

## **PENATALAKSANAAN NIPPLE INVERTED DENGAN JARUM SUNTIK TERBALIK PADA IBU MENYUSUI**

Dwi Suryanti Wahyuningsih<sup>1</sup>, Marsum<sup>2</sup>, Melyana Nurul Widyawati<sup>3</sup>  
Poltekkes Kemenkes Semarang<sup>1,2,3</sup>  
dwiduryantiwningsih@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi teknik-teknik yang efektif dan inovatif yang dapat digunakan dalam menangani *Nipple inverted* ibu menyusui. Metode yang digunakan adalah literatur menggunakan tehnik PICO meliputi: (1) Population: ibu menyusui; (2) Intervensi: teknik *nipple inverted*; (3) Comparation tidak ada; (4) Outcome: puting menonjol. Database yang digunakan adalah *Evidence Based Practice (EBP)* dari data base *Google Scholar*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 5 artikel yang menyebutkan beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam penatalaksanaan *Nipple inverted* antara lain pemanfaatan terapi vakum kerampuan, modifikasi spuit injeksi, teknik spuit jarum suntik terbalik, melakukan perawatan payudara, dan menarik puting susu menggunakan ibu jari, telunjuk. Disimpulkan bahwa metode penatalakasaan *Nipple inverted* berpengaruh pada bentuk puting ibu menyusui dan teknik yang dominan adalah teknik dengan jarum suntik terbalik.

Kata Kunci: Efektif, Ibu, Menyusui, *Nipple Inverted*, Teknik

### **ABSTRACT**

*This research aims to identify effective and innovative techniques that can be used to treat inverted nipples in breastfeeding mothers. The method used is literature using the PICO technique including: (1) Population: breastfeeding mothers; (2) Intervention: inverted nipple technique; (3) Comparison does not exist; (4) Outcome: prominent nipples. The database used is Evidence Based Practice (EBP) from the Google Scholar data base. The results of the research show that there are 5 articles that mention several efforts that can be made in the management of inverted nipples, including the use of skill vacuum therapy, modification of injection syringes, reverse syringe technique, breast care, pulling the nipple using the thumb, and forefinger and the nipple retractor method. It was concluded that the inverted nipple management method affected the nipple shape of breastfeeding mothers and the dominant technique was the technique with an inverted syringe.*

*Keywords: Effective, Mother, Breastfeeding, Inverted Nipple, Technique*

### **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang diproduksi oleh kelenjar susu dalam payudara wanita setelah melahirkan (Panyya et al., 2023). ASI adalah sumber nutrisi terbaik untuk bayi manusia dalam enam bulan pertama kehidupannya (Rosnidawati, 2023). ASI mengandung sejumlah besar nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan

perkembangan bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan antibodi. Setiap komponen ASI memiliki manfaatnya tersendiri untuk pertumbuhan bayi. Sekitar 88% komposisi dari ASI adalah air (Nabulsi et al., 2022).

Di Indonesia pemberian ASI eksklusif pada tahun 2022 adalah 61,5% yang masih sangat jauh dari target nasional, yaitu 80% (Kemenkes RI, 2022). Masalah psikososial yang sering dialami oleh ibu baru: *baby blues*, *post partum blues*, & depresi pasca-melahirkan (Amaliah & Destiwati, 2023). Hampir 70% wanita setelah melahirkan mengalami *baby blues* dalam 10 hari pertama setelah persalinan atau saat menyusui awal. Sementara itu, *post partum blues* dialami oleh 80% wanita setelah melahirkan. Kendala yang sering terjadi antara lain ibu merasa putingnya lecet, payudara bengkak, *inverted nipple* atau puting terbenam, saluran susu tersumbat, mastitis dan abses payudara (Sahrir et al., 2021).

*Inverted nipple* ialah kondisi di mana puting susu cenderung cekung ke dalam alih-alih menonjol keluar seperti yang biasanya. Kondisi ini dapat membuat menyusui bayi menjadi lebih sulit, tetapi dengan bantuan teknik-teknik tertentu, masih memungkinkan untuk memberikan ASI. Penyebabnya bisa bervariasi, dari faktor genetik hingga infeksi atau cedera (Khatimah et al., 2023).

