



---

**PENGARUH PIJAT OKETANI DALAM MENGATASI MASALAH PUTING  
INVERTED PADA IBU MENYUSUI**

**Syabina Aghna Najuba<sup>1\*</sup>, Nur Azizah Indriastuti<sup>1</sup>, Herningsih<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,  
Jl. Lkr. Sel., Geblagan, Tamantirto, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia

<sup>2</sup>RSUD Temanggung, Jl. Gajah Mada No.1A, Tepungsari, Temanggung I, Temanggung, Jawa Tengah 56213,  
Indonesia

\*[azizah\\_indriastuti@umy.ac.id](mailto:azizah_indriastuti@umy.ac.id)

**ABSTRAK**

Puting terbenam adalah kondisi anatomis payudara yang dapat menghambat proses menyusui, terutama pada tahap awal kehidupan bayi ketika pelekatan sangat penting. Pijat Oketani adalah teknik yang dilakukan pada jaringan payudara untuk memperlancar aliran ASI dan memperbaiki bentuk puting. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pijat Oketani terhadap perbaikan proses menyusui pada ibu yang memiliki puting terbenam. Studi dilakukan pada lima ibu di ruang nifas di rumah sakit umum daerah Kabupaten Temanggung, dengan intervensi pijat selama lima hari berturut-turut, masing-masing 10–15 menit per sesi. Data dianalisis dengan pendekatan deskriptif, melalui observasi langsung, wawancara, dan dokumentasi perkembangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa empat dari lima ibu mengalami peningkatan kualitas pelekatan bayi, kenyamanan saat menyusui, dan berkurangnya nyeri pada payudara, serta perubahan bentuk puting yang lebih menonjol. Satu ibu tidak menunjukkan perubahan karena ketidakteraturan dalam pelaksanaan terapi. Pijat Oketani dapat menjadi alternatif efektif untuk mengatasi masalah menyusui pada ibu dengan puting terbenam.

Kata kunci: masalah menyusui; pelekatan bayi; pijat oketani; puting terbenam

***THE EFFECT OF OKETANI MASSAGE IN ADDRESSING INVERTED NIPPLE  
PROBLEMS IN BREASTFEEDING MOTHER***

**ABSTRACT**

*Inverted nipples are an anatomical condition of the breast that can hinder the breastfeeding process, especially during the early stages of an infant's life when latch quality is crucial. Oketani massage is a technique applied to the breast tissue to improve milk flow and correct the nipple shape. This study aims to evaluate the effect of Oketani massage on improving breastfeeding in mothers with inverted nipples. The study was conducted on five mothers in the maternity ward of a regional general hospital in Temanggung Regency, with a five-day consecutive massage intervention, each session lasting 10–15 minutes. The data were analyzed using a descriptive approach through direct observation, interviews, and documentation of progress. The results of the study showed that four out of five mothers experienced improvements in the quality of baby latch, comfort during breastfeeding, and reduced breast pain, as well as changes in nipple shape, making it more prominent. One mother did not show any changes due to irregular therapy implementation. Oketani massage can be an effective alternative to address breastfeeding challenges in mothers with inverted nipples.*

*Keywords: baby latch; breastfeeding; inverted nipples; oketani massage*

**PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan nutrisi yang dihasilkan dari kelenjar payudara pada ibu melalui proses menyusui. ASI merupakan makanan ilmiah yang ideal yang dibutuhkan bayi terutama pada masa-masa pertama dalam kehidupan bayi (Rahayu et al., 2023). WHO merekomendasikan bahwa ASI eksklusif harus diberikan kepada bayi baru lahir sampai

menginjak usia 6 bulan. Kandungan ASI pada ibu mengandung banyak nutrisi yang penting untuk perkembangan dan juga pertumbuhan pada bayi, seperti karbohidrat, lemak, vitamin, dan antibodi. Setiap kandungan yang ada pada ASI memiliki manfaat yang berbeda beda untuk pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Wahyuningsih et al., 2024).

