

8. LAMPIRAN

8.1. Manfaat Kesehatan Rumput Laut Merah

Tabel 6. Manfaat Kesehatan Rumput Laut Merah Jenis *Eucheuma cottonii*

Manfaat Kesehatan	Keterangan
Anti-inflamasi	Agen anti-inflamasi yang baik, sehingga dapat membantu mengurangi semua jenis radang sendi, nyeri, bengkak, kemerahan, serta mengurangi peradangan ginjal
Memperbaiki fungsi tiroid	Dapat meningkatkan fungsi tiroid dan membantu menormalkan & menyeimbangkan hormon tiroid
Diuretik yang baik	Membantu membuang racun dan meningkatkan aliran urin sehingga menyembuhkan edema
Menurunkan kolesterol	Serat larut pada <i>E. cottonii</i> dapat membantu menurunkan kolesterol
Saluran gastrointestinal (GI) / saluran pencernaan	Membantu meredakan sakit perut, tukak lambung, asam berlebih, diare, dan sembelit
Kolagen alami	<i>E. cottonii</i> merupakan sumber kolagen alami yang sangat baik untuk menyembuhkan sendi, ligamen, dan semua tulang rawan pada tubuh. Kolagen juga baik untuk kulit karena dapat membuat kulit awet muda, mencegah keriput, bintik-bintik penuaan, dan kulit kering
Sistem vaskular	Memperkuat pembuluh darah, membantu mencegah penyakit kardiovaskular, <i>stroke</i> , dan kanker
Menurunkan berat badan	<i>E. cottonii</i> merupakan rumput laut yang memiliki kalori yang rendah, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pangan rendah kalori dan membantu menurunkan berat badan
Memperkuat tulang	<i>E. cottonii</i> merupakan sumber kalsium dan fosfor vegetarian yang baik untuk

	memperkuat tulang
Menurunkan tekanan darah	Kandungan serat dan rendahnya rasio Na/K pada <i>E. cottonii</i> dapat membantu menurunkan tekanan darah
Sumber zat besi	Merupakan sumber zat besi yang baik dan dapat membantu penyembuhan anemia
Mengandung sedikit alkaline	Alkaline bersifat basa, sehingga membantu mencegah pembentukan asam dalam tubuh yang menyebabkan peradangan dan menimbulkan penyakit
Sumber vitamin E	Merupakan tumbuhan sumber vitamin E yang mudah tumbuh yang merupakan antioksidan yang kuat
Menurunkan nilai indeks glikemik	Kandungan pati resisten pada <i>E. cottonii</i> merupakan jenis serat pangan yang dapat menurunkan nilai indeks glikemik
Antibakteri dan Anti-virus	Dapat mencegah pertumbuhan patogen dan membantu pertumbuhan bakteri probiotik (bakteri baik) dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh
Mencegah radikal bebas	<i>E. cottonii</i> mengandung banyak antioksidan yang dapat membantu mencegah dan memperbaiki kerusakan akibat radikal bebas
Meningkatkan penyembuhan luka	Dapat meningkatkan penyembuhan luka sehingga mempercepat pemulihan luka pada kulit dan jaringan lainnya

Sumber : Gamero-Vega *et al.* (2020); Dr. Paul Haider (2015); Cardoso *et al.* (2015); Sharma & Yadav (2008).

8.2. Hasil Plagscan

Similarity Report

PAPER NAME

17.12.0005.docx

WORD COUNT

6072 Words

CHARACTER COUNT

35953 Characters

PAGE COUNT

26 Pages

FILE SIZE

347.0KB

SUBMISSION DATE

Aug 4, 2022 12:01 PM GMT+7

REPORT DATE

Aug 4, 2022 12:02 PM GMT+7

● 11% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 9% Internet database
 - Crossref database
 - 6% Submitted Works database
 - 4% Publications database
 - Crossref Posted Content database
- Excluded from Similarity Report
- Bibliographic material
 - Cited material
 - Quoted material
 - Small Matches (Less than 8 words)