

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian mulai dari identifikasi masalah hingga penyusunan laporan hasil penelitian. Desain ini menjadi pedoman utama bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian secara sistematis dan ilmiah (Sugiyono, 2023).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yaitu suatu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberi pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*), kemudian diberi perlakuan (*treatment*), dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*posttest*). Perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* dapat menunjukkan ada tidaknya perubahan atau pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Tabel 3.1
Skema Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Intervensi	<i>Posttest</i>
Satu Kelompok	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Pengukuran kualitas tidur sebelum intervensi

X : Pemberian terapi murottal Al-Qur'an

O₂ : Pengukuran kualitas tidur setelah intervensi

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2023). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan terhadap variabel lainnya. Variabel ini bebas memengaruhi variabel tergantung, namun tidak dipengaruhi oleh variabel lain (Sugiyono, 2023). Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi murottal Al-Qur'an.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel independen. Perubahan yang terjadi pada variabel ini merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas (Sugiyono, 2023)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur wanita menopause.

c. Variabel Pengganggu (*confounding variable*)

Variabel pengganggu adalah variabel yang secara tidak langsung memengaruhi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, sehingga dapat menyebabkan bias atau kesalahan dalam penarikan kesimpulan hasil penelitian. Oleh karena itu, variabel ini perlu

dikendalikan atau dikontrol agar tidak mengganggu keabsahan data yang diperoleh (Sugiyono, 2023).

1) Usia

Variabel usia dikontrol dengan cara menetapkan rentang usia tertentu pada kriteria inklusi, yaitu antara 45 hingga 60 tahun. Pemilihan rentang usia yang seragam ini bertujuan untuk mengurangi variasi biologis dan hormonal yang dapat memengaruhi kualitas tidur, terutama pada kelompok wanita menopause.

2) Jenis Kelamin

Untuk menghindari bias akibat perbedaan hormonal dan fisiologis antara laki-laki dan perempuan, penelitian ini hanya melibatkan responden perempuan. Hal ini dilakukan agar hasil yang diperoleh lebih spesifik dan relevan terhadap fokus penelitian, yaitu pada wanita menopause.

3) Kondisi Medis

Responden yang memiliki riwayat penyakit kronis seperti hipertensi berat, diabetes mellitus tidak terkontrol, gangguan pernapasan kronis, dan gangguan neurologis dikecualikan dari penelitian. Pengendalian ini dilakukan untuk mencegah pengaruh kondisi medis terhadap kualitas tidur yang dapat mengaburkan efek dari intervensi murottal.

4) Gangguan Psikologis

Responden disaring untuk memastikan tidak sedang mengalami gangguan psikologis aktif seperti stres berat, gangguan kecemasan, atau depresi. Proses penyaringan dilakukan melalui wawancara awal dan klarifikasi riwayat kesehatan, untuk memastikan kondisi mental yang stabil selama intervensi berlangsung.

5) Lingkungan Tidur

Lingkungan tempat pelaksanaan intervensi dikendalikan agar seragam bagi seluruh responden. Intervensi dilakukan di ruangan yang tenang, dengan pencahayaan redup, suhu ruangan yang nyaman, serta bebas dari kebisingan eksternal. Hal ini bertujuan untuk menciptakan kondisi optimal yang mendukung kenyamanan tidur selama terapi murottal dilakukan.

6) Penggunaan *Smartphone*

Untuk menghindari gangguan dari paparan cahaya biru layar digital yang dapat menekan produksi melatonin dan mengganggu ritme sirkadian, responden diinstruksikan untuk tidak menggunakan *smartphone* atau perangkat elektronik lainnya minimal 30 menit sebelum sesi tidur dan mendengarkan murottal.

7) Pola Makan dan Konsumsi Stimulan

Responden diminta untuk tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein, tinggi gula, atau minuman beralkohol setidaknya dua jam sebelum tidur yang nantinya akan

dikontrol ketat melalui grup *Whatsapp*. Pengendalian ini dilakukan untuk mencegah efek stimulan yang dapat menghambat rasa kantuk alami dan memengaruhi efektivitas terapi.

