

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Film Alternatif *Save Me* berdurasi 22 menit dengan menggabungkan tiga aspek penting di dalamnya. Film ini menggabungkan tiga aspek penting di dalamnya yaitu wawancara narasumber, film tari dan tari sebagai terapi upaya pencegahan *baby blues syndrome*. Berawal dari pembacaan penulis atas fenomena sosial tentang *baby blues syndrome* di lingkungan sekitar, penulis tergerak untuk mengkonstruksi pemahaman *baby blues syndrome* dengan menggunakan perspektif tari. Pembacaan teks secara imajinatif dalam karya *Save Me* merupakan manifestasi dari dampak-dampak, atas tumpukan permasalahan yang dialami seorang ibu ketika mengalami *baby blues syndrome*. Penulis menemukan substansi yang menjadi representasi dari peristiwa tersebut melalui tingkah laku, pergerakan, kecemasan dan ketidakberdayaannya.

Tari sebagai media terapi upaya pencegahan *baby blues syndrome* juga merupakan bagian penting yang dapat memberi manfaat khususnya ibu. Pengemasan film dibuat dengan kreativitas seni yang diharapkan menjadi bahasa yang menarik dan dapat dipahami masyarakat umum. Film alternatif *Save Me* dikemas dengan perspektif tari dan mengandung unsur terapi yang bertujuan untuk mengedukasi para suami dan keluarga terdekat secara khusus dan masyarakat luas secara umum. Film ini berhasil mengedukasi penonton dibuktikan dengan hasil kuesioner yang dibagikan setelah menonton. Penonton dapat menangkap dengan baik simbol-simbol visual yang dihadirkan dalam film. Selain itu tari sebagai media

terapi digunakan oleh Klinik Bina Sehat untuk digunakan menjadi bagian dari senam kehamilan yang rutin dilakukan setiap minggunya. Tari sebagai media terapi ini menarik terbukti dengan meningkatnya antusiasme minat ibu hamil yang mengikuti senam ibu hamil.

Karya film alternatif yang berjudul *Save Me* adalah puncak dari semua karya yang pernah penulis garap saat menempuh studi di Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Proses penelitian yang panjang, dukungan teman-teman dari diskusi bersama dan bimbingan dosen-dosen menghantarkan karya ini sehingga melahirkan sebuah karya yang edukatif dan memberi dampak pada masyarakat saat ini. Karya ini adalah ungkapan hasil dari apa yang diperoleh selama menempuh studi di Pascasarjana Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

## **B. Saran-saran**

Karya ini tidak ada yang sempurna tanpa kekurangan. Pencipta tidak dapat menilai sendiri karyanya sendiri secara objektif, namun membutuhkan pandangan orang lain dalam menilai karyanya. Melalui karya ini penulis mendapatkan banyak masukan dari penonton untuk dapat mengembangkan ide-ide liarnya, kurangnya kehadiran sosok pria dalam hal ini adalah pasangan adalah orang pertama paling dekat yang seharusnya bisa membantu mencegah *baby blues syndrome* dan lainnya. Kekurangan dalam karya ini memberikan sebuah pengalaman dan memberi motivasi pada penulis untuk melanjutkan karyanya dengan lebih bagus dan berdampak lebih besar untuk masyarakat luas.

## KEPUSTAKAAN

### A. Sumber Pustaka

- A. Navas et al., “*Effectiveness of Moderate Intensity Aerobic Water Exercise during Pregnancy on Quality of Life and Postpartum Depression*”. 2021. *Jurnal Clinical Medicine*. Vol. 10, No. 11.
- Ananda, S. A & Thomas D, H. 2018. *Pengaruh Film Alternatif terhadap Emosi*. Gadjah Mada Journal of Psychology Vol 2.
- Ardianto, D. T, & Riyanto, B. 2020. *Film Tari; Sebuah Hibridasi Seni Tari, Teknologi Sinema, Dan Media Baru*. *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 35(1), 112–116.
- Baksin, Askurifai. (2006). *Jurnalistik televisi : Teori dan praktik*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Barthes, Roland, diterjemahkan oleh Agustinus Hartono. 2010. *Imaji/Musik/Teks*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Creswell, J. W. 2014. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih diantara Lima Pendekatan* edisi 3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Deleuze, Gilles. Diterjemahkan oleh Paul Patton. 2001. *Difference and Repetition*. French Ministry of Culture.
- Ediantes, 2016. *Ritual Sebagai Sumber Penciptaan Film Basafa Di Ulakan*. *Ekspresi Seni : Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Karya Seni*. Vol 18, No 1 (2016)
- Ema Novita Deniati, Annisaa dan Selvia Agnesfadia. 2021. *The Effect of Sports on the Phenomenon of Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues) in Postpartum Mothers*. *Journal of Advances in Health Sciences Research*, volume 45.
- Kamali Adli, Farhan. 2022. *Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum*. *Jurnal Kesehatan* Volume13
- Gardner, Howard. 2011. *Truth, Beauty and Goodness*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
- Handayani, D.S & Purwanti, Y. 2021. *Efforts to Prevent Postpartum Mood*

*Disorders Since Pregnancy During the Covid-19 Pandemic. Jurnal SuryaMasyarakat p-ISSN: 2623-0364 Vol. 3 No. 2, Mei 2021, Hal. 95-103.*

Hasson, U., Nir, Y., Levy, I., Fuhrmann, G., & Malach, R. 2004. *Intersubject synchronization of cortical activity during natural vision. Science*, 303 (5664), 1634-1640

Hutcheon, Linda. 2006. *A Theory of Adaptation*. Taylor & Francis Group, LLC.

