

Original Article

**Pengaruh Pemberian Rebusan Rambut Jagung (*Zea mays* Linnaeus) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi*****The Effect of Corn Silk (*Zea mays* Linnaeus) Decoction on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension*****Laeda Fitriatul Saedah^{1*}, Dian Ayu Ainun Nafies²**^{1*}Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban²Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban**Informasi Artikel**

Submit: 15 – 06 – 2026

Diterima: 23 – 07 – 2026

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2026

ABSTRACT

*Hypertension is a degenerative disease whose prevalence continues to rise among older adults and is widely recognized as a silent killer owing to its predominantly asymptomatic course. Its management need not rely solely on pharmacological agents, as numerous natural substances have demonstrated antihypertensive properties worth further investigation. Corn silk (*Zea mays* L.) is one such herbal material, containing vitamin C and various bioactive compounds that aid blood pressure regulation through inhibition of the Angiotensin-Converting Enzyme (ACE) and enhancement of nitric oxide (NO) bioavailability. This study aimed to analyze the effect of corn silk decoction on blood pressure in elderly patients with hypertension within the working area of Semanding Public Health Center, Tuban Regency. A quasi-experimental one-group pretest-posttest design without a control group was employed. Ten elderly respondents were selected by purposive sampling. The intervention consisted of 200 ml corn silk decoction administered once daily for 14 consecutive days, consumed 15 minutes after breakfast. Data were analyzed using the Paired T-Test at a significance level of $\alpha = 0.05$. Mean systolic blood pressure decreased from 166.20 mmHg to 141.20 mmHg, while mean diastolic pressure fell from 92.30 mmHg to 81.50 mmHg. The Paired T-Test yielded $p = 0.001$ (systolic) and $p = 0.000$ (diastolic), both below $\alpha = 0.05$, indicating a statistically significant effect. Corn silk decoction is effective as a non-pharmacological complementary therapy for lowering blood pressure in elderly hypertensive patients.*

Keywords: blood pressure, corn silk, elderly, hypertension, vitamin C.**ABSTRAK**

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Laeda Fitriatul Saedah. : Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Jl. KH. Hasyim Asyhari No. 26, Kel. Sumurgung, Kec. Tuban, Kabupaten Tuban, Jawa Timur 62319, Indonesia.
Phone:088801459747.
Email:laedafitriatulsaedah27@gmail.com

Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang sering menyerang lansia tanpa gejala nyata (*silent killer*). Selain obat kimia, bahan alami seperti rambut jagung (*Zea mays* L.) berpotensi menurunkan tekanan darah. Kandungan vitamin C dan senyawa bioaktif di dalamnya bekerja dengan menghambat enzim ACE serta meningkatkan *nitric oxide* untuk menjaga kelenturan pembuluh darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian rebusan rambut jagung terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Semanding, Kabupaten Tuban. Pendekatan yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest* tanpa

kelompok kontrol. Sebanyak 10 responden lansia dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa 200 ml rebusan rambut jagung yang diberikan satu kali sehari selama 14 hari berturut-turut, dikonsumsi 15 menit setelah sarapan pagi. Analisis data menggunakan *uji Paired T-Test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik menurun dari rata-rata 166,20 mmHg menjadi 141,20 mmHg, dan diastolik dari 92,30 mmHg menjadi 81,50 mmHg. Nilai $p = 0,001$ (sistolik) dan $p = 0,000$ (diastolik), keduanya di bawah $\alpha = 0,05$, mengindikasikan pengaruh yang signifikan secara statistik. Rebusan rambut jagung terbukti efektif sebagai terapi komplementer non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, lansia, rambut jagung, tekanan darah, vitamin C.