Bentuk puting yang terbenam akan menjadi penyulit bagi bayi untuk menghisap ASI (Junita et al., 2022), begitu pula dengan proses produksi ASI (laktogenesis) dan pemeliharaan produksi serta pengeluaran ASI (laktogenesis) yang menyebabkan produksi beserta pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. (Khaerunnisa et al., 2021) Hal ini menyebabkan bayi akan sering haus dan rewel, kemudian menangis karena bayi tidak bisa mengisap payudara dengan optimal. Selain berdampak buruk pada bayi, ibu yang tidak melanjutkan menyusui juga rentan terkena kanker, penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, hingga depresi (Kemenkes RI., 2022).

Penelitian terdahulu terkait literature review penatalaksanaan puting susu terbenam atau tenggelam belum penulis temukan, namun penelitian terkait bendungan ASI akibat puting susu terbenam telah banyak dilakukan. Penelitian terkait puting susu terbenam telah dilakukan oleh (Nabulsi et al., 2022) menunjukkan hasil bahwa teknik jarum suntik terbalik aman digunakan untuk mengatasi puting susu terbenam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan random sampling dan penelitian (Arsyad et al., 2022) studi kasus asuhan kebidanan dengan menarik puting susu dengan ibu jari dan jari telunjuk, sedangkan pada penelitian ini, metode yang digunakan yaitu literature review yang merupakan rangkuman dari beberapa penelitian tentang teknik dalam penatalaksanaan puting susu terbenam atau tenggelam.

Penelitian ini mengulas penatalaksanaan puting susu terbenam pada ibu menyusui dengan berbagai metode, salah satunya adalah penggunaan jarum suntik terbalik, sebuah pendekatan inovatif yang belum banyak dibahas dalam literatur medis sebelumnya. Hingga saat ini, belum ada penelitian literature serupa yang secara khusus membahas teknik dan metode penatalaksanaan *nipple inverted* pada ibu menyusui.

Metode ini menawarkan solusi praktis dan efektif dalam menangani masalah *nipple inverted*, memberikan wawasan baru dan potensi aplikasi klinis yang lebih luas dalam bidang laktasi. Tujuan dari study literatur adalah untuk mengidentifikasi teknik-teknik yang efektif dan inovatif yang dapat digunakan dalam menangani *Nipple inverted* ibu menyusui. Manfaat penatalaksanaan *nipple inverted* pada ibu menyusui dapat meningkatkan keberhasilan menyusui dan kenyamanan bagi ibu. Metode ini menawarkan solusi non-invasif dan mudah diterapkan, yang berpotensi mengurangi komplikasi serta meningkatkan kepuasan ibu dalam proses menyusui.

## METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai penatalaksanaan *nipple inverted* pada ibu menyusui. Metode yang digunakan dari studi ini adalah *literature/systematic review*, *experiment*, *Quasi Experimental* dan kualitatif desain fenomenologi penatalaksanaan *nipple inverted* pada ibu menyusui. Tujuan studi ini adalah mengumpulkan dan menganalisis artikel yang berkaitan dengan penatalaksanaan *nipple inverted* pada ibu menyusui. Data dalam *literature review* ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian peneliti terdahulu mulai dari tahun 2019 sampai dengan tahun 2024, dengan database data *Google Scholar*. Data yang memenuhi syarat dan ulasan yang relevan yaitu 5.

Kata kunci yang digunakan adalah penatalaksanaan *nipple inverted* pada ibu menyusui. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS, yang terdiri dari *Population/problem* adalah bagian masalah yang dianalisis yaitu pelayanan kesehatan, *Intervention* adalah tindakan tertentu atau penatalaksanaan terhadap sebuah permasalahan yaitu penatalaksanaan *nipple inverted* pada ibu menyusui, *Comparators* adalah intervensi atau penatalaksanaan pembandingan lain yaitu penatalaksanaan *nipple inverted* lain yang tidak ada hubungannya dengan ibu menyusui, *Outcomes* adalah hasil yang didapatkan dari studi penelitian sebelumnya yaitu menunjukkan tatalaksana *nipple inverted* pada ibu menyusui: puting susu menonjol, dan *Study design* adalah desain penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu *literature/systematic review*, *experiment*, *Quasi Experimental*, kualitatif desain fenomenologi, pengabdian masyarakat, dan studi kasus atau laporan kasus.

