

HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* TERHADAP *PARENTING STRESS* PADA IBU DENGAN ANAK *TODDLER* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

SITI FUJA DWI YANI

NIM : 2210332002

Pembimbing:

1. Yantri Maputra, M.Ed., Ph.D.
2. dr. Rahmat Syawqi, Sp.A.

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL PARENTING AND PARENTING STRESS AMONG MOTHERS OF TODDLERS IN THE WORKING AREA OF BELIMBING PRIMARY HEALTH CENTER PADANG CITY

By

Siti Fuja Dwi Yani, Yantri Maputra, Rahmat Syawqi, Lusiana El Sinta Bustami, Uliy Iffah, Zurayya Fadila

The toddler period is a crucial stage of child development characterized by high emotional demands and unpredictable child behavior, which may increase parenting stress among mothers as primary caregivers. Parenting stress can have negative effects on maternal mental health and child development. Mindful parenting is a parenting approach based on awareness that is considered effective in reducing parenting stress through improved emotional regulation and responsive parent–child interactions. This study aimed to examine the relationship between mindful parenting and parenting stress among mothers of toddlers in the working area of Belimbing Primary Health Center Padang City.

This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. Data were collected from October to November 2025. The population of this study consisted of mothers who had toddlers (children aged 1–3 years). A total of 101 subjects were selected using proportional stratified random sampling. Mindful parenting was measured using the Indonesian version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P), while parenting stress was assessed using the Parenting Stress Scale (SSP). Data were analyzed using the Spearman rank correlation test ($p < 0.05$).

The results showed that the levels of mindful parenting and parenting stress among mothers were predominantly in the moderate category. Bivariate analysis using the Spearman correlation test revealed a significant relationship between mindful parenting and parenting stress ($r = -0.390$; $p = 0.000$) with a negative direction and moderate strength, indicating that higher levels of mindful parenting were associated with lower levels of parenting stress among mothers of toddlers in the working area of Belimbing Primary Health Center, Padang City. These findings are expected to support efforts in promoting and preventing maternal and child mental health problems at the primary health care level.

Keywords: *Mindful parenting, parenting stress, mothers, toddlers, primary health care.*

ABSTRAK

HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* TERHADAP *PARENTING STRESS* PADA IBU DENGAN ANAK *TODDLER* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG

Oleh

Siti Fuja Dwi Yani, Yantri Maputra, Rahmat Syawqi, Lusiana El Sinta Bustami,
Uliy Iffah, Zurayya Fadila

Periode *toddler* merupakan tahap perkembangan yang krusial dan ditandai dengan tuntutan emosional yang tinggi serta perilaku anak yang sulit diprediksi, sehingga berpotensi meningkatkan *parenting stress* pada ibu sebagai pengasuh utama. *Parenting stress* dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental ibu dan perkembangan anak. *Mindful parenting* merupakan pendekatan pengasuhan berbasis kesadaran yang dinilai efektif dalam menurunkan *parenting stress* melalui peningkatan regulasi emosi dan interaksi yang responsif antara ibu dan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindful parenting* dengan *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki *toddler* (anak usia 1-3 tahun). Jumlah sampel penelitian ini adalah sebanyak 101 subjek. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Pengukuran *mindful parenting* menggunakan *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (IM-P) versi Indonesia, sedangkan *parenting stress* diukur menggunakan Skala Stres Pengasuhan (SSP). Pengolahan data dilakukan dengan uji korelasi Spearman rank ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindful parenting* dan *parenting stress* pada ibu berada pada kategori sedang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful parenting* dan *parenting stress* ($r = -0,390$; $p = 0,000$) dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan sedang, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindful parenting* maka semakin rendah tingkat *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan jiwa ibu dan anak pada tingkat pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci: *Mindful parenting*; *parenting stress*, ibu, *toddler*, puskesmas.