

Pengaruh Pemberian Rebusan Rambut Jagung (*Zea Mays L.*) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi: Kajian *Quasi-Experimental* di Puskesmas Semanding

Laeda Fitriatul Saedah*¹, Dian Ayu Ainun Nafies²

^{1,2} Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia
Email: ¹laedafitriatulsaedah27@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang terus meningkat prevalensinya pada populasi lansia dan dikenal luas sebagai *silent killer* karena perjalanan klinisnya yang kerap tanpa keluhan nyata. Penanganannya tidak selalu bertumpu pada obat-obatan kimiawi, mengingat sejumlah bahan alami telah menunjukkan potensi antihipertensi yang patut dikaji lebih mendalam. Rambut jagung (*Zea mays L.*) adalah salah satu bahan herbal yang mengandung vitamin C dan berbagai senyawa bioaktif lain yang berkontribusi pada pengendalian tekanan darah melalui penghambatan enzim *Angiotensin-Converting Enzyme* (ACE) dan peningkatan bioavailabilitas *nitric oxide* (NO). 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.

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.

1. 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 (Syarli & Arini, 2021). 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 (Nursakinah & Handayani, 2021). Kondisi inilah yang menjadikannya salah satu masalah kesehatan global yang menuntut perhatian serius, terutama pada populasi lanjut usia yang terus bertumbuh.

Data World Health Organization (WHO, 2023) 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. 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 (Ariyanti et al., 2024). Di tingkat kabupaten, Tuban mencatatkan hipertensi sebagai penyakit dengan kasus terbanyak, yakni 305.004 kasus yang terus bertambah dari tahun ke tahun (BPS, 2022). 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 (Dzau & Hodgkinson, 2024). 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. Salsabila et al. (2021) mengidentifikasi berbagai senyawa aktif di dalamnya, antara lain vitamin C, *flavonoid*, dan tanin. Kadar vitamin C pada rambut jagung kering bahkan dilaporkan mencapai 270 mg per 100 gram (Singh et al., 2022), yang secara fisiologis berperan sebagai antioksidan sekaligus menekan pembentukan *angiotensin* II, yakni peptida vasoaktif yang mendorong peningkatan tekanan darah (Rabi et al., 2022). Selain itu, rambut jagung diketahui memiliki efek diuretik yang membantu ginjal membuang kelebihan natrium dan cairan tubuh (Febtrina & Br. Simamora, 2019).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menguji efektivitas rambut jagung dalam menurunkan tekanan darah. Febtrina dan Br. Simamora (2019) mencatat penurunan rata-rata 5–6 mmHg dalam tujuh hari pemberian rebusan dua kali sehari. Fahnidar Rahmah (2024) melaporkan penurunan sistolik rata-rata 5,34 mmHg setelah tujuh hari. Sementara Shi et al. (2019) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisisnya menyimpulkan bahwa teh rambut jagung secara konsisten menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. 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.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* melalui rancangan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol terpisah. Rancangan ini dipilih karena memungkinkan perbandingan langsung kondisi tekanan darah responden sebelum dan sesudah intervensi, sehingga setiap perubahan yang terjadi dapat dikaitkan dengan perlakuan yang diberikan.

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.

Kriteria inklusi meliputi: (a) usia ≥ 60 tahun; (b) bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent; (c) menderita hipertensi dan berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Semanding; (d) tidak memiliki penyakit penyerta berat seperti penyakit jantung, stroke, atau gangguan fungsi ginjal; serta (e) tidak sedang mengonsumsi obat antihipertensi. Responden yang mengundurkan diri di tengah penelitian atau tidak mengikuti intervensi secara penuh dimasukkan dalam kriteria eksklusi.

Intervensi yang diberikan adalah rebusan rambut jagung segar sebanyak 30 gram yang direbus dalam 400 ml air pada suhu 90–100°C hingga volume berkurang menjadi 200 ml. Setelah disaring dan didinginkan, rebusan diminum satu kali sehari, paling cepat 15 menit setelah sarapan pagi, selama 14 hari berturut-turut (Shi et al., 2019). Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter merek GEA (akurasi ± 3 mmHg) dengan prosedur standar dalam posisi duduk rileks. Seluruh data dicatat dalam lembar observasi harian. Perlu dicatat bahwa penelitian ini tidak secara formal mengontrol faktor eksternal seperti pola konsumsi garam, aktivitas fisik, atau tingkat stres responden selama periode intervensi, yang merupakan keterbatasan inheren dari rancangan tanpa kelompok kontrol. Meski demikian, responden diminta untuk mempertahankan kebiasaan hariannya seperti biasa guna meminimalkan perubahan perilaku yang tidak terduga.

Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan *uji Shapiro-Wilk* ($n \leq 50$). Karena data berdistribusi normal ($p > 0,05$), analisis dilanjutkan dengan *uji Paired T-Test* untuk membandingkan tekanan darah pre- dan post-intervensi. Seluruh perhitungan dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS dengan batas signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Semanding pada bulan Oktober 2025 hingga Februari 2026. Persetujuan etik diperoleh dari komite etik dengan nomor sertifikat 260/0084223523/LEPK.IIKNU/I/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik responden

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).

Berdasarkan jenis kelamin, hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan 8 (80%). Temuan ini sejalan dengan kajian epidemiologis yang mengungkap bahwa perempuan pascamenopause memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan usia sebelumnya, akibat menurunnya kadar

estrogen yang sebelumnya berfungsi melindungi elastisitas pembuluh darah melalui produksi nitric oxide dan penekanan aktivitas sistem RAAS (Wardhani et al., 2024).