J. Puspasari, 2020. "Efektifitas Qigong Exercise Selama Kehamilan dalam Pencegahan Gejala Depresi Post Partum pada Ibu Remaja," *J. Kesehat. Holist*, vol. 4, no. 1, pp. 27–33, doi: 10.33377/jkh.v4i1.67.

Levy, E. 1999. *Cinema of outsiders: The rise of American Independent Film*. New York: New York University Press.

Melanie Kloetzel. 2014. *Bodies in Place: Location is collaborator in dance film*. *International Journal of Performance Arts and Digital Media*, 2014 Vol.00, No 00, 1-24.

Miroto, Martinus. 2022. *Dramaturgi Tari*. Yogyakarta: Badan Penerbitan ISI Yogyakarta.

Mustaqim. 2016. *Metode Penelitian Gabungan Kuantitatif dan Kualitatif/Mixed Methods Suatu Pendekatan Alternatif*. *Jurnal Intelegensia*, Vol 4.

Phetorant D, Peran Musik dalam Film Score, *Journal of Music Science, Technology, and Industry* Vol. 3 No.1 2020.

Prakosa, G. 1997. *Film Pinggiran*. Jakarta: FFTV-IKJ Press.

Pratista, H. (2017). *Memahami Film*. (A. D. Nugroho, & Y. A. Febrianto, Eds.) Sleman, DIY: Montase Press

Ramli, A. M., & Fathurahman. 2005. *Film Independen*. Bogor Selatan: Penerbit Ghali Indonesia.

Rohana, Siti. 2017. *Bermain musik Angklung untuk Menurunkan Stres Akademik pada Anak Sekolah Dasar*. Universitas Muhamadiyah Malang

Wittkowski, A. Z., S. Glendenning and J.R.E. Fox. 2011. *The experience of postnatal depression in South Asian mothers*. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* Vol.29, No. 5, 480–492.

## B. Webtografi

- Jati, Paula. 2021. Implementasi Dance and Movement Therapy (DMT) bagi SemuKalangan dalam proses Konseling. Didapat dari: [https://www.researchgate.net/publication/354792403\\_Implementasi\\_Dan  
ce\\_and\\_Movement\\_Therapy\\_DMT\\_bagi\\_Semua\\_Kalangan\\_dalam\\_Proses\\_Konseling](https://www.researchgate.net/publication/354792403_Implementasi_Dan_ce_and_Movement_Therapy_DMT_bagi_Semua_Kalangan_dalam_Proses_Konseling)
- Nadia Faradiba. 2022. *Apa itu Baby Blues Gejala Dan Perbedaannya denganDepresi Postpartum*. Didapat dari: <https://www.kompas.com/sains/read/2022/03/25/060000023/apa-itu-baby-blues-gejala-dan-perbedaannya-dengan-depresi-postpartum>.
- L. W. Susanti and A. Sulistiyanti. 2017. “*Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas,*” Infokes, vol. 7, no. 2, pp. 12–20, [Online]. Available: <https://docplayer.info/90726038-Analisisfaktor-faktor-penyebab-terjadinya-babyblues-syndrom-pada-ibu-nifas.html>.
- Mastur. 2010. Gilles Deleuze and Felix Guattari. <https://masturonsaka.wordpress.com/2010/11/23/gilles-deleuze-dan-felix-guattari/>
- WebMD.2022.BabyBlues.Didapatdari[https://www.webmd.com/search/search\\_results/default.aspx?query=baby%20blues](https://www.webmd.com/search/search_results/default.aspx?query=baby%20blues).

## C. Daftar Narasumber

1. Iin Suminar (30 Tahun). Yogyakarta, 2 April 2023 (Penyintas)
2. Retno (35 Tahun). Yogyakarta, Februari 2023 (Penyintas).
3. Ummi Sabrina Damas (27 Tahun). Yogyakarta, Maret 2023 (Penyintas).
4. Zia Mafada (27 Tahun). Yogyakarta, Maret 2023 (Penyintas).
5. Patera Adwiko (29 Tahun). Yogyakarta, Mei 2023 (Psikolog Klinis).
6. Sonia Natasha Marunduh (38 Tahun). Solo, Maret 2023 (Psikolog).



7. Wiwiek Dwi Prapti (65 Tahun). Yogyakarta, Februari 2023 (Ahli Kebidanan & Kepala Klinik Bersalin Bina Sehat).
8. Yulia Sriati Rismintari (50 Tahun). Yogyakarta, Mei 2023 (Dosen Kebidanan & Wakil Ketua Ikatan Bidan Indonesia).

#### **D. Glosarium**

- Baby Blues* : Masalah psikologis yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan.
- Endorfin* : Peptida yang diproduksi di otak yang menghalangi persepsi rasa sakit dan meningkatkan perasaan sejahtera.
- Oksitosin* : Hormon cinta karena berkaitan dengan perasaan cinta, Kasih sayang, emosi yang baik, dan keterikatan antar manusia.
- Lekre* : Istilah dalam bahasa jawa yang berarti kondisi fisik yang lelah tidak berdaya.
- Maternity Blues* : Sindrom gangguan afek ringan yang sering tampak dalam minggu pertama ibu setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai kelima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan.
- Postpartum* : Masa nifas yang dimulai sejak bayi lahir dan plasenta bayi dilahirkan hingga keadaan kandungan kembali seperti saat sebelum hamil.