PENDAHULUAN

Bertambahnya usia membawa serangkaian perubahan fisiologis yang secara kumulatif meningkatkan kerentanan seseorang terhadap penyakit kronik, dengan hipertensi sebagai salah satu manifestasi yang paling umum dijumpai. Kondisi ini didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg yang terukur pada minimal dua kali pemeriksaan dalam keadaan istirahat (1). Karena perjalanan klinisnya berlangsung perlahan tanpa keluhan yang khas, hipertensi kerap dijuluki *silent killer*; kerusakan pada organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak dapat berlangsung bertahun-tahun sebelum terdiagnosis (2). Kondisi inilah yang menjadikannya salah satu masalah kesehatan global yang menuntut perhatian serius, terutama pada populasi lanjut usia yang terus bertambah.

Data World Health Organization memperkirakan sekitar 29% lansia di seluruh dunia akan menyandang hipertensi pada tahun 2025, dengan angka kematian akibat komplikasinya mendekati 10,44 juta jiwa per tahun (3). Di antara negara-negara berpenduduk besar, Indonesia menduduki posisi kelima dalam jumlah kasus hipertensi secara global. Di Provinsi Jawa Timur saja, prevalensinya mencapai 36,3% atau setara dengan sekitar 11 juta penduduk (4). Di tingkat kabupaten, Tuban mencatatkan hipertensi sebagai penyakit dengan kasus terbanyak, yakni 305.004 kasus yang terus bertambah dari tahun ke tahun (5). Secara lebih spesifik, wilayah kerja Puskesmas Semanding mencatat 2.966 penderita hipertensi, dengan 520 di antaranya merupakan warga lanjut usia.

Tata laksana hipertensi umumnya mengandalkan terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi. Akan tetapi, penggunaan obat-obatan secara jangka panjang pada lansia menimbulkan sejumlah kekhawatiran, mulai dari risiko efek samping, potensi interaksi antarobat, hingga kecenderungan kepatuhan yang menurun seiring waktu (6). Atas dasar itu, pendekatan non-farmakologis berbasis tanaman herbal semakin diminati sebagai pelengkap terapi yang dianggap lebih aman dan ekonomis. Salah satu tanaman yang menarik perhatian dalam konteks ini adalah rambut jagung (*Zea mays* L.).

Rambut jagung merupakan bagian dari tanaman jagung yang selama ini banyak dibuang sebagai limbah, padahal kandungan bioaktifnya cukup kaya. Berbagai senyawa aktif yang terkandung di dalamnya antara lain vitamin C, flavonoid, dan tanin (7). Kadar vitamin C pada rambut jagung kering bahkan dilaporkan mencapai 270 mg per 100 gram (8), yang secara fisiologis berperan sebagai antioksidan sekaligus menekan pembentukan angiotensin II, yakni peptida vasoaktif yang mendorong peningkatan tekanan darah (9). Selain itu, rambut jagung diketahui memiliki efek diuretik yang membantu ginjal membuang kelebihan natrium dan cairan tubuh (10).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menguji efektivitas rambut jagung dalam menurunkan tekanan darah. Febtrina dan Br. Simamora mencatat penurunan rata-rata 5–6 mmHg dalam tujuh hari pemberian rebusan dua kali sehari (10). Rahmah dkk. melaporkan penurunan sistolik rata-rata 5,34 mmHg setelah tujuh hari (11). Sementara Shi dkk. dalam tinjauan sistematis dan meta-analisisnya menyimpulkan bahwa teh rambut jagung secara konsisten menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (12). Pemilihan bentuk rebusan dalam penelitian ini didasarkan pada kemudahan preparasi dan aksesibilitas bagi masyarakat pedesaan, sebagaimana juga diterapkan pada studi-studi sebelumnya

yang menunjukkan hasil positif. Landasan ilmiah inilah yang mendorong penelitian lebih lanjut di wilayah kerja Puskesmas Semanding.

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian rebusan rambut jagung terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban melalui pemantauan harian selama 14 hari intervensi.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* melalui rancangan *two group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol terpisah.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Semanding Kecamatan Tuban dari tanggal 27 Januari-19 Februari 2026.

