

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada rentang usia 20–35 tahun, memiliki dua anak, hampir seluruhnya memiliki satu anak *toddler*, tinggal bersama suami, tidak bekerja, berpendidikan terakhir SMA/SMK, serta memiliki penghasilan keluarga per bulan pada kisaran Rp1.000.000–3.000.000.
2. Tingkat *mindful parenting* pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang berada pada kategori sedang berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik.
3. Tingkat *parenting stress* pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang berada pada kategori sedang berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful parenting* dan *parenting stress* pada ibu dengan anak *toddler* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindful parenting* maka semakin rendah tingkat *parenting stress*.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Orang Tua

Orang tua, khususnya ibu yang memiliki anak *toddler*, diharapkan dapat meningkatkan penerapan prinsip *mindful parenting* dalam pengasuhan sehari-hari sebagai upaya untuk mengelola emosi, meningkatkan kesadaran dalam berinteraksi dengan anak, mengelola reaksi secara lebih tenang, serta bersikap menerima tanpa menghakimi. Penerapan *mindful parenting* secara konsisten diharapkan dapat membantu ibu mengelola *parenting stress* dengan lebih adaptif, meskipun berada dalam situasi pengasuhan yang penuh tuntutan.

## 2. Bagi Puskesmas

Puskesmas, khususnya tenaga kesehatan di bidang kesehatan ibu dan anak, diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam penyusunan kegiatan edukasi atau promosi kesehatan terkait pengasuhan anak *toddler* dan kesehatan mental ibu. Edukasi mengenai *mindful parenting* dapat diintegrasikan dalam kegiatan posyandu, kelas ibu balita, atau konseling kesehatan keluarga guna membantu ibu memahami strategi pengasuhan yang lebih adaptif serta mendukung kesejahteraan psikologis keluarga di masyarakat.

## 3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam memahami hubungan antara *mindful parenting* dan *parenting stress*, khususnya pada ibu dengan anak *toddler*, serta sebagai bahan pembelajaran dalam mengkaji aspek psikologis dan pengasuhan dalam konteks kesehatan ibu dan anak.

## 4. Bagi Program Studi dan Institusi Pendidikan

Program studi dan institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi akademik dalam pembelajaran dan pengembangan wawasan mahasiswa, khususnya terkait pengasuhan anak dan kesehatan mental ibu dalam konteks pelayanan kesehatan

## 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain yang secara teoritis berpotensi memengaruhi *parenting stress*, serta menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental guna memperoleh gambaran hubungan yang lebih komprehensif dan mendalam.