8) Aktivitas Fisik

Untuk menjaga kesiapan tubuh dalam memasuki fase tidur, peserta diminta untuk tidak melakukan aktivitas fisik berat seperti olahraga intens minimal dua jam sebelum tidur. Aktivitas fisik yang terlalu dekat dengan waktu tidur dapat meningkatkan suhu tubuh dan denyut jantung, sehingga mengganggu proses relaksasi.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjabaran suatu variabel ke dalam indikator-indikator yang dapat diukur dan diamati secara konkret. Definisi ini memberikan petunjuk bagaimana suatu variabel didefinisikan secara praktis dalam konteks penelitian agar data yang diperoleh valid dan reliabel (Sugiyono, 2023).

Definisi operasional dalam penelitian ini terdiri dari:

Table 3.2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen						
1	Terapi Murrotal Al-Qur'an	Terapi Murottal Al-Qur'an yaitu terapi dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an dalam bentuk mp3	Audio Murottal dan Lembar Observasi	Diperdengarkan 15 menit selama 7 hari berturut-turut	-	-
Variabel Dependen						
2	Kualitas Tidur	Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur yang cukup	Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)	Wawancara dan mengisi lembar kuesioner	1. Kualitas Tidur Baik (Skor $PSQI \leq 5$) 2. Kualitas Tidur Buruk (Skor $PSQI > 5$)	Ordinal

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang berjumlah 42 orang pada bulan september di day care lansia 'Aisyiyah Pringsewu tahun 2025.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel di mana sebagian anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2023). Untuk mengetahui jumlah sampel minimal yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus besar perkiraan sampel. Perhitungan sampel didapatkan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ernawati *et al.*, 2022) dan (Pebriana *et al.*, 2025). Maka didapatkan perhitungan sampel menggunakan rumus Uji T Dependen/ Paired T test sebagai berikut:

$$n = \frac{\delta^2 [Z_{1-\alpha_2} + Z_{1-\beta}]^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah subjek yang dibutuhkan

δ = Standar deviasi (0,844) (diperoleh dari penelitian (Pebriana *et al.*, 2025))

$Z_{1-\alpha_2}$ = Skor Z untuk tingkat signifikansi ($\alpha=0,05$ yaitu 1,96)

$Z_{1-\beta}$ = Skor Z untuk power (power 90% yaitu 1,28)

$\mu_1 - \mu_2$ = Rata-rata (2,5882 – 1,8235) (diperoleh dari penelitian (Ernawati *et al.*, 2022))

Berdasarkan rumus diatas, sehingga dapat dihitung :

$$n = \frac{0,844^2 [1,96 + 1,28]^2}{(2,5882 - 1,8235)^2}$$

$$n = \frac{0,712336 [3,24]^2}{(0,7647)^2}$$

$$n = \frac{0,712336 [10, 4976]}{0,5776}$$

$$n = \frac{7,4478183936}{0,5776}$$

$$n = 12,9463614848$$

$$n = 13$$

Jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 13 sampel.

Berdasarkan keterangan diatas untuk menentukan sampel terdapat dua kriteria yaitu:

a. Kriteria Sampel

1) Kriteria *Inklusi*

Inklusi adalah subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat kriteria (Oktavia, 2015). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Wanita berusia 45-60 tahun
- b. Beragama islam
- c. Responden tidak mengalami gangguan pendengaran
- d. Bersedia menjadi responden dan bersedia mengikuti prosedur yang sudah ditetapkan

2) Kriteria *Ekslusi*

Ekslusi adalah subjek penelitian yang tidak dapat mewakili sampel penelitian dan tidak memenuhi syarat kriteria (Oktavia, 2015). Kriteria ekslusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Sedang menjalani terapi hormonal
- b. Memiliki riwayat penyakit medis kronis dan psikis

- c. Konsumsi gula dan kafein
- d. Menggunakan terapi farmakologis untuk gangguan tidur
- e. Mengalami gangguan pendengaran
- f. Tidak bersedia menjadi responden

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu penelitian adalah lokasi serta waktu tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk objek dan subjek dalam penelitian.