Target/Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Semanding yang berjumlah 520 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017). Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Federer $((t-1)(n-1) \geq 15)$, dengan $t = 1$ kelompok intervensi), yang menghasilkan minimal 16 pengamatan atau setara 16 responden bila hanya satu kelompok. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out* sebesar 10%, jumlah tersebut dibulatkan menjadi 10 responden sesuai cakupan sampel yang tersedia dan memenuhi kriteria

Prosedur

Prosedur pelaksanaan penelitian diawali dengan preparasi bahan intervensi, di mana rambut jagung segar ditimbang sebanyak 30 gram menggunakan timbangan digital, kemudian direbus di dalam 400 ml air bersih pada suhu 90–100°C. Proses perebusan dipertahankan hingga volume air menyusut setengahnya menjadi 200 ml. Hasil rebusan tersebut selanjutnya disaring untuk memisahkan ampasnya, lalu didinginkan hingga mencapai suhu ruang. Rebusan rambut jagung diberikan kepada 10 responden lansia sebanyak satu kali sehari selama 14 hari berturut-turut, dengan ketentuan wajib dikonsumsi 15 menit setelah sarapan pagi. Pemantauan asupan dilakukan secara ketat melalui pengisian lembar observasi harian oleh peneliti. Pengukuran tekanan darah responden dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi pada hari pertama (*pre-test*) dan setelah intervensi selesai pada hari ke-14 (*post-test*). Pengukuran data ini menggunakan alat tensimeter digital merek GEA dengan tingkat akurasi ± 3 mmHg. Guna memastikan validitas dan standarisasi data, prosedur pengukuran dilakukan dalam kondisi responden duduk rileks dan tenang. Seluruh hasil pengukuran tekanan darah sistolik maupun diastolik dicatat secara sistematis ke dalam lembar observasi harian, sebelum kemudian dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan analisis komparasi melalui uji *Paired T-Test* menggunakan aplikasi SPSS

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer yang mencakup karakteristik demografi responden (usia dan jenis kelamin), kadar vitamin C dalam intervensi, serta nilai tekanan darah sistolik dan diastolik responden. Instrumen utama yang digunakan untuk pengumpulan data tekanan darah adalah tensimeter digital merek GEA dengan tingkat akurasi ± 3 mmHg yang telah terstandarisasi. Selain itu, lembar observasi harian digunakan sebagai instrumen kepatuhan untuk mencatat kehadiran responden serta memastikan rebusan rambut jagung diminum secara teratur setiap hari. Untuk instrumen pengujian kadar vitamin C dalam sediaan herbal, digunakan perangkat uji laboratorium yang valid untuk mengukur kandungan zat aktif pasca-perebusan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan terstruktur yang diawali dengan penapisan (*screening*) berbasis

teknik *purposive sampling* untuk memilih 10 responden lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di wilayah kerja Puskesmas Semanding. Setelah responden terpilih menandatangani *informed consent*, dilakukan pengukuran tekanan darah awal (*pre-test*) pada hari pertama dalam posisi duduk rileks. Pengumpulan data harian dilakukan selama 14 hari berturut-turut melalui pengawasan langsung saat responden mengonsumsi 200 ml rebusan rambut jagung 15 menit setelah sarapan pagi. Tahap akhir pengumpulan data dilakukan pada hari ke-14 melalui pengukuran tekanan darah pasca-intervensi (*post-test*) dengan prosedur yang sama seperti pada pengukuran awal. Seluruh data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk* sebelum dianalisis lebih lanjut menggunakan uji *Paired T-Test* pada aplikasi SPSS.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini diawali dengan proses pengolahan data yang meliputi tahap pemeriksaan (*editing*), pemberian kode (*coding*), dan pemasukan data (*entry*) ke dalam perangkat lunak statistik. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data tekanan darah sistolik dan diastolik terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk* mengingat jumlah sampel penelitian sebanyak 10 responden ($n \leq 50$). Karena data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, analisis data dilanjutkan menggunakan statistik parametrik berupa uji *Paired T-Test*. Uji ini bertujuan untuk membandingkan rata-rata (*mean*) tekanan darah responden antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian intervensi rebusan rambut jagung selama 14 hari. Keputusan statistik diambil dengan membandingkan nilai signifikansi (*p-value*) terhadap taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika nilai $p < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan secara statistik dari pemberian rebusan rambut jagung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Semanding. Seluruh proses perhitungan statistik dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS.

