

SKRIPSI
REMBULAN MERAH



Oleh:
Anin Praditya Hartanto
2111993011

TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S-1
JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2024/2025

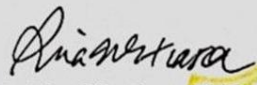
HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

Rembulan Merah diajukan oleh Anin Praditya Hartanto, NIM 2111993011, Program Studi S-1 Tari, Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 91231), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 12 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

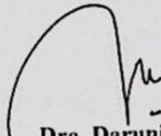
Pembimbing I/Anggota Tim Penguji


Dr. Rina Martiara, M.Hum.
NIP 196603061990032001/
NIDN 0006036609


**Dra. Erlina Pantja
Sulistijaningtjas., M.Hum.**
NIP 196607131991022001/
NIDN 0013076606

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji

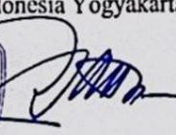

Dra. Daruni, M.Hum
NIP 1960051619861986012001/
NIDN 0016056001

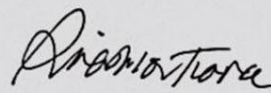

Arjuni Prasetyorini, M. Sn
NIP 198906272019032015
NIDN 0027068906

Yogyakarta, 12-06-25

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Koordinator Program Studi Tari



Dr. Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.
NIP 197111071998031002/
NIDN 0007117104


Dr. Rina Martiara, M.Hum.
NIP 196603061990032001/
NIDN 0006036609

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dihaturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, memberi petunjuk dan jalan yang terbaik sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “REMBULAN MERAH” dapat terselesaikan dengan baik.

Banyak persoalan yang muncul dalam penyelesaian Tugas Akhir ini. Perjalanan yang panjang telah dilalui, curahan air mata turut serta mengiringi perjuangan selama penyusunan skripsi ini, sehingga menjadi suatu kebanggaan tersendiri dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini sesuai target waktu yang telah ditetapkan.

Disadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari beberapa pihak baik berupa material maupun spiritual yang sangat menopang penyelesaian Tugas Akhir ini. Dalam kesempatan ini diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Erlina Pantja Sulistijaningtjas, M.Hum Saya sampaikan banyak terima kasih untuk waktu, tenaga, dan pikirannya yang selalu sabar dan ikhlas membimbing dari pembuatan proposal hingga selesainya Karya Tugas Akhir dan Skripsi. Banyak sekali ilmu yang sangat bermanfaat. Berbagai macam nasihat, saran, kritik yang disampaikan, baik yang berhubungan dengan karya maupun psikis hingga karya ini dapat terselesaikan.
2. Arjuni Prasetyorini, M.Sn. selaku Dosen Pembimbing II. Disampaikan banyak terima kasih, untuk waktu, tenaga, dan pikiran yang selalu sabar dan ikhlas membimbing dari proses karya koreografi. Ibu juga memberikan arahan yang luar biasa dalam penulisan, pembuatan proposal hingga selesainya Karya Tugas Akhir. Beliau menjadi tempat berkeluh kesah di masa kesulitan dalam proses karya maupun tulisan. Saya mendapatkan banyak sekali ilmu yang sangat bermanfaat. Berbagai macam nasihat, saran, dan kritik yang disampaikan, baik yang berhubungan dengan karya maupun psikis.