Berdasarkan data terbaru dari Global Breastfeeding Scorecard tahun 2023, angka pemberian ASI eksklusif selama enam bulan secara global telah mencapai 48% (UNICEF & WHO, 2023). Di Indonesia, pemberian ASI eksklusif pada tahun 2024 menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) proporsi bayi usia 0-5 bulan yang menerima ASI eksklusif mencapai 68,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Sedangkan pada Provinsi Jawa Tengah, mencapai 80,27% (Badan Pusat Statistik, 2024). Meskipun pencapaian pemberian ASI eksklusif cukup baik di Indonesia, terutama di Provinsi Jawa Tengah, masih ada beberapa masalah yang perlu ditangani. Terdapat beberapa tantangan yang dihadapi ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif yaitu baby blues, puting susu terbenam atau inverted nipple, puting susu lecet, mastitis, dan payudara yang bengkak. Sekitar 70% ibu mengalami gejala baby blues pada 10 hari pertama setelah melahirkan (Wahyuningsih et al., 2024). Ada sekitar 2-10% wanita memiliki setidaknya satu puting yang terbenam atau inverted nipple (Mangialardi et al., 2020).

Inverted nipple atau puting terbenam adalah kondisi puting susu yang tidak menonjol keluar, melainkan tertarik kedalam jaringan payudara. Kondisi seperti ini dapat membuat bayi mengalami kesulitan dalam pelekatan/ menghisap ASI dan inisiasi menyusui tertunda karena ibu tidak memiliki tonjolan pada putingnya (Kaya et al., 2024). Selain itu puting terbenam atau inverted nipple juga bisa menyebabkan bendungan ASI karena ada aktivitas penyempitan ductus laktiferus pada payudara ibu (Widyastuti et al., 2021). Sebagai alternatif non-farmakologis, salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah seperti puting terbenam dan kesulitan dalam proses menyusui adalah teknik pijat Oketani, pijat Oketani dikenal efektif dalam memperbaiki kondisi ini, dengan cara merangsang kelancaran aliran ASI dan meningkatkan elastisitas jaringan payudara termasuk bagian puting sehingga akan membantu proses menyusui yang lebih baik bagi ibu dan bayi (Mayasari, 2020).

Pijat Oketani merupakan salah satu metode pijat payudara yang dikembangkan di Jepang, dan bertujuan untuk mendukung kelancaran proses menyusui. Teknik ini berfokus pada pemijatan jaringan payudara dengan cara khusus yang mengikuti struktur otot dan aliran limfa, sehingga mampu merangsang produksi ASI, metode Oketani mampu meningkatkan kelenturan pada bagian areola, leher, hingga ujung puting, sehingga bayi menjadi lebih mudah saat melakukan proses menyusui (Junita et al., 2022). Studi yang dilakukan oleh Wiryadi et al, (2024) mengungkapkan bahwa pijat oketani dapat merangsang otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan melancarkan pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Penelitian lain oleh Hia et al, (2020) menemukan bahwa pijat Oketani berkontribusi dalam menurunkan bendungan ASI dan juga pembengkakan payudara pada ibu menyusui, penelitian ini juga terbukti menjadikan payudara pasien yang teraba keras dan kaku menjadi lembek, produksi asi menjadi lancar serta dapat membuat ibu menyusui rileks. Meski pijat Oketani telah dikenal membantu kelancaran ASI, masih terbatas penelitian yang fokus pada penerapannya bagi ibu dengan puting terbenam. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran pijat Oketani dalam mengatasi kesulitan menyusui pada ibu postpartum dengan kondisi tersebut.

Metode pijat Oketani ini menawarkan solusi efektif terhadap permasalahan menyusui pada ibu dengan puting terbenam, serta wawasan baru dan potensi penelitian klinis yang lebih luas di bidang laktasi. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh penerapan metode pijat Oketani terhadap peningkatan kesempurnaan pelekatan bayi saat menyusui,

khususnya pada ibu menyusui yang mengalami kondisi puting terbenam /inverted nipple, serta untuk menilai efektivitas metode ini dalam mengurangi masalah menyusui yang disebabkan oleh kondisi tersebut. Metode ini menawarkan solusi non-farmakologis yang mudah diterapkan pada ibu-ibu menyusui.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan metode intervensi. Pada penelitian ini, intervensi akan dilakukan selama 10-15 menit yang dilaksanakan di ruang nifas (bangsal mawar) RSUD Kabupaten Temanggung. Partisipan berjumlah 5 pasien post partum dengan puting inverted. Kriteria pasien pada studi kasus ini antara lain, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia untuk menjadi partisipan. Sebelum dilakukannya intervensi, pasien akan mendapatkan inform concent atau lembar persetujuan yang sudah di siapkan oleh peneliti. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui empat metode utama, yaitu pengkajian, implementasi, intervensi, dan dokumentasi. Tahap pertama dimulai dengan pengkajian, yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi pasien yang mengalami masalah puting terbenam (inverted nipple). Pengkajian ini penting untuk memperoleh informasi awal yang akurat mengenai kondisi fisik pasien sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, data yang diperoleh dari pengkajian digunakan untuk menentukan langkah intervensi yang tepat, dengan harapan dapat memberikan solusi yang efektif terhadap masalah menyusui yang dialami ibu tersebut.