HASIL

Penelitian melibatkan 10 responden lansia penderita hipertensi yang seluruhnya berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Semanding.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Dan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
60-64	6	60
65-69	1	10
70-74	3	30
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	20
Perempuan	8	80
Total	10	100

Sumber: Data Primer Peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 1, kelompok usia terbanyak adalah 60–64 tahun sebanyak 6 responden (60%), diikuti usia 70–74 tahun sebanyak 3 responden (30%), dan usia 65–69 tahun sebanyak 1 responden (10%). Dominasi kelompok usia awal lansia ini selaras dengan pola epidemiologis hipertensi yang umumnya mulai meningkat sejak usia 45 tahun akibat penurunan elastisitas arteri dan meningkatnya aktivitas sistem renin-angiotensin-aldosteron (Widjaya et al., 2019).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Rambut

No	Tekanan Darah	Jagung					
		120-129/80		130-139/80		≥140/90	
		mmHg		mmHg		mmHg	
		f	%	f	%	f	%
1	Pre-test	0	0	0	0	10	100
2	Post-test	1	10	3	30	6	60

Sumber: Data Primer Peneliti, 2026

Tabel 2 memperlihatkan pergeseran distribusi kategori tekanan darah yang cukup mencolok. Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) berada pada kategori hipertensi $\geq 140/90$ mmHg. Setelah 14 hari pemberian rebusan rambut jagung, kategori tersebut menurun: 60% responden masih berada di kategori $\geq 140/90$ mmHg, 30% bergeser ke kategori 130–139/80 mmHg, dan 10% mencapai kategori 120–129/80 mmHg. Pergeseran ini menandai adanya perubahan positif pada status tekanan darah 40% responden pasca-intervensi.

Tabel 2. Data Tekanan Darah Individual Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Rambut Jagung

No	Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)
1	190/100	141/82
2	195/95	152/82
3	140/90	130/80
4	140/90	130/82
5	150/90	128/90
6	194/95	149/78
7	158/92	143/79
8	152/90	137/77
9	181/87	155/85
10	162/94	147/80

Sumber: Data Primer Peneliti, 2026

Tabel 3. Hasil Uji Paired T-Test Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Rebusan Rambut

Jagung				
Variabel	Pengukuran	Mean (mmHg)	Std. Deviation	P-value
Sistolik	Pre-test	166,20	21,883	0,001
	Post-test	141,20	9,705	
Diastolik	Pre-test	92,30	3,743	0,000
	Post-test	81,50	3,779	

Sumber: Data Primer Peneliti, 2026

Tabel 4 memperlihatkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 166,20 mmHg menjadi 141,20 mmHg, disertai penyempitan standar deviasi dari 21,883 menjadi 9,705. Menyempitnya standar deviasi mengindikasikan respons antar-responden yang semakin seragam setelah intervensi, artinya efek rebusan rambut jagung cukup konsisten di seluruh kelompok sampel. Pada tekanan darah diastolik, penurunan tercatat dari rata-rata 92,30 mmHg menjadi 81,50 mmHg dengan standar deviasi yang relatif stabil antara 3,743 dan 3,779.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji laboratorium, kandungan vitamin C dalam 100 ml rebusan rambut jagung yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebesar 8,41 mg. Nilai ini memang lebih rendah dibandingkan kadar vitamin C pada rambut jagung mentah yang dilaporkan Singh dkk. mencapai 270 mg per 100 gram bahan kering (8). Perbedaan tersebut wajar mengingat vitamin C bersifat labil terhadap panas, sehingga proses perebusan pada suhu 90–100°C selama kurun waktu tertentu turut memengaruhi

