

HARIAN UMUM INDEPENDEN | MEMBINA HARGA DIRI UNTUK KESEJAHTERAAN NUSA DAN BANGSA

SINGGALANG MINGGU

SINGGALANG

Pemimpin Umum: H. Basril Djabar **Wakil Pemimpin Umum:** H. ME Djabar, Robby Irwanto **Penasehat Hukum:** H. Amiruddin, SH
Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab: Khairul Jasmi **Pemimpin Perusahaan:** Hj. Rilianty **Dewan Redaksi:** H. Basril Djabar, Khairul Jasmi, Widya Navies, Sawir Pribadi **Redaktur Pelaksana:** Widya Navies, Sawir Pribadi **Asisten Redaktur Pelaksana:** Edwardi, **Korlip:** Gusnaldi Saman, Soesilo Abadi Piliang **Koordinator Mingguan:** A.R. Rizal **Redaktur:** Syafrizal, Hartono, Metrizal, Adi Hazwar, Lenggogeni, Eriandi, Effendi, Yuniar, **Sidang Redaksi:** Khairul Jasmi, Widya Navies, Sawir Pribadi, Soesilo Abadi Piliang, Hartono, Syafrizal, Metrizal, A.R. Rizal, Lenggogeni, Eriandi, Edwardi, Gusnaldi Saman, Yuniar, Adi Hazwar **Reporter Padang:** Syawaladi, Guspayendri, Dede Amri, Hendri Nova, Bambang Sulistio, Yoserizal, Aci Indrawadi, Deri Oktazulmi, Yunisma. **Reporter Jakarta:** Eri Satria Dharma, Yusman Mahyuddin, **Koordinator Daerah Pasaman:** Chandra Firman (Korda), Ibnu Hayat, **Pasaman Barat:** Nefran, **Tanah Datar:** Musriadi Musanif (Korda). **Budittinggi:** Asrial Gindo (Korda), Martiapri Yanti **Padang Panjang:** Jasriman (Korda), **Pesisir Selatan:** Marlison (Korda), **Sijunjung:** Nasrul Rasyad (Korda), **Kota Solok:** Wannedi Saman (Korda) **Kabupaten Solok:** Rusmel Dt. Sati (Korda), **Sawahlunto:** Armadison (Korda), Subandi **Pariaman:** Darmansyah (Korda), Tommy Syamsuar, **Damanhuri, Agam:** Mursyidi (Korda), **Payakumbuh:** Jefri Ricardo Magno (Korda), **Limapuluh Kota:** Muhammad Bayu Vesky (Korda) **Solok Selatan:** Hendrison (Korda) **Dharmasraya:** Yasrizal (Korda) **Sekretaris Redaksi:** Putri Juita **Pracetak:** Altria Effendi **Kabag Percetakan:** Dasnil. M **Kabag Iklan:** Rika Yosmeri **Kabag Personalia:** Lin Iriani **Kabag Pemasaran:** Hj. Iva Tureyza Idroes (Daerah), Osmarwan (Padang) **Kabag Keuangan, Akutansi dan Pajak:** Dessi Yanti **Kabag Umum:** Jurnal **Sekretaris Pemimpin Umum:** Rosnelly **Kepala Perwakilan Usaha Jakarta:** Soeparto Har.
Alamat Redaksi/Perusahaan: Jl.Veteran No.17, Padang, 25116 **Telepon:** (0751) 25001, 36923, 38338, 37306 **Fax:** (0751) 33572 **e-mail:** hariansinggalang @Yahoo.co.id **Website:** www.singgalang.redaksi@gmail.com **Alamat Perwakilan Jakarta:** Maya Indah Building, Jalan Kramat Raya No. 3-G, Senen, Jakarta, 10450 **Telepon Iklan dan Sirkulasi:** (021) 3904751, 3904752, 3903112, 3929631 **Facs:** (021) 3929630 **Harga langganan:** (termasuk Edisi Minggu): Rp90.000 **Luar Kota Padang / Luar Provinsi Sumatra Barat:** tambah ongkos kirim **Harga eceran:** Rp.4000/eksemplar **Tarif Iklan:** Halaman satu **Black and white** @ Rp32.000/mmk **Spot colour** @ Rp60.000/mmk **Full colour** @ Rp72.000/mmk **Halaman 2 s/d Halaman 28 black and white** @ Rp16.000/mmk **Spot colour** @ Rp30.000/mmk **Full colour** @ Rp36.000/mmk **Iklan keluarga** @ Rp15.000/mmk **Iklan mini:** Tinggi maksimal 50 mm @ Rp250.000/muat **Iklan duka cita:** Rp12.500/mmk **Iklan Baris** (Min. 3 baris Maks 5 baris) @ Rp 15.000/baris **Dewan Perusahaan:** H. Me Djabar (Ketua), Hj. Rosdiaty, H. Amiruddin, SH **Supervisi Personalia:** H. Amiruddin, SH.

Pencetak: Unit Percetakan PT. Genta Singgalang Press (Padang) (Isi di luar tanggung jawab percetakan).

Penerbit: PT Genta Singgalang Press (Anggota SPS) Izin: SK Menpen RI No.007/SK/MENPEN/SIUPP/A/1985, Tanggal 24 Oktober 1985.