## HASIL PENELITIAN

Didapatkan sejumlah 5 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan topik studi

Tabel 1.  
Sintesis Artikel

No	Identitas Jurnal	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	Almayaripa, A., Cahayani, C., Khatimah, H., Satriani, Ashriady, & Nurdiana. (2019). Pemanfaatan Vakum Karampuan dalam Mengurangi Rasa Nyeri dan Penanganan Puting Tenggelam (Almayaripa et al., 2019)	<i>Eksperimen semu (quasy-experiment)</i>	terapi vakum karampuan diperoleh nilai rata-rata skala nyeri pada kelompok kontrol sebesar 7.60 dengan kategori nyeri berat terkontrol sedangkan pada kelompok vakum karampuan nilai rata-rata skala nyeri yaitu 3.90 dengan kategori nyeri ringan hingga sedang.
2	Zainiyah, H., Wahyuningtyas, D., & Raehana, A. (2019). Keberhasilan Puting Susu Menonjol dengan Menggunakan Metode Modifikasi Spuit Injeksi pada Ibu Post Partum (Zainiyah et al., 2019)	Pra Eksperimen dengan pendekatan the one group pratest posttest	Modifikasi spuit injeksi dengan menarik puting susu menggunakan spuit Dapat membantu puting susu menonjol
3	Nabulsi, M., Ghanem, R., Jaoude, A., & Khalil, MA. (2022). <i>Breastfeeding Success with The Use of The Inverted Syringe Technique for Management of Inverted Nipples in Lactating Women: A</i>	<i>Randomized controlled trial</i>	Teknik jarum suntik terbalik memberikan bukti mengenai intervensi yang aman, terjangkau, tersedia, dan sederhana untuk mengatasi

	<i>Study Protocol for A Randomized Controlled Trial</i> (Nabulsi et al., 2022)		puting susu terbalik, dan meningkatkan praktik menyusui di kalangan perempuan
4	Arsyad, WA., Sharief, SA., & Istiqamah, E. (2022). Asuhan Kebidanan Nifas pada Ny. H dengan Puting Susu Tenggelam Grade I (Arsyad et al., 2022)	Studi kasus	manajemen asuhan kebidanan yang diberikan kepada Ny. H post partum hari pertama dengan puting susu tenggelam grade I cukup berhasil dan efektif
5	Megasari, VM., & Amelia, M. (2019). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Puting Susu Terbenam Grade I di BPM (Megasari & Amelia, 2019)	Studi kasus	Putting susu sudah menonjol

Tabel sintesis penelitian diatas merangkum berbagai studi yang meneliti metode penatalaksanaan untuk mengatasi *nipple inverted* pada ibu menyusui. Beberapa metode yang digunakan antara lain terapi vakum karampuan yang mengurangi rasa nyeri dari kategori berat menjadi ringan hingga sedang, modifikasi spuit injeksi yang membantu puting susu menonjol, dan teknik jarum suntik terbalik yang terbukti aman, sederhana, dan meningkatkan praktik menyusui, studi kasus yang menunjukkan keberhasilan manajemen asuhan kebidanan pada kasus puting susu tenggelam. Keseluruhan penelitian menunjukkan berbagai pendekatan yang efektif dalam penanganan *nipple inverted*, memberikan pilihan yang beragam bagi praktisi medis.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian Almayaripa yang memberikan intervensi selama 2-3 hari, putting dihisap oleh vakum kerampuan, menunjukkan bahwa pemanfaatan terapi vakum karampuan diperoleh nilai rata-rata skala nyeri pada kelompok kontrol sebesar 7.60 dengan kategori nyeri berat terkontrol sedangkan pada kelompok vakum karampuan nilai rata-rata skala nyeri yaitu 3.90 dengan kategori nyeri ringan hingga sedang.