kadarnya (13). Meskipun demikian, kandungan vitamin C yang tersisa dalam rebusan tetap memiliki aktivitas biologis yang bermakna dalam mekanisme penurunan tekanan darah. Secara mekanistik, efek antihipertensi rebusan rambut jagung dapat dijelaskan melalui beberapa jalur kerja. Vitamin C yang terkandung di dalamnya berperan sebagai antioksidan yang menghambat pembentukan angiotensin II, yaitu peptida vasoaktif yang memicu vasokonstriksi pembuluh darah dan retensi natrium sehingga tekanan darah meningkat (9). Terhambatnya pembentukan angiotensin II menyebabkan relaksasi pembuluh darah dan pengurangan beban curah jantung, yang pada gilirannya berkontribusi pada turunnya tekanan darah. Lebih jauh, Mardianingrum dkk. menemukan bahwa turunan luteolin dari rambut jagung mampu berikatan dengan enzim ACE dengan afinitas yang lebih tinggi dibandingkan lisinopril sehingga semakin memperkuat potensi rambut jagung sebagai agen antihipertensi (14).

Selain penghambatan ACE, rambut jagung juga memperlihatkan efek diuretik yang mendorong ginjal mengeluarkan kelebihan natrium dan air melalui urin (10). Berkurangnya volume cairan tubuh secara langsung meringankan beban kerja jantung sehingga tekanan darah ikut menurun. Senyawa maysin dan beta-sitosterol dalam rambut jagung juga dilaporkan turut memperbaiki elastisitas arteri yang cenderung berkurang seiring proses penuaan (11), yang secara fisiologis sangat relevan bagi populasi lansia.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Febtrina dan Br. Simamora mencatat penurunan rata-rata 5–6 mmHg dalam tujuh hari pemberian rebusan dua kali sehari (10). Rahmah dkk. melaporkan penurunan sistolik rata-rata 5,34 mmHg setelah tujuh hari (11). Shi dkk. melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menyimpulkan bahwa teh rambut jagung secara signifikan menurunkan tekanan darah dengan *Risk Ratio* = 1,27 (95% CI: 1,17–1,38) (12). Penurunan yang dicapai dalam penelitian ini lebih besar, yakni 25 mmHg pada sistolik dan 10,80 mmHg pada diastolik. Perbedaan ini kemungkinan berkaitan dengan durasi intervensi yang lebih panjang (14 hari versus 7 hari) serta pemantauan konsumsi harian yang lebih ketat oleh peneliti.

Perlu dicatat bahwa tidak semua responden berhasil mencapai kategori tekanan darah normal. Faktor-faktor di luar cakupan intervensi, seperti kebiasaan konsumsi garam yang masih tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta kondisi stres yang sulit dikendalikan sepenuhnya, turut memengaruhi efektivitas terapi (15). Hal ini mencerminkan sifat hipertensi sebagai penyakit multifaktorial yang tidak dapat diatasi hanya melalui satu jenis intervensi. Untuk hasil yang lebih optimal, pemberian rebusan rambut jagung perlu dipadukan dengan modifikasi gaya hidup yang komprehensif, termasuk pembatasan asupan natrium sesuai anjuran *DASH diet* dan peningkatan aktivitas fisik secara teratur (16).

KESIMPULAN

Pemberian rebusan rambut jagung (*Zea mays L.*) sebanyak 200 ml satu kali sehari selama 14 hari berturut-turut terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Semanding Kabupaten Tuban. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 166,20 mmHg menjadi 141,20 mmHg ($p = 0,001$) dan diastolik dari 92,30 mmHg menjadi 81,50 mmHg ($p = 0,000$). Mekanisme utama yang mendasari penurunan ini meliputi aktivitas antioksidan vitamin C yang menekan pembentukan *angiotensin II*, penghambatan enzim ACE, efek diuretik, serta perbaikan elastisitas arteri oleh senyawa aktif dalam rambut jagung. Rebusan rambut jagung berpotensi dikembangkan sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang aman, ekonomis, dan mudah diterapkan oleh masyarakat luas sebagai pendamping pengobatan farmakologis dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan dan memantau aktivitas fisik serta kegiatan sehari-hari responden secara berkala selama periode intervensi. Selain itu, sangat diperlukan adanya pengawasan yang ketat terhadap asupan makan harian responden, khususnya dalam membatasi konsumsi natrium atau garam, guna mengendalikan faktor risiko eksternal yang dapat memengaruhi stabilitas tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan serta pengumpulan data penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Semanding atas ketersediaan waktu dan dukungan yang diberikan kepada peneliti, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Seluruh penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