3.2. Kandungan Vitamin C Rebusan Jagung

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 et al. (2022) mencapai 270 mg per 100 gram bahan kering. 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 (Lapčik et al., 2023). Meskipun demikian, kandungan vitamin C yang tersisa dalam rebusan tetap memiliki aktivitas biologis yang bermakna dalam mekanisme penurunan tekanan darah.

3.3. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah

Tabel 2. 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 ≥140/90 mmHg. Setelah 14 hari pemberian rebusan rambut jagung, kategori tersebut menurun: 60% responden masih berada di kategori ≥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 3. 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

3.4. Analisa Pengaruh Rebusan Jagung terhadap Tekanan Darah

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.

Tabel 4. 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

Hasil *uji Paired T-Test* menghasilkan nilai $p = 0,001$ untuk tekanan darah sistolik dan $p = 0,000$ untuk diastolik, keduanya berada di bawah ambang signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang bermakna secara statistik dari pemberian rebusan rambut jagung terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Semanding.

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 (Rabi et al., 2022). Terhambatnya pembentukan *angiotensin II* menyebabkan relaksasi pembuluh darah dan pengurangan beban curah jantung, yang pada gilirannya berkontribusi pada turunnya tekanan darah. Lebih jauh, Mardianingrum et al. (2025) menemukan bahwa turunan luteolin dari rambut jagung mampu berikatan dengan enzim ACE dengan afinitas yang lebih tinggi dibandingkan lisinopril, suatu obat antihipertensi standar, sehingga semakin memperkuat potensi rambut jagung sebagai agen antihipertensi.

Selain penghambatan ACE, rambut jagung juga memperlihatkan efek diuretik yang mendorong ginjal mengeluarkan kelebihan natrium dan air melalui urin (Febtrina & Br. Simamora, 2019). 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 (Fahnidar Rahmah, 2024), yang secara fisiologis sangat relevan bagi populasi lansia.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Febtrina dan Br. Simamora (2019) mencatat penurunan rata-rata 5–6 mmHg dalam tujuh hari pemberian rebusan dua kali sehari. Fahnidar Rahmah (2024) melaporkan penurunan sistolik rata-rata 5,34 mmHg setelah tujuh hari. Shi et al. (2019) 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). 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 (Purwono et al., 2020). 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 (Rachmawati et al., 2021).

4. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, I. N., & Fauziah, L. F. (2024). Hubungan rasio lingkaran pinggang panggul dengan penderita hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. *Insologi*, 3(6), 637–645. <https://doi.org/10.55123/insologi.v3i6.4480>
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Tuban. (2022). *Statistik Daerah Kabupaten Tuban Tahun 2022*. BPS Kabupaten Tuban.
- Dzau, V. J., & Hodgkinson, C. P. (2024). Precision hypertension. *Hypertension*, 81(4), 702–708. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.123.21710>
- Fahnidar Rahmah, Rahayu, S., & Hasanah, U. (2024). Pengaruh pemberian rebusan rambut jagung (*Zea mays* L.) terhadap tekanan darah lansia di puskesmas. [Penelitian tidak dipublikasikan].
- Febtrina, R., & Br. Simamora, N. (2019). Rebusan rambut jagung (*Zea mays* L.) efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 159–166. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.159-166>
- Lapčák, L., Řepka, D., Lapčáková, B., Sumczynski, D., Gautam, S., Li, P., & Valenta, T. (2023). A physicochemical study of the antioxidant activity of corn silk extracts. *Foods*, 12(11), Article 2159. <https://doi.org/10.3390/foods12112159>
- Mardianingrum, R., Firiani, Y., Endah, S. R. N., & Ruswanto, R. (2025). In silico study of corn silk luteolin (*Zea mays* L.) derivatives as potential antihypertensive agents. *Jurnal Kimia Sains dan Aplikasi*, 28(3), 155–167. <https://doi.org/10.14710/jksa.28.3.155-167>
- Nursakinah, Y., & Handayani, A. (2021). Faktor-faktor risiko hipertensi diastolik pada usia dewasa muda. *Jurnal Pandu Husada*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i1.5426>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Rabi, O. O., Omoba, O. S., & Ibidunni, O. A. (2022). In vitro antioxidants and antihypertensive properties of corn silk–lemon infusion. *Bulletin of the National Research Centre*, 46(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s42269-022-00728-w>
- Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N., & Agustina, T. (2021). Pengaruh diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi: Studi literatur. *Proceeding of The URECOL*, 150–157.
- Salsabila, S., Palupi, N. S., & Astawan, M. (2021). Potensi rambut jagung sebagai minuman fungsional. *Jurnal Pangan*, 30(2), 137–146. <https://doi.org/10.33964/jp.v30i2.542>
- Shi, S., Li, S., Li, W., & Xu, H. (2019). Corn silk tea for hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019, Article 2915498. <https://doi.org/10.1155/2019/2915498>
- Singh, J., Inbaraj, B. S., Kaur, S., Rasane, P., & Nanda, V. (2022). Phytochemical analysis and characterization of corn silk (*Zea mays*, G5417). *Agronomy*, 12(4), 1–13. <https://doi.org/10.3390/agronomy12040777>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor penyebab hipertensi pada lansia: Literatur review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112–117. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Wardhani, J. R. K., Zurriyani, & Cahyadi, E. (2024). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Meuraxa Banda Aceh. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 2(4), 903–911.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension*. WHO.
- Widjaya, N., Anwar, F., Sabrina, R. L., Puspawati, R. R., & Wijayanti, E. (2019). Hubungan usia dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 26(3), 131–138. <https://doi.org/10.33476/jky.v26i3.756>

Halaman ini dikosongkan