Pengumpulan data pada tahap kedua dengan memberikan intervensi pijat oketani pada ibu menyusui yang mempunyai masalah puting terbenam atau inverted nipple untuk membantu pelekatan mulut bayi saat menyusui. Terapi ini dilakukan dengan didampingi keluarga pasien, agar saat pasien pulang, keluarga dapat membantu melakukan pijat oketani pada pasien. Setelah diberikan intervensi, pasien dan keluarga akan diberikan kesempatan untuk bertanya dan mempraktikkan. Setelah pasien dan keluarga memahami dan mempraktikannya, peneliti meminta pasien dan juga keluarga untuk rutin mempraktikkan dirumah selama kurang lebih 5 hari dan akan dipantau menggunakan pesan WhatsApp, untuk mengetahui apakah pijat oketani yang dilakukan efektif dalam membantu mengatasi masalah menyusui pasien dengan puting terbenam atau inverted nipple. Tahap terakhir dalam proses penelitian ini adalah dokumentasi. Pada tahap ini, peneliti secara sistematis mencatat dan mengumpulkan seluruh perubahan yang dialami oleh pasien, baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi berupa pijat Oketani selama lima hari berturut-turut. Perubahan tersebut terutama difokuskan pada masalah menyusui yang dialami pasien, seperti kenyamanan saat menyusui, posisi pelekatan, dan efektivitas isapan bayi. Seluruh data perubahan diamati dan dicatat melalui metode observasi langsung untuk memastikan keakuratan informasi yang diperoleh.

## **HASIL**

Studi kasus ini dilakukan pada 5 pasien yang mengalami masalah puting inverted atau terbenam. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, diketahui bahwa seluruh pasien mengalami masalah kesulitan dalam proses menyusui akibat dari kondisi tersebut. Kelima pasien menyampaikan bahwa menyusui menjadi proses yang sulit dan tidak nyaman karena bentuk puting yang terbenam, yang menghambat pelekatan bibir bayi secara optimal. Kondisi tersebut mengakibatkan beberapa dampak, antara lain bayi menjadi mudah rewel karena bibir bayi tidak mampu melekat pada puting dengan baik, serta terjadi penumpukan ASI yang menyebabkan payudara menjadi terasa keras dan nyeri. Selain itu, pasien dan keluarga menjadi cemas karena merasa tidak mampu memberikan ASI secara optimal, yang dapat berdampak pada tumbuh kembang bayi. Selama dilakukannya proses observasi, sangat terlihat bahwa pelekatan bayi pada payudara ibu belum optimal pada kelima pasien tersebut. Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan yang komperhensif, maka dapat ditegakkan diagnosa

keperawatan yaitu menyusui tidak efektif yang berhubungan dengan adanya anomali pada payudara ibu, yaitu puting yang terbenam atau *inverted nipple*. Diagnosa keperawatan ini ditandai dengan bayi menangis dan rewel karena bibir bayi tidak mampu melekat dengan baik saat menyusui, terhambatnya pengeluaran ASI yang menyebabkan retensi cairan pada payudara ibu, dan munculnya rasa nyeri pada ibu di area payudara saat menyusui.

Implementasi keperawatan yang sudah direncanakan yaitu, dilakukan intervensi berupa terapi non-farmakologis berupa terapi pijat Oketani. Terapi pijat Oketani merupakan salah satu metode terapi non-farmakologis yang bertujuan untuk membantu menangani masalah puting terbenam pada ibu menyusui. Pijat Oketani dilakukan dengan cara khusus yang dapat merangsang jaringan payudara agar puting dapat menonjol dan membantu mengeluarkan ASI lebih optimal. Intervensi ini diberikan pada kelima pasien dalam waktu 10-15 menit per sesi, dan dilakukan secara berkelanjutan selama lima hari berturut-turut sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas menyusui pada pasien.