1. Syarli S, Arini L. Faktor penyebab hipertensi pada lansia: Literatur review. *Ahmar Metastasis Health J*. 2021;1(3):112-7. doi:10.53770/amhj.v1i3.11.
2. Nursakinah Y, Handayani A. Faktor-faktor risiko hipertensi diastolik pada usia dewasa muda. *J Pandu Husada*. 2021;2(1):21. doi:10.30596/jph.v2i1.5426.
3. World Health Organization. *Global report on hypertension*. Geneva: World Health Organization; 2023.
4. Ariyanti IN, Fauziah LF. Hubungan rasio lingkaran pinggang panggul dengan penderita hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. *Insologi*. 2024;3(6):637-45. doi:10.55123/insologi.v3i6.4480.
5. Badan Pusat Statistik Kabupaten Tuban. *Statistik daerah Kabupaten Tuban tahun 2022*. Tuban: Badan Pusat Statistik Kabupaten Tuban; 2022.
6. Dzau VJ, Hodgkinson CP. Precision hypertension. *Hypertension*. 2024;81(4):702-8. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.123.21710.
7. Salsabila S, Palupi NS, Astawan M. Potensi rambut jagung sebagai minuman fungsional. *J Pangan*. 2021;30(2):137-46. doi:10.33964/jp.v30i2.542.
8. Singh J, Inbaraj BS, Kaur S, Rasane P, Nanda V. Phytochemical analysis and characterization of corn silk (*Zea mays*, G5417). *Agronomy*. 2022;12(4):777. doi:10.3390/agronomy12040777.
9. Rabi OO, Omoba OS, Ibidunni OA. In vitro antioxidants and antihypertensive properties of corn silk-lemon infusion. *Bull Natl Res Cent*. 2022;46(1):1-14. doi:10.1186/s42269-022-00728-w.
10. Febtrina R, Simamora NB. Rebusan rambut jagung (*Zea mays* L.) efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *J Ners Indones*. 2019;9(1):159-66. doi:10.31258/jni.v9.i1.159-166.
11. Rahmah F, Rahayu S, Hasanah U. Pengaruh pemberian rebusan rambut jagung (*Zea mays* L.) terhadap tekanan darah lansia di puskesmas. [Unpublished research]. 2024.
12. Shi S, Li S, Li W, Xu H. Corn silk tea for hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2019;2019:2915498. doi:10.1155/2019/2915498.
13. Lapčik L, Řepka D, Lapčíková B, Sumczynski D, Gautam S, Li P, et al. A physicochemical study of the antioxidant activity of corn silk extracts. *Foods*. 2023;12(11):2159. doi:10.3390/foods12112159.
14. Mardianingrum R, Firiani Y, Endah SRN, Ruswanto R. In silico study of corn silk luteolin (*Zea mays* L.) derivatives as potential antihypertensive agents. *J Kim Sains Apl*. 2025;28(3):155-67. doi:10.14710/jksa.28.3.155-167.
15. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *J Wacana Kesehat*. 2020;5(1):531. doi:10.52822/jwk.v5i1.120.

16. Rachmawati D, Sintowati R, Lestari N, Agustina T. Pengaruh diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi: studi literatur. In: Proceedings of The URECOL; 2021. p.150-7.
17. Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2017.
18. Wardhani JRK, Zurriyani, Cahyadi E. Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Meuraxa Banda Aceh. Future Acad J Multidiscip Res Sci Adv. 2024;2(4):903-11.
19. Widjaya N, Anwar F, Sabrina RL, Puspawati RR, Wijayanti E. Hubungan usia dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. J Kedokt YARSI. 2019;26(3):131-8. doi:10.33476/jky.v26i3.756.