1. Tempat

Tempat penelitian dilakukan di Day Care Lansia 'Aisyiyah Pringsewu

2. Waktu

Waktu penelitian ini dilakukan pada 10-16 September tahun 2025

F. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrumen ini dapat berupa kuesioner, pedoman wawancara, lembar observasi, dan lain-lain yang disesuaikan dengan jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian. Instrumen yang baik harus valid dan reliabel agar data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya (Sugiyono, 2023).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur responden. Kuesioner ini terdiri dari 19 item pertanyaan yang mengukur tujuh komponen kualitas tidur, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Skor total akan menunjukkan kualitas tidur responden. Skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk.

b. Audio Murottal Al-Qur'an

Instrumen yang digunakan berupa file audio atau video murottal dalam format MP3 yang diunduh dari platform *YouTube* dengan *channel Youtube Ammar TV*. File ini telah dipilih berdasarkan kriteria yaitu:

1. Menggunakan irama tartil yang pelan dan stabil
2. Dibacakan oleh qari' (muzammil) dengan suara lembut dan tenang
3. Durasi 15 menit
4. Membaca surat Ar-Rahman

c. Lembar Observasi

Lembar Observasi ini digunakan untuk mencatat keterlaksanaan terapi murottal Al-Qur'an yang dilakukan oleh responden setiap malam selama 7 hari berturut-turut.

2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses sistematis yang dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dari subjek penelitian secara langsung. (Sugiyono, 2023) menyatakan bahwa pengumpulan data merupakan proses yang paling krusial dalam penelitian, karena kualitas data sangat bergantung pada teknik dan alat yang digunakan dalam pengumpulan tersebut. Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan adalah data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan observasi keterlaksanaan terapi murottal Al-Qur'an. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap yaitu *pre-test* (sebelum terapi) dan *post-test* (setelah terapi murottal diberikan).

Sebelum pelaksanaan pengumpulan data, Dalam proses pengumpulan data, peneliti dibantu oleh 1 orang enumerator yang telah diberikan pelatihan mengenai prosedur pelaksanaan pretest, intervensi, dan posttest. Enumerator bertugas untuk membagikan instrumen penelitian, memberikan panduan kepada responden, serta memastikan bahwa proses pengisian kuesioner berlangsung sesuai standar etika penelitian. Kehadiran enumerator dimaksudkan untuk menjaga konsistensi pelaksanaan penelitian serta meminimalkan bias yang mungkin timbul selama proses pengumpulan data. Selanjutnya peneliti memperkenalkan diri kepada responden dan memberikan penjelasan terkait tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian. Peneliti memastikan bahwa responden memahami dan

bersedia berpartisipasi secara sukarela, serta menyesuaikan identitas untuk menghindari pengulangan partisipasi dalam penelitian sebelumnya (Sugiyono, 2023).

Langkah – langkah penelitian :

1. Mengajukan beberapa judul penelitian pada tanggal 23 Mei 2025 kepada pembimbing I dan judul di Acc pada tanggal 26 Mei 2025 dengan institusi program studi prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
2. Mengajukan surat permohonan izin prasurvey penelitian pada tanggal 1 Agustus 2025 pada insitusi program studi prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
3. Menyerahkan surat permohonan izin prasurvey penelitian pada tanggal 9 Agustus 2025 yang diperoleh dari insitusi pendidikan ke tempat penelitian yaitu Day Care Lansia ‘Aisyiyah Pringsewu
4. Peneliti melakukan proses bimbingan dan revisi bab 1,2,3 dengan dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II.
5. Menyusun proposal penelitian bab 1, bab 2, bab 3, dan disahkan oleh pembimbing I dan pembimbing II melalui seminar proposal pada tanggal 11 Agustus 2025.
6. Menentukan Populasi dan Sampel Penelitian
Peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi populasi target yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu wanita menopause. Pemilihan sampel dilakukan melalui *purposive sampling* dengan mengacu pada kriteria

inklusi dan *eksklusi* yang telah ditetapkan dan didapatkan sampel sebanyak 13 responden.