Setelah 5 hari intervensi, keempat dari lima ibu menunjukkan peningkatan dalam kesempurnaan perlekatan bayi saat sedang menyusui. Hal ini ditunjukkan dari pernyataan ibu mengenai rasa lebih nyaman saat menyusui, berkurangnya nyeri payudara, bayi tidak mudah rewel saat menyusui, puting nampak lebih terlihat dari sebelumnya, serta perlekatan yang lebih baik daripada sebelum dilakukan pijat Oketani secara rutin. Pasien juga menyatakan bahwa menyusui lebih tenang dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pijat Oketani berpotensi memberikan dampak positif terhadap proses menyusui pada ibu dengan puting terbenam. Namun, satu ibu lainnya ditemukan bahwa tidak terjadi perubahan yang signifikan dalam proses menyusui. Hal ini disebabkan oleh ketidakaturan dalam pelaksanaan terapi pijat Oketani, yang tidak dilakukan secara konsisten akibat beberapa kendala pribadi. Selain itu, kesulitan dalam menjangkau partisipan selama masa pemantauan, khususnya melalui komunikasi via WhatsApp, turut menjadi faktor yang memengaruhi hasil intervensi. Berdasarkan pemantauan yang sudah dilakukan melalui chat WhatsApp, beberapa ibu juga melaporkan perkembangan harian seperti durasi menyusui, waktu pelaksanaan pijat, serta perkembangan bayi saat menyusui. Pemantauan dengan chat WhatsApp memberikan gambaran umum mengenai keberhasilan dalam penerapan pijat Oketani oleh masing-masing pasien. Meskipun tidak dilakukan melalui pengamatan secara langsung, komunikasi yang konsisten memungkinkan peneliti untuk menilai efektivitas dari intervensi yang dilakukan.

## **PEMBAHASAN**

Pijat Oketani merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi masalah menyusui pada ibu yaitu, nyeri payudara, pembengkakan, serta masalah puting seperti puting rata dan terbenam. Pemberian pijat Oketani pada ibu menyusui merangsang stimulasi fisiologis pada jaringan payudara, menstimulasi alveoli dan duktus laktiferus yang membuat produksi ASI yang banyak, payudara tidak bengkak, dan bayi bisa menyusui dengan lebih baik. Selain itu pijat Oketani dapat meningkatkan perlekatan bibir bayi saat menyusui, hal ini dapat terjadi karena proses pemijatan dapat melembutkan jaringan keras yang bisa menghambat pelekatan dan juga mengatasi masalah puting yang rata (Roy et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Shahri et al, (2020), yang mengevaluasi pengaruh teknik pijat Oketani terhadap keberhasilan menyusui dan efikasi diri ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat Oketani mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki keterampilan pelekatan bayi. Pada kasus ibu dengan puting terbenam, rasa cemas dan frustrasi sering kali muncul akibat ketidakmampuan bayi melekat dengan baik. Dengan meningkatnya kepercayaan diri ibu dan kualitas pelekatan, maka terapi pijat Oketani dapat menjadi solusi potensial bagi ibu dengan kondisi anatomis tersebut.

Penelitian oleh (Eveline et al, (2024) menyebutkan bahwa pijat Oketani memiliki kemampuan untuk memperlancar aliran ASI melalui mekanisme peningkatan elastisitas jaringan payudara serta perbaikan aliran darah lokal di sekitar area payudara. Proses ini secara fisiologis membuat payudara menjadi lebih lunak, hangat, dan fleksibel, sehingga memudahkan bayi dalam melakukan isapan saat menyusui. Dengan jaringan payudara yang lebih lentur, pijat ini juga membantu menonjolkan puting yang sebelumnya terbenam atau tidak menonjol secara optimal. Dalam kasus puting terbenam, pelunakan jaringan di sekitar areola menjadi aspek penting, karena dapat memfasilitasi perlekatan yang lebih baik antara mulut bayi dan payudara, sehingga proses menyusui tetap dapat berlangsung efektif meskipun terdapat hambatan anatomis. Keberhasilan proses ini menunjukkan bahwa pijat Oketani memiliki potensi besar sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi masalah menyusui akibat kelainan bentuk puting.