Vakum berasal dari kata latin, *Vacuus*, berarti Kosong. Kata dasar dari kata *vacuum* tersebut merupakan Vakum yang ideal atau Vakum yang sempurna (*Vacuum perfect*), tekanan mutlak ini seperti temperatur mutlak, dalam dunia nyata sistem vakum tidak dapat dinyatakan, tetapi merupakan suatu acuan dalam pengukuran tekanan. Konsep tekanan identik dengan gaya, gaya selalu menyertai pengertian tekanan. Tekanan yang besar dihasilkan dari gaya yang besar pula, sebaliknya tekanan yang kecil dihasilkan dari gaya yang kecil. Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa tekanan sebanding dengan gaya (Nurul et al., 2022). Menurut ahli fisika Robert Boyle, hasil kali tekanan dan volume gas dalam ruang tertutup selalu tetap asalkan suhu gas tidak berubah (Sihaf, 2023).

Putting datar adalah suatu keadaan puting tertarik ke dalam payudara (Cao et al., 2022), dan ini bisa terjadi pada pria dan wanita. Kondisi ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, sebagian orang memang terlahir seperti ini, tapi sebagian lagi disebabkan oleh faktor luar. Vakum Karampuan ini merupakan kreativitas dari mahasiswa yang di gunakan untuk mengurangi rasa nyeri dan putting tenggelam. Dibuat dengan modifikasi penambahan bahan karet pada vakum atau spoit 50 cc, menambahkan selang infus sebagai penghubung antara spoit untuk mengisap puting dengan spoit yang menggunakan karet dot yang ditempelkan pada puting ibu. Hal ini bertujuan untuk mengurangi tekanan pada payudara ibu nifas yang putingnya tenggelam.

Pada penelitian Zainiyah yang melakukan penelitian tentang keberhasilan putting susu menonjol menggunakan metode modifikasi spuit injeksi postpartum. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan Pendidikan Kesehatan disertai metode modifikasi spuit injeksi dengan menarik puting susu menggunakan spuit untuk membantu puting susu menonjol. Sehingga hal tersebut sebagai upaya mengatasi masalah dalam menyusui karena bentuk puting yang datar atau terbenam.

Upaya mengatasi masalah puting terbenam/data tersebut salah satunya adalah memberikan pengarahannya tentang perawatan payudara kepada ibu dengan melakukan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan disertai peningkatan metode modifikasi spuit injeksi dengan menarik puting susu menggunakan spuit untuk membantu puting susu menonjol. Hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam perawatan payudara khususnya yang mengalami masalah puting terbenam/datar secara baik dan benar sebagai upaya mengatasi masalah dalam menyusui karena bentuk puting yang datar atau terbenam. Sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Puting susu tidak menonjol disebabkan adanya perlekatan antara saluran air susu (duktulus yang satu dengan duktulus lainnya) menyebabkan saluran tersebut menjadi pendek sehingga terjadi penarikan puting ke dalam (Alifah et al., 2023). Metode modifikasi spuit injeksi merupakan metode untuk membantu menonjolkan puting susu yang tidak menonjol. Metode sederhana ini dapat digunakan bila pompa puting tidak tersedia, dapat dibuat dari modifikasi spuit injeksi 10 ml. Metode ini dilakukan 30 detik sampai 1 menit dengan tarikan 0,5 cc secara rutin dalam 6 hari.

Pada penelitian (Nabulsi et al., 2022), melakukan penelitian tentang Teknik penggunaan jarum suntik terbalik dalam Upaya menangani putting susu terbenam agar ibu dapat menyusui bayinya, memberikan intervensi berupa penggunaan teknik spuit jarum suntik terbalik berulang kali sebekum menyusuk. Dan dengan hasil bahwa teknik jarum suntik terbalik memberikan bukti mengenai intervensi yang aman, terjangkau, tersedia, dan sederhana untuk mengatasi puting susu terbalik, dan meningkatkan praktik menyusui di kalangan Perempuan.