3. Terimakasih kepada Hanifa Yuliana sebagai narasumber yang telah meluangkan waktunya untuk wawancara mengenai pengetahuan menstruasi. Yang telah memberikan pengetahuan tentang menstruasi,
4. Ibu Dr. Rina Martiara, M.Hum selaku Ketua Jurusan Tari yang seringkali memberikan nasihat bimbingan, serta kritik yang membangun. Ibu sudah menjadi super woman di Jurusan Tari, selalu menginspirasi dan tidak lelah menghadapi perilaku anak-anak Jurusan Tari yang unik.
5. Terimakasih kepada kedua orang tua ibuk dan bapak saya yang telah mendukung dalam hal apapun yang saya lakukan, yang telah mengusahakan keinginan saya, dan terimakasih sudah mau mendukung saya dalam berpendidikan, terimakasih sudah menjadi teman curhat saya saat mengalami kesulitan dalam apapun, terimakasih sudah bekerja keras untuk anak perempuan mu ini, terimakasih atas doa yang selalu dipanjatkan untuk anak perempuan mu ini, semoga ibu dan bapak selalu diberi kesehatan dan kelancaran, semoga selalu dalam lindungan Allah SWT. Penulis meminta maaf belum bisa memberikan yang terbaik, semoga suatu saat nanti bisa bangga dengan anak perempuanmu ini.
6. Terimakasih kepada komposer sekaligus teman saya Krisna Febriansyah yang telah membantu saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir saya, yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu proses saya, yang selalu direpotkan dalam hal apapun, terima kasih sudah menjadi tempat keluh kesah selama proses dan seterusnya, dan terimakasih sudah mau direpotkan dalam apapun itu, terimakasih telah kebersamaan saya selama ini, semoga diberikan kesehatan dan kelancaran dalam hal apapun.
7. Terimakasih kepada penari saya Silvia, Naula, Pinkan, Nurul, Asri, dan Anggi, yang telah membantu dan meluangkan waktu, tenaga, pikiran, energi positifnya dalam membantu proses penciptaan karya koreografi Tugas Akhir saya ini sampai selesai.

8. Terimakasih kepada para pemusik saya yang telah membantuk dalam proses Tugas Akhir saya, terimakasih telah datang dengan ontime dan terimakasih atas canda tawa yang diberikan saat latihan.
9. Terimakasih kepada teman teman saya yang telah mendukung saya saat dalam situasi apapun, dan terimakasih telah mendengarkan curhatan saya selama proses skripsi ini.
10. Terimakasih juga kepada seluruh pendukung karya ini yang telah membantu dari awal sampai saat ini.
11. Terimakasih juga kepada gadis kecil yang selalu menangis jika ada kesalahan, yaitu saya sendiri, terimakasih atas perjuangannya selama ini telah melewati banyak kejutan dalam hidup, terimakasih sudah bertahan sampai sejauh ini, semoga dilancarkan dalam kegiatannya, semoga menjadi orang yang berguna bagi semuanya. Dan jangan lupa untuk semangat melanjutkan perjuangannya.

Yogyakarta, 12 Juni 2025

Penulis



Anin Praditya Hartanto

RINGKASAN
Anin Praditya Hartanto
(2111993011)

Karya tari dengan judul *Rembulan Merah* ini merupakan karya tari yang bersumber dari siklus yang dialami oleh perempuan siklus tersebut terdapat empat fase yaitu: Fase Menstruasi, Fase Folikular, Fase Ovulasi, Fase Luteal. Dalam fase tersebut mempunyai gejala sakit dan mood yang berbeda. Pada koreografi ini terdapat ide gerak dari efek tubuh pada saat merasakan fase-fase tersebut. Terdapat motif dan gerak baru pada karya koreografi ini yang dikarenakan efek dari tubuh saat mengalami rasa sakit tersebut.

Karya ini dikembangkan dengan pendekatan studi dan dramatik, dengan mengangkat fase-fase yang dialami oleh perempuan seperti, fase menstruasi, fase folikular, fase ovulasi, dan fase luteal, dengan menghadirkan gejala yang dialami saat mengalami siklus tersebut. Dan menggunakan rangsang ide sebagai awal terciptanya karya ini. Proses penciptaan ini mengikuti metode dari Alma M. Hawkis dan kemudian diterjemahkan oleh Y. Sumandiyo Hadi dengan judul buku *Mencipta Lewat Tari* pada tahun 1990. Buku tersebut memberikan penjelasan mengenai metode penciptaan koreografi dengan melalui tahapan yakni Eksplorasi, Improvisasi, Komposisi, dan dilengkapi dengan buku Jacqueline Smith, *Terjemahan Ben Suharto, Komposisi Tari: sebuah petunjuk praktis bagi guru*, buku ini membahas tentang metode yakni Eksplorasi, Improvisasi, Komposisi, dan Evaluasi. Karya ini ditarikan oleh enam penari perempuan sebagai kehadiran rasa yang dirasakan oleh perempuan.