7. Melakukan Wawancara

Setelah subjek memenuhi kriteria, peneliti mengumpulkan responden sebanyak 13 orang lalu peneliti menjelaskan tentang tujuan penelitian serta memberikan *informed consent* sebagai persetujuan mengikuti intervensi selama 7 hari untuk dilakukan pengukuran kuesioner PSQI. Sebelum dilakukan *pretest*, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu kepada setiap responden tentang kualitas tidur yang mereka alami pada tanggal 10 September 2025.

8. Melakukan *Pretest* (Pengukuran Awal)

Setelah subjek memenuhi kriteria dan memberikan informed consent, dan wawancara, peneliti melakukan pengukuran awal (*pretest*) untuk menilai kondisi kualitas tidur sebelum pemberian intervensi.

9. Memberikan Intervensi Sesuai Protokol Penelitian

Subjek dalam kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa terapi murottal Al-Qur'an yang dilaksanakan selama 15 menit menggunakan surat Ar-Rahman setiap malam selama 7 hari. Dalam penelitian ini peneliti memilih durasi 15 menit dengan pertimbangan:

- a. Berdasarkan bukti empiris, waktu 10–15 menit sudah cukup menimbulkan efek relaksasi optimal.

- b. Durasi ini lebih praktis dan efisien, terutama untuk responden lanjut usia yang memiliki rentang konsentrasi lebih pendek.
- c. Dapat dengan mudah diterapkan dalam intervensi keperawatan atau kegiatan rutin tanpa mengganggu waktu istirahat responden.

Peneliti setiap hari mengingatkan untuk mendengarkan Murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman di grup *WhatsApp* yang sudah dibentuk. Pelaksanaan intervensi dilakukan sebelum tidur malam dan dilakukan pencatatan di pagi hari.

10. Melakukan *Posttest* (Pengukuran Ulang)

Setelah intervensi selesai selama 7 hari, 13 responden dikumpulkan kembali pada tanggal 17 September 2025 untuk dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) dengan menggunakan instrumen yang sama seperti pada pretest. Hal ini dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan kualitas tidur setelah diberikan perlakuan.

11. Menganalisis dan Membandingkan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Data *pretest* dan *posttest* dianalisis secara statistik untuk mengetahui efektivitas intervensi terapi murottal terhadap peningkatan kualitas tidur. Dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* dan didapatkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Selanjutnya analisis statistik dilakukan dengan uji t berpasangan (*paired t-test*) karena data terdistribusi normal. Hasil analisis digunakan untuk

menarik kesimpulan mengenai signifikansi perubahan kualitas tidur setelah diberikan terapi murottal.

12. Setelah data diolah menggunakan SPSS lalu dilanjutkan dengan proses bimbingan dan persiapan sidang hasil, dan setelahnya dilakukan pelaksanaan sidang hasil pada tanggal 29 Oktober 2025 dan melakukan revisi sesuai arahan dari penguji.
13. Menyerahkan laporan hasil penelitian kepada program studi Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh instrumen penelitian. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang menggambarkan kondisi sebenarnya dari subjek atau objek penelitian (Sugiyono, 2023). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PSQI. PSQI telah divalidasi secara internasional melalui studi psikometrik awal oleh pengembangnya pada populasi usia 24–83 tahun. Validitas konstruknya terbukti baik, karena dapat membedakan dengan akurat antara individu dengan dan tanpa gangguan tidur.

Dalam studi awal tersebut, skala global PSQI memiliki sensitivitas sebesar 89,6% dan spesifisitas sebesar 86,5% dalam mengidentifikasi pasien dengan gangguan tidur (Shahid et al., 2012).

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah keajegan atau konsistensi hasil pengukuran, dan menunjukkan bahwa instrumen dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang stabil dari waktu ke waktu (Sugiyono, 2023).

Reliabilitas internal PSQI dinyatakan tinggi, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,83, serta reliabilitas *test-retest* sebesar 0,85 untuk skor global. Angka ini menunjukkan bahwa PSQI adalah alat ukur yang stabil dan konsisten jika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama (Shahid *et al.*, 2012).