Menyusui memberikan beberapa manfaat kesehatan bagi bayi dan ibu (Lubis et al., 2022) mereka, termasuk perlindungan dari penyakit menular dan kronis (Pohan et al., 2023), peningkatan kognisi, perkembangan, dan kecerdasan anak, serta penurunan risiko depresi dan keganasan pada ibu (Sayangi et al., 2023). Oleh karena itu, pemberian ASI direkomendasikan sebagai nutrisi eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, dilanjutkan hingga usia 2 tahun dan dilengkapi dengan makanan padat (Wahidah et al., 2023). Namun, wanita dengan puting terbalik seringkali mengalami kesulitan dalam mempertahankan pemberian ASI (Barliyani et al., 2024) karena pelekatan bayi yang tidak tepat sehingga menyebabkan produksi ASI tidak mencukupi dan rasa kenyang bayi buruk, sehingga menyebabkan penghentian pemberian ASI dini. Inversi puting kongenital, kelainan bentuk puting yang paling umum, disebabkan oleh terhentinya perkembangan dini, dengan perkiraan prevalensi sekitar 10% (Hedianti et al., 2023).

Namun, inversi puting juga dapat terjadi akibat mastitis, makromastia, karsinoma, atau pengecilan payudara, atau dapat dikaitkan dengan sindrom bawaan seperti sindrom Robinow dan MR/MCA. Beberapa tingkatan putting terbenam yaitu: tingkat 1, puting susu mudah ditarik keluar secara manual, proyeksinya tetap baik, dan fibrosisnya minimal. Tingkat 2 mencakup sebagian besar kasus puting terbalik di mana puting yang terkena dapat ditarik keluar secara manual tetapi tidak dapat mempertahankan proyeksinya dan terdapat fibrosis sedang di bawahnya. Tingkat 3 merupakan jenis

puting terbalik yang paling langka, yang tidak dapat ditarik keluar secara manual karena fibrosis parah (Tim Medis Siloam Hospital, 2024).

Pada penelitian (Arsyad et al., 2022), melakukan studi kasus asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan puting susu tenggelam, dan memberikan intervensi dengan melakukan perawatan payudara, menarik puting susu menggunakan ibu jari dan telunjuk dengan hasil bahwa manajemen asuhan kebidanan yang diberikan pada hari pertama dengan puting susu tenggelam grade I cukup berhasil dan efektif.

Ada beberapa masalah dalam pemberian ASI yaitu seperti produksi ASI sedikit (Maulidza et al., 2022), adanya benjolan dipayudara, infeksi pada payudara, payudara bengkak, bernanah, dan memerah sehingga mengakibatkan bayi tidak mau menyusu (Hernita & Chaizuran, 2023). Adapun masalah yang salah satunya terjadi ketika menyusui adalah puting susu ibu yang tenggelam. Puting susu yang tenggelam atauterbenam merupakan suatu keadaan puting susu yang kurang menguntungkan pada bayi. Hal tersebut dapat diantisipasi dengan melakukan perawatan Keadaan payudara (Saragih et al., 2023).

Sesuai dengan hasil pengkajian pada data subjektif yang mengatakan bahwa ibu mengeluh puting susunya tenggelam dan data obektif yang ditemukan peneliti maka penulis menegakkan diagnosis P1A0 postpartum hari pertama dengan masalah aktual puting susu tenggelam grade I. Diagnosa tersebut secara prinsip tidak berbeda dengan teori. Puting susu tenggelam grade I merupakan keadaan puting susu yang tertarik ke dalam tetapi mudah untuk dikeluarkan kembali dengan cara menarik puting susu keluar dan masih dapat bertahan. Penangan untuk kasus yang dapat dilakukan adalah melakukan perawatan payudara, menarik puting susu menggunakan ibu jari dan telunjuk, dan membiarkan bayi menghisap puting susu sesering mungkin (Sambas et al., 2022). Dan penelitian, yang melakukan studi kasus pada ibu nifas dengan puting susu terbenam, dengan mengajarkan ibu penggunaan teknik spiut dan hasil evaluasi didapatkan bahwa puting susu menonjol.

Kegagalan IMD dapat terjadi karna faktor dari bidan dan faktor dari ibu, faktor dari ibu bisa dikarnakan adanya kelainan anatomi pada payudara dan ketidak siapan ibu dalam peroses IMD kelainan anatomi salah satunya adalah yaitu puting susu yang terbenam dan kolostrum yang tidak keluar, sehingga bayi sulit untuk mencapai puting susu ibunya apalagi untuk menghisapnya.

