar dari Danone Research, Palaiseau – France, yaitu Isabelle Guelinckx, Ph.D, M.Sc, RD

Air sangat penting untuk kehidupan; lebih lanjut, hidrasi merupakan kunci utama untuk bertahan hidup. Total asupan cairan atau biomarkernya dikaitkan dengan berbagai macam masalah kesehatan seperti batu ginjal, fungsi ginjal, hiperglikemia onset baru dan beberapa komponen sindrom metabolik. Menurut Dietary Reference Intakes tahun 2004, asupan cairan yang adekuat ditetapkan guna mencegah efek dehidrasi akut yang bersifat merusak, termasuk abnormalitas fungsional dan metabolik. Asupan cairan ini dapat diperoleh dari kombinasi asupan air minum, minuman lain dan air dari makanan serta dengan mempertimbangkan osmolalitas urin yang dapat dicapai atau diinginkan.

Studi maupun survei mengenai jumlah asupan cairan dilakukan untuk identifikasi subyek yang berisiko mengalami dampak dari kekurangan asupan cairan, menetapkan rekomendasi asupan cairan serta memberikan wawasan atau masukan untuk program pembinaan. Untuk mendapatkan data yang berkualitas, diperlukan metode yang tepat dalam pengumpulan data.

Terdapat beberapa metode untuk memperoleh data mengenai asupan cairan, diantaranya: *market data*, *food frequency questionnaire* dan *24-hour recall questionnaire* yang bersifat retrospektif, serta *food diary* (satu hari atau beberapa hari) dan *fluid diary* (beberapa hari) yang bersifat prospektif. Dari beberapa metode tersebut, hanya *fluid diary* (beberapa hari) atau lebih dikenal dengan *prospective fluid specific record* yang direkomendasikan untuk pengumpulan data asupan cairan. Dengan melakukan pencatatan asupan cairan yang spesifik selama 7 hari, kita dapat menilai dan mengetahui seberapa banyak cairan dan jenis cairan atau variasi harian yang dikonsumsi secara spesifik, selain itu *7-days fluid record* ini juga telah melalui proses validasi sehingga terbukti akurat dan dapat dipercaya. Meskipun demikian, *7-days fluid record* tetap memiliki beberapa keterbatasan seperti: bias sampel karena data didapatkan dari laporan diri dimana tetap ada kemungkinan *under-reporting*, dibutuhkan keterampilan bahasa dan berhitung, diperlukan tenaga terlatih dalam jumlah besar dan mahal. Seperti

yang diketahui, jumlah asupan cairan tidak mencerminkan status hidrasi seseorang.

Sebuah survei yang terharmonisasi mengenai kebiasaan asupan air dan minuman pada 3.611 anak-anak (4-9 tahun), 8.109 remaja (10-18 tahun) dan 16.275 orang dewasa (≥ 18 tahun) di 3 benua (Asia, Eropa dan Amerika Selatan), Liq. in⁷, dengan menggunakan *7-days fluid record* menemukan variabilitas yang tinggi pada jumlah total asupan cairan diantara 15 negara baik pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Untuk analisis, berbagai macam jenis cairan dikelompokkan menjadi delapan kelas, meliputi:

- air (keran dan kemasan)
- susu dan turunannya
- minuman panas
- jus
- minuman manis (termasuk minuman ringan berkarbonasi dan non-karbonasi, minuman energi, minuman olahraga dan minuman ringan lain)
- minuman diet (minuman diet ringan berkarbonasi, minuman ringan non-karbonasi, minuman ringan diet lain)

- minuman beralkohol
- minuman lainnya.

Pada kelompok dewasa; Indonesia, Jerman dan Inggris merupakan tiga negara dengan jumlah total asupan cairan tertinggi, yaitu sekitar 2.4 L/hari. Jika dilihat dari segi kontribusi; asupan cairan orang Indonesia, Spanyol, Prancis, Turki, Iran dan China sebagian besar (47-78%) adalah air (dibandingkan dari total keseluruhan asupan cairan). Sedangkan di Jerman, Inggris, Polandia dan Jepang, kontribusi terbesar untuk total asupan cairan berasal dari minuman panas (28-50%) dan air (18-32%).

Meskipun volume asupan cairan dari sebagian besar negara berasal dari air, kenyataannya sebanyak 66%

orang dewasa mengonsumsi gula yang berasal dari cairan bebas gula, melebihi rekomendasi cairan bebas gula yang ditetapkan oleh WHO.

Selain itu ditemukan juga di mana sebanyak $\leq 70\%$ orang dewasa minum air kurang dari rekomendasi (menggunakan rekomendasi EFSA adequate intake of water from fluid). Oleh sebab itu, mengurangi asupan gula dari cairan dan menciptakan lingkungan yang mendukung konsumsi air sangatlah diperlukan.

Pada kelompok anak-anak dan remaja, Uruguay dan Indonesia memiliki jumlah total asupan cairan tertinggi. Kurangnya asupan cairan pada anak-anak dan remaja di negara lain menjadi masalah global diantara populasi muda, khususnya laki-laki dan remaja. **DH**