Apa Obat untuk Kecerdasan Anak? ✓

ASSALAMUALAIKUM Bapak Apoteker yang terhormat. Anak saya berumur 3 tahun. Yang ingin saya tanya obat apa yang paling cocok dan bagus untuk merangsang kecerdasan otak dan pertumbuhan anak saya. Sampai umur berapa saya harus memberikan vitamin tersebut. Yuni S. Di Tanjung Durian Pasaman Barat. (082385444XXX)

Jawaban :

Bu Yuni di Pasaman Barat. Tingkat kecerdasan otak atau disebut juga IQ adalah suatu ukuran yang diperoleh melalui suatu pengujian untuk mengukur dan membandingkan kecerdasan seseorang. Organ kita yang berperan penting pada kecerdasan akademik atau Intelligence Quotient adalah otak. Otak dan syaraf terbentuk pada saat bayi berada dalam kandungan.

Agar pembentukan dan perkembangan sel syaraf dapat terjadi dengan baik, maka banyak jenis zat gizi yang harus dipenuhi. Tanpa gizi yang cukup dan seimbang maka sulit untuk mendapatkan otak yang baik dan cerdas. Sebetulnya kebutuhan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya dapat terpenuhi asal makan yang kita konsumsi cukup dan seimbang. Memiliki tingkat IQ yang tinggi bukan merupakan jaminan seseorang akan sukses dalam kehidupan, namun akan memberikan kemudahan dalam berbagai aspek tertentu.

Bu Yuni, upaya Ibu me-

ningkatkan kecerdasan anak menunjukkan anda sangat memberi perhatian terhadap masa depan putra tercinta. Dengan demikian, sebagai orang tua yang bijak, anda sudah menanam investasi berharga untuk masa depan sang anak. Namun perlu disadari bahwa tidak semua anak terlahir dengan IQ yang tinggi. Ada anak yang IQ-nya biasa-biasa saja, namun ada pula yang di bawah rata-rata. Anak yang cerdas sudah barang tentu merupakan suatu kebanggaan tersendiri bagi setiap orang tua.

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan otak anak. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah memberikannya makanan bernutrisi yang baik dan seimbang yang dibutuhkan oleh otak anak untuk tumbuh dan berkembang. Beberapa jenis makanan dapat merangsang pertumbuhan dan kemampuan otak menjadi lebih baik. Beberapa jenis makanan yang baik dan mengandung zat gizi yang



Dr. Muslim Suardi, MSi, Apt.

Diasuh oleh Tim Apoteker, Fakultas Farmasi Unand

dibutuhkan otak antara lain beras merah dan gandum, protein dari sumber kelautan dan dari berbagai sumber lainnya, sayuran berwarna, polong-polongan, telur, yoghurt, kacang-kacangan, buah black berry, dll. Semua jenis makanan tersebut secara bersama-sama akan memberikan zat gizi yang sangat diperlukan otak.

Bila asupan makanan tidak mencukupi atau ada gangguan lain sehingga tubuh tidak cukup mendapat zat gizi, maka baru diperlukan tambahan vitamin dan mineral dari luar. Ada beberapa vitamin dan suplemen yang cocok membantu meningkatkan kecerdasan otak. Ibu dapat meminta nasehat Apoteker di Apotik yang dapat memberikan vitamin atau suplemen yang sesuai. Bila memang ada indikasi yang

berhubungan dengan syaraf dan kecerdasan, maka sudah ada obat yang sesuai untuk kecerdasan yang sudah beredar di pasaran.

Upaya meningkatkan kecerdasan anak selain pemenuhan zat gizi adalah melalui rangsangan sesuai usia anak. Perangsangan merupakan salah satu cara yang terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan anak.

Otak manusia terdiri dari jutaan sel saraf. Perangsangan diberikan agar terjadi hubungan antara satu sel saraf dengan saraf lainnya, sehingga otaknya akan lebih mudah menerima dan menyimpan pesan dari luar. Masa yang paling tepat untuk memaksimalkan perangsangan otak adalah pada usia 0-3 tahun. Perangsangan dapat diberikan berupa latihan. Penggunaan obat yang mengandung Ginkgo biloba, creatine, asam lemak omega 3 dan omega 6, caffeine dan L-theanine diperkirakan dapat meningkatkan kecerdasan.

Bu Yuni, masa paling penting untuk mendapatkan anak yang cerdas bermula sewaktu janin masih dalam kandung-

an. Pada waktu itu terjadi pembentukan dan pengembangan sel syaraf. Kemudian dilanjutkan pada usia 0-3 tahun. Saat inilah masa emas dalam upaya peningkatan kecerdasan anak. Pemenuhan kebutuhan vitamin, mineral, protein, lemak dan karbohidrat yang seimbang akan mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kecerdasan. Umumnya masyarakat kita berlebih mengkonsumsi karbohidrat dan kurang protein. Demikian juga sayur dan buah. Upaya kan setiap kali makan ada buah sebelum makan dan sayuran berwarna. Pemberian obat sebaiknya dihindarkan, sedangkan pemberian suplemen atau multivitamin dapat dilanjutkan sampai tua bila memang ada indikasi seperti asupan zat gizi yang kurang atau ada gangguan lain.

Bagi anda yang ingin menanyakan segala sesuatu tentang obat, makanan, narkoba dan kosmetik dapat menghubungi kami melalui SMS di nomor 082388287373. Syarat dan ketentuan berlaku. Semoga bermanfaat, terima kasih. (*)

Bagi pembaca yang ingin menanyakan seputar obat dan makanan, dapat menghubungi No Tele/FAX 0751-777057, email doc20@farmasi.unand.ac.id atau sidsiyok@yahoo.com. Pertanyaan akan langsung dijawab oleh para Apoteker Fakultas Farmasi Unand, Padang.