Puting susu terbenam dapat di atasi dengan cara perawatan yang dilakukan terhadap payudara yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga mempelancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan dua kali sehari. Perawatan payudara yang dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan puting susu. untuk mencegah timbulnya infeksi atau komplikasi pada masa nifas utamanya dengan puting susu terbenam dan ASI tidak keluar dilakukan dengan peningkatan mutu pelayanan kesehatanwathan (Maharani & Rini, 2022). Studi literature ini memiliki rujukan yang masih sangat terbatas, hal ini dapat dibuktikan dengan terbatasnya literature terkait penatalaksanaan puting susu terbenam atau tenggelam, literature terbanyak terdapat pada lebih dari 10 tahun, namun sangat terbatas untuk literature 10 tahun terhitung sejak 2014-2024.

## **SIMPULAN**

Teknik dengan jarum suntik terbalik adalah metode yang paling sering digunakan dalam penatalaksanaan *nipple inverted*.

## SARAN

Diharapkan agar penggunaan jarum suntik terbalik sebagai metode penatalaksanaan *nipple inverted* pada ibu menyusui dapat dipertimbangkan dan diterapkan lebih luas dalam praktik klinis. Penelitian lebih lanjut dan pelatihan bagi tenaga kesehatan diperlukan untuk memastikan penerapan teknik ini secara aman dan efektif, serta untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu menyusui tentang metode ini sebagai alternatif yang praktis dan non-invasif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, A. N., Wayan, D. E. N., & Fauzia. (2023). Puting Susu Tenggelam : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Nifas. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1256>
- Almayaripa, Cahayani, C., Khatimah, H., Satriani, Ashriady, & Nurdiana. (2019). Pemanfaatan Vakum Karampuan dalam Mengurangi Rasa Nyeri dan Penanganan Putting Tenggelam. *Community of Publishing in Nursing*, 7(2), 2303–1298.
- Amaliah, A., & Destiwati, R. (2023). Komunikasi Antarpribadi Suami dan Istri yang Mengalami Baby Blues Syndrome Pasca Melahirkan. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 4(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35931/aq.v17i4.2303>
- Arsyad, W. A., Sharief, S. A., & Istiqamah, E. (2022). Asuhan Kebidanan Nifas pada Ny. H dengan Puting Susu Tenggelam Grade I. *Window Of Midwifery Journal*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/wom.vi.193>
- Barliyani, D., Dona, S., & Darsono, P. V. (2024). Optimization of Breastfeeding in Post-Sectio Caesaria Mothers at Pangeran Jaya Sumitra Hospital, Kotabaru Regency. *Scientific Journal of Midwifery*, 10(1), 57–65. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/download/1740/1080>
- Cao, H., Wang, H. C., & Tin, W. (2022). Nipple Ulcers of The Nipple Retractor Technique to Correct Inverted Nipples: A Retrospective Multivariate Analysis. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 21(11). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jocd.15281>
- Hedianti, D. R., Varera, Y. E., & Rachmah, Q. (2023). Education and Cooking Demo in Pregnant and Breastfeeding Women about Exclusive Breastfeeding and Stunting at Rungkut Tengah Village, Surabaya City. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 980–987. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.980-987>
- Hernita, H., & Chaizuran, M. (2023). Hubungan Perawatan Payudara Selama Masa Nifas dengan Kelancaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i2.3401>
- Junita, N., Susaldi, Fauziah, N., Sulistyowati, P. D., Nurlatu, S. H. M., & Nafs, T. (2022). Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.53801/sjki.v1i3.16>
- Kemendes RI. (2022). *Menyusui Turunkan Risiko Kanker Payudara*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/45/menyusui-turunkan-risiko-kanker-payudara](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/45/menyusui-turunkan-risiko-kanker-payudara)
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

[https://www.kemkes.go.id/app\\_asset/file\\_content\\_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf](https://www.kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf)