Aristik dalam karya *Rembulan Merah* ini menggunakan setting panggung berupa backdrop putih, enam kain putih, dan 1 kain merah. Berputar menjadi dasar gerak dalam karya ini yang mempresentasikan siklus perempuan, dengan gerak spiral, pola lantai melingkar dan segitiga. Lighting yang membentuk lingkaran dan fokus pada penari memperkuat bentuk lingkaran pada pola lantainya. Dengan garapan musik *live* dengan sentuhan gamelan yang menjadikan musik sebagai pembeda untuk memberikan aksen tegas.

Kata kunci: *perempuan, siklus menstruasi, rembulan merah*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL DALAM.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
RINGKASAN.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB 1.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Ide Penciptaan.....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penciptaan.....	5
1. Tujuan	5
2. Manfaat	6
D. Tinjauan Sumber	6
1. Sumber Tertulis	6
2. Sumber Karya.....	8
3. Sumber wawancara	9
BAB II.....	11
A. Kerangka Dasar Pemikiran.....	11
B. Konsep Dasar Tari	12
1. Rangsang Tari.....	12
2. Tema Tari.....	13
3. Judul	13
4. Gerak dan Cara Ungkap	13
C. Konsep Garap Tari	16
1. Gerak.....	16
2. Penari.....	16
3. Iringan Tari.....	17
4. Pemanggungan	18
BAB III.....	25

A. Metode dan Tahapan Proses Penciptaan Tari	25
1. Metode Penciptaan Tari.....	25
a. Eksplorasi	25
b. Improvisasi	27
c. Komposisi.....	27
d. Evaluasi	28
2. Tahapan Proses Penciptaan Tari.....	29
a. Penentuan Ide Tema Penciptaan	29
b. Pemilihan dan Penentuan Penari	30
c. Penentuan Jadwal Latihan	31
d. Pemilihan dan Penentuan Penata Musik	32
e. Pemilihan dan Penentuan Ruang Pementasan	32
f. Penentuan Rias dan Busana	33
3. Tahapan Lanjutan.....	34
a. Proses Studio Penata Tari dan Penari.....	34
b. Proses Pembuatan Musik	44
c. Proses Pembuatan Busana Tari.....	46
d. Proses Penata dengan Penata Rias	47
e. Proses Penata dengan Penata Rambut	47
4. Hasil Penciptaan.....	48
B. Motif Gerak	58
C. Setting.....	64
D. Deskripsi Pola Lantai.....	65
E. Deskripsi Tata Rias dan Busana.....	71
F. Deskripsi Musik.....	76
BAB IV KESIMPULAN	77
DAFTAR SUMBER ACUAN.....	79
LAMPIRAN	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 desain kostum tampak depan	20
Gambar 2 Desain kotum rembulan merah tampak belakang.....	20
Gambar 3 Desain setting tetap 4 kain merah, 1 backdrop putih	22
Gambar 4 Desain setting lengkap dengan kain merah.....	23
Gambar 5 Bertlatih dengan penari mencari pose untuk ending di studio 2	35
Gambar 6 Bimbingan dengan dosen pembimbing setelah seleksi 2	43
Gambar 7 Foto bersama setelah seleksi 3	44
Gambar 8 Latihan tempuk gending.....	46
Gambar 9 Desain tata rambut yang dipakai.....	48
Gambar 10 Bagian introduksi	49
Gambar 11 bagian introduksi gerak mood yang senang	49
Gambar 12 bagian introduksi motif gerak marah.....	50
Gambar 13 Adegan 1 motif bungkuk.....	51
Gambar 14 Gerak yang dilakukan pada adegan 1.....	52
Gambar 15 Salah satu pose foto gerak rampak pada adegan 1.....	52
Gambar 16 Salah satu pose pada adegan 2	53
Gambar 17 Salah satu pose dengan gerak lebar pada adegan 2.....	53
Gambar 18 Salah satu foto lifting yang adapada adegan 2.....	54
Gambar 19 Salah satu pose foto pada bagian 3 motif lantai.....	55
Gambar 20 Salah satu pose motif bungkuk pada adegan 3	55
Gambar 21 Salah satu pose foto pada adegan 4	56
Gambar 22 Salah satu pose saat memasuki ending.....	57
Gambar 23 Salah satu pose ending	57
Gambar 24 Motif bungkuk pada adegan 1.....	58
Gambar 25 Motif bungkuk pada adegan 1.....	58
Gambar 26 Motif Rebah pada adegan 1	59
Gambar 27 Motif Rebah pada adegan 2	59
Gambar 28 Motif Rebah pada adegan 1	60
Gambar 29 Motif Kayang pada adegan 1	60
Gambar 30 Salah satu pose motif lemas pada adegan 1	61
Gambar 31 Motif Lonta pada adegan 2	62
Gambar 32 Motif Lonta pada adegan 3	62
Gambar 33 Motif Lantai pada adegan 3.....	63
Gambar 34 Motif lantai dengan 1 penari yang bergerak improvisasi tempo lambat	63

