



Multivitamin Mengurangi Risiko Infark Miokardium pada Wanita



Multivitamin dan mineral merupakan suplemen yang paling sering digunakan di negara industri, ada anggapan umum bahwa asupan zat gizi yang adekuat dapat membantu mencegah penyakit jantung koroner.

Namun, data keterkaitan antara penggunaan multivitamin dengan insidens penyakit jantung koroner sangat terbatas, dengan hanya satu studi acak dengan kontrol yang dipublikasikan mengenai penggunaan suplemen multivitamin dosis rendah dengan insidens penyakit jantung, yang hasilnya tidak bermakna.

Beberapa studi observasional telah menunjukkan bahwa penggunaan multivitamin dikaitkan dengan efek yang secara statistik bermakna terhadap risiko infark miokardium, studi *cohort* prospektif di Belanda menemukan penurunan risiko insidens sebesar 51%. Studi di Amerika menemukan bahwa penggunaan suplemen vitamin A, C, atau E dikaitkan dengan penurunan risiko mortalitas penyakit jantung koroner sebesar 25%. Menurut suatu studi baru pada wanita, konsumsi multivitamin setiap hari menurunkan risiko serangan jantung. Studi

yang dipublikasikan dalam *American Journal of Clinical Nutrition* tersebut menemukan bahwa penggunaan multivitamin berhubungan terbalik dengan kejadian infark miokardium pada wanita tanpa riwayat penyakit kardiovaskuler.

Para peneliti mencatat bahwa kaitan terbalik tersebut akan lebih kuat dengan penggunaan jangka panjang, dan tidak dipengaruhi oleh seberapa sering suplemen dikonsumsi. Menurut Dr. Susanne Rautiainen dari *Divisions of Nutritional Epidemiology* dari Karolinska Institutet, Swedia, hal ini penting untuk mengetahui apakah multivitamin harus direkomendasikan untuk mencegah infark miokardium. Namun, hasil studi tersebut menunjukkan korelasi, bukan sebab akibat, sehingga diperlukan studi lebih lanjut untuk mengonfirmasi penemuan tersebut.

Studi tersebut melibatkan 31.671 wanita tanpa riwayat penyakit kardiovaskuler dan 2.262 wanita dengan riwayat penyakit kardiovaskuler yang berusia antara 49-83 tahun dari Swedia. Multivitamin yang dikonsumsi mendekati kebutuhan harian yang dianjurkan, yaitu: vitamin A 0,9 mg, vitamin C 60 mg, vitamin D 5 mcg, vitamin E 9 mg, vitamin B1 1,2 mg, vitamin B2 1,4 mg, vitamin B6 1,8 mg, vitamin B12 3 mcg, dan *folic acid* 400 mcg.

Selama rata-rata 10,2 tahun *follow-up*, ditemukan 932 kasus infark miokardium pada kelompok tanpa riwayat penyakit kardiovaskuler dan 269 kasus pada kelompok dengan riwayat penyakit jantung koroner. Pada kelompok tanpa riwayat penyakit kardiovaskuler, penggunaan multivitamin saja dikaitkan dengan HR 0,73 (95% CI: 0,57 s/d 0,93) dibandingkan dengan tanpa penggunaan suplemen. HR penggunaan multivitamin bersama suplemen lain adalah 0,70 (95% CI: 0,57 s/d 0,87). HR penggunaan suplemen

selain multivitamin adalah 0,93 (95% CI: 0,81 s/d 1,08). Penggunaan multivitamin \geq 5 tahun dikaitkan dengan HR 0,59 (95% CI: 0,44 s/d 0,80). Di lain pihak, penggunaan multivitamin, sendiri atau dalam kombinasi dengan suplemen lain, secara statistik tidak berkaitan secara bermakna dengan infark miokardium pada wanita dengan riwayat penyakit kardiovaskuler.

Pada wanita tanpa riwayat penyakit kardiovaskuler, para peneliti menemukan bahwa penggunaan multivitamin saja dikaitkan dengan penurunan risiko infark miokardium sebesar 27% dibandingkan tanpa penggunaan suplemen. Para peneliti menemukan bahwa wanita yang menggunakan suplemen selain multivitamin, secara bermakna tidak dikaitkan dengan efek seperti itu, dibandingkan dengan multivitamin. Para peneliti mencatat bahwa kaitan yang ditemukan tersebut sama antara pengguna suplemen multivitamin reguler ataupun kadang-kadang.

Para peneliti menunjukkan efek protektif potensial multivitamin terhadap infark miokardium oleh vitamin antioksidan seperti vitamin C dan E, serta vitamin B dan mineral, bahkan jika multivitamin tersebut mengandung jumlah vitamin antioksidan yang kecil.

Dari hasil studi disimpulkan bahwa penggunaan multivitamin berhubungan terbalik dengan infark miokardium, khususnya pada penggunaan jangka panjang pada wanita tanpa riwayat penyakit kardiovaskuler. Kaitan antara penggunaan multivitamin dengan infark miokardium tampak lebih kuat pada wanita yang menggunakan multivitamin selama lebih dari 5 tahun. (EKM)

REFERENSI :

1. Rautiainen S, Akesson A, Levitan EB, Morgenstern R, Mittleman MA, Wolk A. Multivitamin use and the risk of myocardial infarction: A population-based cohort of Swedish women. *Am J Clin Nutr.* 2010;92(5):1251-6. doi: 10.3945/ajcn.2010.29371
2. Gray N. Multivitamin use linked to fewer heart attacks for women [Internet]. 2010 [cited 2016 May 16]. Available from: <http://www.nutraingredients-usa.com/Research/Multivitamin-use-linked-to-fewer-heart-attacks-for-women>