- Khaerunnisa, N., Saleha, S., & Sari, J. I. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI. *Jurnal Midwifery*, 3(1). <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmidwifery/article/view/20992>
- Khatimah, H., Sumarni, S., Saleh, S. N. H., & Akhfar, K. (2023). Determinan yang Mempengaruhi Terjadinya Bendungan ASI pada Ibu Postpartum di Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan*, 1(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.887>
- Lubis, T., Gurnida, D. A., Nurihsan, A. J., Susiarno, H., Effendi, J. S., & Yuniati, T. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dukungan Keluarga, Peran Petugas Kesehatan, dan Hak Menyusui terhadap Pola Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Pekerja Di Sektor Industri yang Memiliki Fasilitas Menyusui. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*, 45(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.497>
- Maharani, W., & Rini, A. S. (2022). Hubungan Perah ASI, Perawatan Payudara dan Teknik Menyusui dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.53801/ijms.v3i2.152>
- Maulidza, R. R., Amin, F. A., & Khairunnisa, N. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Sosial Budaya dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi 7-12 Bulan Diwilayah Kerja Puskesmas Sukajaya Kecamatan Sukajaya Kota Sabang Tahun 2021. *Journal of Health and Medical Science*, 3(1). <https://pusdikrapublishing.com/index.php/jkes/article/view/776>
- Megasari, M., & Amelia, M. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dengan Puting Susu Terbenam Grade I di BPM Prapti Vidianingsih Kota Pekanbaru. *STIKes Hang Tuah Pekanbaru*. <https://prosiding.htp.ac.id/index.php/prosiding/article/download/6/3>
- Nabulsi, M., Ghanem, R., Smaili, H., & Khalil, A. (2022). The Inverted Syringe Technique for Management of Inverted Nipples in Breastfeeding Women: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Breastfeeding Journal*, 5(17). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13006-022-00452-1>
- Nurul, A., Amirza, Azmi, Novita, Fattia, Novella, Alhamda, & Diliarosta. (2022). Ethnoscience Analysis of Rumah Gadang Construction Based on Minangkabau Natural Local Wisdom. *SEMESTA: Journal of Science Education and Teaching*, 5(2). <http://semesta.ppj.unp.ac.id/index.php/semesta/article/download/52/86>
- Panyya, P. A., Zaldi, Z., Mourisa, C., & Akbar, A. (2023). Efektivitas Daun Kemangi (*Ocimum Americanum*) terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Tanjung Gusta. *Jurnal Pandu Husada*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/jph.v4i2.16300>
- Pohan, S. Y., Pohan, A. M., & Pebrianthy, L. (2023). Hubungan Sosial Budaya dengan Kejadian Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Primigravida di Puskesmas Sadabuan Kota Padangsidimpauan. *Indonesian Health Scientific Journal*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1085>
- Rosnidawati. (2023). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Dini dengan Kejadian Konstipasi pada Bayi Usia 2-6 Bulan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1972>
- Sahrir, H., Febiyanti, M., & Masita. (2021). Penyuluhan Pencegahan Baby Blues Syndrome. *Journal of Community Services*, 3(2).

- <https://doi.org/https://doi.org/10.57170/jcs.v3i2.2>
- Sambas, E. K., Nurliawati, E., & Zakiatulrahmi, T. (2022). Review Literature : Efektifitas Tindakan Suportif terhadap Bendungan ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal-Jurnal Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 2(22). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36465/jkbth.v22i2.1050>
- Saragih, E. F. M., Prima, Batee, S. Y. N., Hutapea, Y. F. U., Mendrofa, A. M., & Eltania, P. Y. (2023). Penyuluhan tentang Teknik Breast Care pada Ibu Post Partum. *Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 4(3). <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/view/4391>
- Sayangi, W., Nababan, D., Siregar, L. M., Manurung, K., & Bangun, H. A. (2023). Determinan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Lahomi Kecamatan Lahomi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i1.26610>
- Sihaf, A. N. (2023). *Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Numbered Head Together (NHT) pada Materi Tekanan Zat Tingkat SMP/MTs*. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/29403/>
- Tim Medis Siloam Hospital. (2024). *Mengenal Inverted Nipple, Penyebab, dan Cara Mengatasinya*. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-inverted-nipple>
- Wahidah, N., Ningtyas, E. A. E., & Latifah, L. (2023). Effect of the Combination of Acupressure and Moringa oleifera Extract Consumption on Elevating Breast Milk Production and Adequacy in Lactating Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(5), 649–659. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.05.11>
- Zainiyah, H., Wahyuningtyas, D., & Astriani, R. (2019). Keberhasilan Puting Susu Menonjol dengan Menggunakan Metode Modifikasi Spuit Injeksi pada Ibu Post Partum. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 1(1). <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/360>