Gambar 35 Motif lantai dengan 1 penari yang bergerak improvisasi tempo cepat.....	64
Gambar 36 Setting yang digunakan pada karya Rembulan Merah	65
Gambar 37 Kostum Rembulan Merah tampak depan	72
Gambar 38 Kostum Rembulan Merah tampak belakang	72
Gambar 39 Kostum Rembulan Merah tampak samping kanan	73
Gambar 40 Rias yang digunakan pada karya Rembulan Merah.....	73
Gambar 41 Makeup Rembulan Merah Tampak Samping Kanan.....	74
Gambar 42 Makeup Rembulan Merah Tampak Samping Kiri.....	74
Gambar 43 Model Rambut Rembulan Merah.....	75
Gambar 44 Model Rambut Rembulan Merah Tampak Samping	75
Gambar 45 Scrip plot Rembulan Merah	95
Gambar 46 Booklet Rembulan Merah	98
Gambar 47 Susunan keprokduasian menpro	99
Gambar 48 Publikasi Rembulan Merah.....	101
Gambar 49 Display rembulan merah	102
Gambar 50 Pemasangan backdrop putih bersama crew artistik	103
Gambar 51 Curttin call penata.....	103
Gambar 52 Foto bersama pendukung Rembulan Merah.....	104
Gambar 53 Keadann atau suasana saat persiapan	104
Gambar 54 Foto bersama komposer Rembulan Merah.....	105
Gambar 55 Foto pemusik Rembulan Merah.....	105
Gambar 56 Foto penata dan penari Rembulan Merah.....	106
Gambar 57 Foto bersama narasumber	106

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat Jawa, pada khususnya Yogyakarta, begitu akrab dengan apa yang dinamakan upacara tradisi. Dalam Upacara Tradisi banyak muatan simbolik yang mencerminkan norma-norma serta nilai-nilai budaya yang berlaku dalam masyarakat. Masyarakat Yogyakarta memiliki begitu banyak upacara mulai dari upacara masa kehamilan dari masa bayi, upacara masa anak-anak dan upacara masa dewasa. Salah satu upacara yang ada pada masa dewasa salah satunya yaitu upacara Tarapan.¹

