

ABSTRACT

Psychological changes make pregnant women experience anxiety in facing the delivery process, including the conditions that occur during the delivery process. To overcome this anxiety, the benefits of Gentle Birth are needed so that mothers can give birth in peace, free from fear and anxiety. **Purpose:** This study was to determine the relationship between preparation for gentle birth and the degree of anxiety of first pregnant women in facing labour. **Method:** the research used was a quantitative approach using a cross-sectional design which was carried out at PMB Mutiara Medan Sunggal in October 2022. The total population used as the research sample was 30 respondents using the total sampling technique. The data collection method uses a questionnaire with an ordinal scale. **Results:** 19 people (79,2%) did a good gentle birth preparation with low anxiety, 5 people (20,8%) had high anxiety. Meanwhile, there were 2 respondents (33,3%) who did not prepare for gentle birth with a low degree of anxiety, and 4 people (66,7%) with a high degree of anxiety. In the Statistical Test (Chi Square), a p-value of 0.090 is obtained, meaning that this value is $< \alpha$ (0.05). Thus it is concluded that H_0 is rejected. **Conclusion:** That there is a relationship between preparation for gentle birth with the degree of anxiety of primigravida pregnant women at PMB Mutiara Medan Sunggal.

Keywords: Preparation; Gentle Birth; Degree of Anxiety

ABSTRAK

Perubahan psikis membuat ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan diantaranya keadaan yang terjadi selama proses persalinan. Untuk mengatasi kecemasan tersebut dibutuhkan adanya manfaat dari *Gentle Birth* sehingga ibu dapat bersalin dengan tenang, bebas dari ketakutan dan kecemasan. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui hubungan persiapan *gentle birth* dengan derajat kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan. **Metode:** penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif menggunakan desain *cros-sectional* yang dilaksanakan di PMB Mutiara Medan Sunggal pada bulan Oktober 2022. Jumlah Populasi yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 30 responden dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala ordinal. **Hasil:** penelitian responden yang melakukan persiapan gentle birth yang baik dengan derajat kecemasan yang rendah sebanyak 19 orang (79,2%), dengan kecemasan tinggi sebanyak 5 orang (20,8%). Sementara responden yang melakukan persiapan gentle birth yang tidak baik dengan derajat kecemasan rendah sebanyak 2 orang (33,3%), dengan derajat kecemasan tinggi sebanyak 4 orang (66,7%). Pada Uji Statistic (*Chi Square*) di peroleh nilai p value sebesar 0,090 artinya nilai ini $< \alpha$ (0,05) dengandemikian maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak. **Kesimpulan:** Bahwa terdapat hubungan persiapan gentle birth dengan derajat kecemasan ibu hamil primigravidadi PMB Mutiara Medan Sunggal.

Kata kunci : Persiapan; Gentle Birth; Derajat Kecemasan