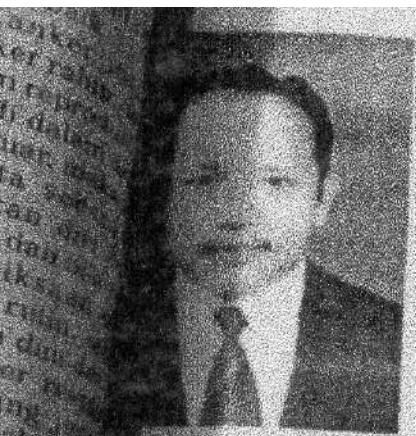


## SINGGALANG

**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, 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). **Bulettinggi:** Asrial Gindo (Korda), Martiapri Yanti **Padang Panjang:** Jasriaman (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:** Dasril. 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 **Faxes:** (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.



Moslim Suardi,  
MSi, Apt

# Sulit Fokus dan Sakit Kepala

Diasuh Dosen Fakultas Farmasi Unand dan Univ. Moh. Natsir

tinggi, dan defisiensi akan sulit untuk berkonsentrasi. Orang yang mengalami kekurangan darah dapat berupa rendahnya jumlah hemoglobin atau sel-sel darah merah. Senyawaan ini bertanggung jawab dalam membawa zat asam, oksigen ke seluruh tubuh. Termasuk sel syaraf. Kekurangan jumlah hemoglobin akan menyebabkan terjadinya kekurangan oksigen dalam sel syaraf. Metabolisme akan terganggu dan energi yang diperlukan sel syaraf akan berkurang, sehingga syaraf tidak berfungsi secara optimal. Keadaan ini akan menyebabkan kemampuan seseorang untuk mengingat atau memikirkan sesuatu akan berkurang, demikian juga dengan kemampuan seseorang untuk fokus terhadap sesuatu masalah atau pekerjaan. Penderita tekanan darah tinggi bisa menjadi labil dan dapat menyebabkan ia susah untuk berkonsentrasi.

Demensia atau senyid adalah kumpulan gejala penyakit yang berhubungan keadaan penurunan fungsional yang seringkali disebabkan oleh kelainan yang terjadi pada otak. Ia merupakan penyakit dengan gejala-gejala terjadinya perubahan pada penderita dalam cara berfikir, penurunan kemampuan mengingat dan daya fikir dan berinteraksi dengan orang lain. Keadaan ini dapat mempengaruhi kemampuan mengingat jangka pendek, fi-

ksiran, kemampuan berhitung dan kemampuan berorganisasi. Penyakit dengan gejala tersebut yang paling umum adalah Alzheimer. Penyakit ini sering dijumpai pada orang berusia lanjut.

Kondisi kekurangan vitamin dalam tubuh misalnya defisiensi vitamin B12 akan menyebabkan penurunan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi. Kelompok vitamin B dibutuhkan dalam metabolisme untuk menghasilkan energi.

Keadaan seseorang yang terlalu lelah, beban pekerjaan yang berlebihan, stress, kurang tidur atau keseimbangan hormon terganggu dapat menyebabkan penurunan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi. Pada wanita yang sedang datang bulan, sering mengalami emosi yang kurang terkendali. Keadaan ini juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi. Orang yang kurang tidur malam hari cenderung lemas siang harinya. Ia akan kurang tanggap atau sulit untuk berkonsentrasi. Orang yang dalam keadaan stress akan sulit berkonsentrasi dan kemampuannya untuk memahami atau mengingat sesuatu akan menurun.

Beberapa obat terutama dari golongan obat penenang, obat tidur dan obat hormonal dapat mempengaruhi mental seseorang, sehingga juga akan berpengaruh terhadap kemampuan berkonsentrasi atau fokus

terhadap suatu pekerjaan atau masalah. Kebiasaan merokok, sumbu minuman keras dan merokok dapat menyebabkan gangguan atau gangguan syaraf sehingga akan berpengaruh terhadap fungsinya.

Sakit kepala atau selang merupakan gejala penyakit. Berbagai keadaan nyeri atau sakit di kepala dapat disebabkan gangguan pembuluh darah di otak, kurang darah, tekanan darah tinggi atau rendah, gangguan saluran cerna, gangguan metabolisme, batuk, demam, stress atau ketegangan, penyakit yang terdapat di dalam otak seperti tumor atau kanker, penyakit infeksi, atau penyakit lainnya. Kejadian keracunan dalam darah, dan berbagai keadaan atau pencetus lainnya dapat menyebabkan sakit kepala.

Piracetam merupakan obat yang bekerja pada sistem syaraf pusat dan dikelompokkan sebagai obat neurotropik. Ia dapat mencegah terjadinya kekurangan oksigen di pusat syaraf. Obat ini memang dapat membantu daya ingat dan daya fikir. Pada lakatan tinggi obat ini dapat menghambat agregasi platelet dan menurunkan kentalan darah. Penggunaan obat ini pada gejala demensia masih diperdebatkan. Obat ini dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan seperti mual, muntah, pusing dan gejala efek samping.

Penggunaan antara lain untuk mengatasi gangguan memori seperti amnesia, untuk meningkatkan kemampuan berpikir, untuk meningkatkan daya ingat, dan untuk meningkatkan daya konsentrasi. Obat ini dapat digunakan untuk meningkatkan daya ingat dan daya konsentrasi. Obat ini dapat digunakan untuk meningkatkan daya ingat dan daya konsentrasi.

Angina Kristallina, sakit kepala karena merupakan penyakit kronis. Penyakit ini dapat menyebabkan sakit kepala. Pada keadaan akut, sakit kepala tidak ada gejala lain, tetapi dapat menimbulkan sakit kepala yang ditimbulkan oleh stres. Penyakit ini dapat menimbulkan sakit kepala yang ditimbulkan oleh stres.

Beberapa hal dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya keadaan ini. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berolahraga, istirahat yang cukup, dan menghindari stres. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berolahraga, istirahat yang cukup, dan menghindari stres.

Beberapa hal dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya keadaan ini. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berolahraga, istirahat yang cukup, dan menghindari stres. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berolahraga, istirahat yang cukup, dan menghindari stres.

Hal ini dapat dilakukan dengan cara berolahraga, istirahat yang cukup, dan menghindari stres. Hal ini dapat dilakukan dengan cara berolahraga, istirahat yang cukup, dan menghindari stres.

Dr. Moslim Suardi, MSi