Upacara Tarapan menurut masyarakat Condongcatur, Sleman ialah upacara yang diselenggarakan khusus bagi anak gadis yang menginjak masa dewasa. Upacara ini diselenggarakan pada waktu si anak perempuan mengalami haid pertama kali, kira-kira setelah berusia 15 tahun. Dengan begitu, waktu penyelenggaraan upacara Tarapan berhubungan erat dengan saat datangnya haid (menstruasi) yang pertama, yang bersifat alamiah, saat penyelenggaraannya tidak dapat direncanakan sebelumnya, misalnya pada saat anak berusia 12 tahun, 13 tahun, atau 15 tahun. Upacara hanya dilaksanakan tujuh hari setelah permulaan haid yang pertama. Tempat penyelenggaraan upacara Tarapan di rumah orang tua si anak gadis. Upacara dilakukan oleh dukun, sedangkan pelaksanaan upacara adalah kaum atau modin. Kaum kerabat dan pinisepuh yang terlibat sebagian besar

¹ Yuwono Sri Suwito dkk, 2016, *Buku Adat dan Tradisi Daur Hidup*, Yogyakarta : Dinas Kebudayaan Yogyakarta

adalah wanita. Perlengkapan yang diperlukan, antara lain: sajen buangan yang berwujud *jajanan pasar, tumpeng robyong, ayam hisup, among-among, damar cumpak* yang diletakkan di kamar mandi, tempat dimana akan dilaksanakan upacara siraman bagi si gadis yang mengalami haid pertama kali.² Kemudian dilakukan upacara siraman terhadap anak gadis.

Setelah siraman selesai, sang gadis dibawa ke kamar untuk dirias. Selanjutnya, sang gadis minum jamu yang telah disediakan. Jamu yang akan diminum terbuat dari delima putih yang muda, *temu lawak, jeruk purut, cengkih*. Haid pada tubuh perempuan merupakan siklus alami yang dialami oleh perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi. Mentruiasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dari uterus dan disertai dengan pelepasan endometrium. Setiap bulan wanita mengeluarkan sel telur yang matang dari salah satu indung telur sebelah kiri atau sebelah kanan secara bergantian. Dinding rahim akan menebal dan apabila tidak terjadi pembuahan maka akan rusak dan luruh keluar sebagai darah tubuh perempuan. Siklus tubuh perempuan idealnya rutin setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode tubuh perempuan. Siklus tubuh perempuan merupakan waktu sejak hari pertama tubuh perempuan sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus tubuh perempuan terjadi selama 28 hari. Rata-rata siklus tubuh perempuan normal terjadi sekitar 21-35 hari sedangkan yang termasuk gangguan siklus tubuh perempuan meliputi polimenorrhea (35 hari), dan amenorrhea (>3 bulan) (Sitoayu et al., 2017).

Fase	Hari	Perubahan Utama
Menstruasi	1-5	Peluruhan dinding rahim (pendarahan)
Folikular	1-13	Folikel berkembang, estrogen meningkat.
Ovulasi	14-15	Pelepasan sel telur, peningkatan LH
Luteal	16-28	Peningkatan progesteron, persiapan rahim

Tabel diatas menunjukan siklus yang dialami oleh perempuan ketika fase menstruasi, saat tubuh perempuan berada pada titik terendahnya, pada fase ini perempuan mengalami gejala sakit perut, pusing kepala, dan sering kram perut, maka pada fase ini sering menyebabkan badan lemas, pada fase ini hal yang sebaiknya dilakukan gerakan ringan seperti berjalan atau *stretching* untuk membantu meminimalkan nyeri haid.²

Fase Folikular membuat badan lebih segar dan ingin bergerak melakukan aktifitas, seperti bersih-bersih, lebih banyak bicara, ketika menginginkan sesuatu harus tercapai, mempunyai sifat yang tiba tiba menjadi tegas.