Pijat Oketani memiliki berbagai efek positif terhadap proses menyusui, terutama dalam mengatasi kendala fisik yang dialami oleh ibu menyusui. Terapi ini terbukti secara signifikan mampu mengurangi nyeri pada payudara, meningkatkan pH ASI yang menandakan kualitas ASI yang lebih optimal, serta mempercepat kecepatan hisapan bayi selama menyusui. Dengan meningkatnya elastisitas jaringan payudara dan berkurangnya rasa nyeri, kondisi ini turut membantu menciptakan lingkungan menyusui yang lebih nyaman dan efektif, khususnya bagi ibu yang mengalami masalah puting terbenam, karena jaringan di sekitar areola menjadi lebih lunak dan mudah dibentuk untuk memudahkan perlekatan bayi. Hal ini menunjukkan bahwa pijat Oketani tidak hanya bermanfaat bagi kelancaran produksi ASI, tetapi juga berkontribusi dalam memperbaiki teknik menyusui melalui dukungan fisiologis yang memadai bagi ibu dan bayi (Indrayani & Andriani, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah disebutkan di atas bahwa terdapat perubahan yang baik pada para pasien setelah dilakukan intervensi pijat Oketani yaitu pasien merasa lebih nyaman saat menyusui, berkurangnya nyeri payudara, bayi tidak mudah rewel saat menyusui, puting nampak lebih terlihat dari sebelumnya, serta perlekatan bayi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dilakukan pijat Oketani pada ibu menyusui dengan masalah puting inverted atau terbenam setelah dilakukan intervensi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan dalam studi kasus berjudul Pengaruh Pijat Oketani dalam Mengatasi Masalah Puting Inverted pada Ibu Menyusui, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa pijat Oketani menunjukkan dampak positif terhadap permasalahan menyusui yang dialami pasien, khususnya terkait kondisi puting terbenam. Terapi ini mampu membantu memperbaiki bentuk puting dan meningkatkan efektivitas proses menyusui. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pijat Oketani dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif jika dilakukan secara rutin dan teratur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2024. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
- Eveline, A., Yuliana, D., & Lestari, Y. (2024). Pijat Oketani terhadap Kelancaran Produksi ASI Postpartum. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 264–271. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1164>
- Hia, W. T., Rahmawi, N., Haloho, T. A., Hutagalung, Y. A., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (2020). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi Pada Ibu

### Postpartum Dan Post Seksio Sesarea.

- Indrayani, T., & Andriani, Y. (2023). The Effectiveness of Oketani Massage on Breast Milk Volume in Postpartum Mothers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5(4), 723–728. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v5i4.2414>
- Junita, N., Susaldi, Fauziah, N., Dwimeiza Sulistyowati, P., Hamida Maisaroh Nurlatu, S., & Nafs, T. (2022). Pijat Oketani Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(3), 138–144. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i3.16>
- Kaya, Ö., Tecik, S., Suzan, Ö. K., Kabul, F., Koyuncu, O., & Çınar, N. (2024). The effect of interventions on flat and inverted nipple on breastfeeding: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing*, 74, e1–e13. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.07.024>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/>
- Mangialardi, M. L., Baldelli, I., Salgarello, M., & Raposio, E. (2020). Surgical Correction of Inverted nipples. *Plastic and Reconstructive Surgery - Global Open*, 8(7), e2971. <https://doi.org/10.1097/GOX.0000000000002971>
- Mayasari, W. (2020). The Effect Of Oketani Massage On Breast Milk In Post Partum Mother In Pmb Dince Safrina. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 8(1). <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/295/195>
- Rahayu, F., Setyowati Esti Rahayu, H., Studi Ilmu Keperawatan, P. D., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). Borobudur Nursing Review Penerapan Pijat Oketani Pada Ny. S Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif. *Borobudur Nursing Review*, 03(02). <https://doi.org/10.31603/bnur.9705>
- Roy, S. K., Tasnim, S., Jahan, Ms. K., Nazmeen, S., Debnath, S. C., & Islam, A. B. M. M. (2019). Difficulties in breastfeeding: Easy solution by Oketani breast massage. *Bangladesh Medical Research Council Bulletin*, 45(3), 149–154. <https://doi.org/10.3329/bmrcb.v45i3.44644>
- Shahri, M. M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2020). The Effect of Oketani Breast Massage on Successful Breastfeeding, Mothers' Breastfeeding Support Need, and Breastfeeding Self-Efficacy: A Clinical Trial Study. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-64870/v1>
- UNICEF, & WHO. (2023). Global Breastfeeding Scorecard 2023. WHO. <https://www.unicef.org/documents/global-breastfeeding-scorecard-2023>
- Wahyuningsih, Marsum, & Widyawati Nurul. (2024). Penatalaksanaan Nipple Inverted dengan Jarum Suntik Terbalik Pada Ibu Menyusui. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6, 1999–2007.
- Widyastuti, I., Dian Afriyani, L., Lestari, A., Bukifan, A., Wahyu, M., Setiyana Putri, fah, Friskia Rahmadini, A., Rambu Loba Hawa, C., Choifin, F., & Skolastika Kobesi, M. (2021). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan dan Penanganan Bendungan ASI pada Ibu Postpartum Review Jurnal.
- Wiryadi, F. C., Noviyani, E. P., & Nancy, A. (2024). Efektivitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB U Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1203–1210. <https://doi.org/10.54082/jupin.514>