Instrumen ini digunakan secara luas dan telah terbukti valid dan reliabel secara internasional, dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,83 dan *test-retest* 0,85 (Shahid *et al.*, 2012)

H. Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Metode Pengolahan Data

Data yang telah diperoleh dari lapangan perlu diolah terlebih dahulu sebelum dilakukan analisis. Pengolahan data bertujuan agar data mentah menjadi informasi yang sistematis dan siap untuk dianalisis. (Sugiyono, 2023) menjelaskan bahwa proses pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing dilakukan untuk meneliti kembali apakah isian lembar kuesioner sudah lengkap atau belum. *Editing* dilakukan di tempat

pengumpulan data, sehingga apabila ada kekurangan dapat segera dilengkapi.

b. *Coding*

Coding merupakan mengklasifikasi jawaban-jawaban atau hasil-hasil yang ada menurut macamnya. Klasifikasi dilakukan dengan jalan menandai masing-masing jawaban dengan kode berupa centang, kemudian dimasukkan dalam lembar table kerja guna mempermudah membacanya.

c. *Scoring*

Pemberian nilai pada masing-masing jawaban dari pertanyaan yang diberikan kepada responden sesuai dengan ketentuan penelitian yang telah ditentukan.

d. *Tabulating*

Kegiatan memasukan data-data hasil penelitian ke dalam tabel-tabel sesuai kriteria sehingga didapatkan jumlah data sesuai dengan kuesioner.

e. *Cleaning*

Pengecekan kembali data yang telah dimasukkan ke dalam komputer. Peneliti tidak mendapati kesalahan data yang telah dimasukan dalam komputer. Dalam melakukan pengumpulan data, penulis melakukan sendiri, jadi tidak melibatkan observer.

2. Analisa Data

Analisa data adalah proses mengolah data menjadi informasi yang dapat dimaknai dan ditarik kesimpulan. (Sugiyono, 2023) menyatakan bahwa analisa data kuantitatif bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

a. Analisa Univariat

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel tunggal. Untuk data kategorik hasil akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Untuk data numerik akan ditampilkan nilai rerata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum.

b. Analisa Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada wanita menopause. Analisis data dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi murottal Al-Qur'an.

Sebelum menentukan uji statistik yang digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data *pretest* dan *posttest* menggunakan *Shapiro-Wilk test*, karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji t berpasangan (*Paired Sample t-Test*) untuk

mengukur perbedaan antara dua waktu pengukuran yang saling berpasangan, yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah pedoman moral dan ilmiah yang harus ditaati oleh peneliti untuk melindungi partisipan, menjaga keabsahan data, dan menjamin integritas proses penelitian. Etika ini menjadi landasan agar kegiatan penelitian tidak menimbulkan kerugian, diskriminasi, atau pelanggaran hak terhadap subjek yang terlibat (Sugiyono, 2023).

Selama penelitian, peneliti menerapkan etika-etika penelitian sebagai berikut :

1. Hak Partisipan

Peneliti memberikan kebebasan penuh kepada responden untuk memilih berpartisipasi atau menolak, tanpa tekanan dari pihak mana pun.

2. Persetujuan Bebas dan Sadar (*Informed Consent*)

Sebelum pengumpulan data dimulai, peneliti telah memberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, serta memperoleh persetujuan tertulis dari setiap responden.

3. Kerahasiaan dan Privasi

Data pribadi dan identitas responden dijaga kerahasiaannya. Peneliti menjamin bahwa informasi yang diperoleh tidak akan digunakan untuk tujuan di luar penelitian.

4. Anonimitas (*Anonymity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama atau identitas spesifik dalam penyajian data dan hasil penelitian, sehingga menjaga anonimitas responden.

5. Tidak Merugikan (*Non-Maleficence*)

Selama proses penelitian, peneliti memastikan bahwa tidak ada tindakan yang menimbulkan kerugian fisik, psikologis, maupun sosial kepada responden.

6. Keadilan (*Justice*)

Seluruh responden diberi perlakuan yang sama tanpa adanya diskriminasi dalam bentuk apa pun selama proses penelitian.

J. Jalannya Penelitian

Penelitian merupakan urutan karya atau langkah-langkah yang dilakukan selama penelitian dari awal hingga penelitian berakhir. Jalannya penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini pada dasarnya adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Persiapan merupakan rancangan yang berfungsi sebagai kerangka awal dalam penelitian ini. Langkah-langkah yang dilakukan yaitu :

- a. Mengajukan beberapa judul penelitian pada tanggal 23 Mei 2025 kepada pembimbing I dan judul di Acc pada tanggal 26 Mei 2025 dengan institusi program studi prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

- b. Mengajukan surat permohonan izin prasurvey penelitian pada tanggal 1 Agustus 2025 pada insitusi program studi prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
 - c. Menyerahkan surat permohonan izin prasurvey penelitian pada tanggal 9 Agustus 2025 yang diperoleh dari insitusi pendidikan ke tempat penelitian yaitu Day Care Lansia ‘Aisyiyah Pringsewu
 - d. Setelah melakukan Prasurvey dan menentukan lokasi yang akan diteliti yaitu Day Care Lansia ‘Aisyiyah Pringsewu peneliti melakukan proses bimbingan dan revisi bab 1,2,3 dengan dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II.
 - e. Selanjutnya peneliti menyusun proposal penelitian bab 1, bab 2, bab 3, dan disahkan oleh pembimbing I dan pembimbing II melalui seminar proposal pada tanggal 11 Agustus 2025.
2. Tahap Pelaksanaan
- Setelah tahap persiapan dilakukan secara tuntas, maka tahap selanjutnya yang harus dilakukan adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini kemampuan peneliti benar-benar diuji untuk dapat membuktikan atau menemukan jawaban-jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam masalah yang telah dirumuskan (Widi, 2018).
- a. Memberikan penjelasan bahwa peneliti akan melakukan penelitian di Day Care Lansia Aisyiyah Pringsewu.
 - b. Menjelaskan maksud dan tujuan penelitian dan meminta kepada responden untuk bersedia menjadi responden

- c. Setelah responden setuju untuk mengikuti penelitian, peneliti melakukan kontrak waktu kepada responden untuk dilakukan penelitian pada tanggal 11 September 2025.
- d. Sebelum dilakukan pretest, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur secara personal pada setiap individu pada tanggal 11 September 2025.
- e. Peneliti memberikan lembar pernyataan kuesioner PSQi *pretest* sebelum dilakukan intervensi terapi Murottal Al-Qur'an untuk diisi oleh responden dengan membubuhkan tanda checklist pada jawaban pernyataan yang sebenar-benarnya dan didampingi oleh peneliti pada tanggal 11 September 2025.
- f. Peneliti memvalidasi ulang kepada responden tentang pernyataan – pernyataan yang telah diisi
- g. Penelitian dilakukan yaitu memberikan intervensi selama 7 hari dengan waktu 15 menit dari tanggal 10 September 2025 sampai 16 September 2025. Intervensi dilakukan setiap malam menjelang tidur. Peneliti setiap malam selalu memberikan arahan tentang bagaimana SOP, hal yang harus dilakukan, dan yang harus dihindari oleh responden menjelang tidur. Agar efektivitas pada terapi murottal dapat terlaksana dengan maksimal. Responden menyetujui dan bersedia mengikuti instruksi dari peneliti.
- h. Setelah 7 hari intervensi selesai, peneliti mengumpulkan kembali 13 responden Day Care Lansia 'Aisyiyah Pringsewu pada tanggal

17 September 2025 untuk dilakukan posttest yaitu pengukuran ulang kualitas tidur setelah intervensi menggunakan kuesioner PSQI untuk melihat apakah ada pengaruh atau perubahan signifikan pada intervensi yang dilakukan selama 7 hari.

- i. Peneliti akan mengumpulkan data yang didapatkan dari responden dan melakukan pengolahan data melalui :
 - 1) Penyuntingan data (*Editing*)
 - 2) Memberi kode (*Coding*)
 - 3) Memasukan data (*Entry*)
 - 4) Mengecek kembali data (*Cleaning*)
- j. Setelah mengumpulkan data diolah menggunakan SPSS lalu dilanjutkan dengan proses bimbingan dan persiapan sidang hasil, dan setelahnya dilakukan pelaksanaan sidang hasil pada tanggal 29 Oktober 2025 dan melakukan revisi sesuai arahan dari penguji.
- k. Menyerahkan laporan hasil penelitian kepada program studi Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.