Fase Ovulasi Kadar estrogen yang tinggi memicu pelepasan hormon LH (Luteinizing Hormone), yang menyebabkan ovulasi (pelepasan sel telur matang dari ovarium) gejala yang dialami biasanya sakit kram perut sebelah kiri, tetapi rasa sakitnya tidak seperti pada fase tubuh perempuan.

Fase Luteal merupakan fase akhir dari siklus tubuh perempuan. Momen ini dimulai dari hari ke-15 sampai akhir siklus haid. Pada fase ini akan membuat perempuan menjadi lebih tenang¹.

² Asasih Villasari, 2021, *Fisiologi Tubuh Perempuan*, Kota Kediri Jawa Timur

Gejala-gejala yang biasanya dialami oleh wanita saat tubuh perempuan seperti rasa cemas, sakit pinggang, sakit perut, mual, perut kembung, rasa malas, dan rasa sakit, karena pada fase ini membuat mood perempuan berubah-ubah.

Siklus tubuh perempuan dan upacara Tarapan menjadi sesuatu yang menarik yang membangkitkan fikir penata untuk diungkapkan dalam suatu gerak karya tari. Siklus ini ada sesuatu yang penting bagi seorang perempuan karena siklus ini menandakan bahwa perempuan sudah mulai memasuki masa dewasa.

Ketika seorang perempuan mengalami sakit perut saat sedang mengalami siklus haid, tubuhnya cenderung menekuk pada bagian perut dan kadang menggeliat menahan rasa sakit tersebut. Sikap tersebut, memberi inspirasi penata untuk menghadirkan teknik berputar sebagai dasar pengembangan gerak pada garapan tari. Dari konsep siklus dan pentingnya masa kedewasaan pada tubuh wanita tersebut penata tertarik untuk menghadirkan teknik putaran atau spiral yang menjadi dasar gerak yang dikembangkan pada karya ini sebagai penggambaran rasa sakit. Teknik gerak menjadi dasar penggarapan pada karya ini, yaitu suatu teknik gerak berputar yang terjadi dalam proses gerak spiral, merepresentasikan sifat berulang seperti siklus. Dalam karya koreografi ini penata memakai spirit gerak spiral dalam sifat garis lingkaran dan berputar sebagai dasar gerak dalam proses penciptaannya yang merefleksikan siklus tubuh perempuan.

Siklus tubuh perempuan yang menjadi inspirasi utama karya ini ialah karena fase tersebut merupakan fase yang sangat penting dalam tubuh perempuan yang menandakan masa kedewasaanya.

Karya tari ini menciptakan koreografi kelompok dengan menggunakan teknik spirit dari gerak spiral dengan garis lingkaran dan berputar sebagai refleksi dan representasi siklus tubuh perempuan.

Karya tari yang diciptakan dalam karya ini dapat dikorelasikan pada siklus atau putaran tubuh perempuan. Koreografi ini ditarikan oleh enam orang penari putri, dengan tipe garap tari studi dan dramatik. Tipe studi ialah mengolah pada teknik gerak spirit spiral atau berputar dan dramatisnya merepresentasikan siklus yang terjadi didalam tubuh perempuan yang melewati fase-fase tertentu.

B. Rumusan Ide Penciptaan

Berdasarkan uraian di atas, maka didapatkan beberapa rumusan ide penciptaan karya tari untuk diwujudkan dalam karya, yaitu:

1. Menciptakan koreografi kelompok dengan menggunakan teknik gerak berputar sebagai dasar gerak yang mempresentasikan rasa sakit saat mengalami siklus tersebut.
2. Tipe tari studi dan dramatik dilakukan untuk menemukan teknik gerak hasil eksplorasi penata dengan pengolahan gerak spiral. Pengembangan teknik gerak, dan ritme dikombinasikan untuk menggunakan kesatuan motif gerak dalam koreografi kelompok.

C. Tujuan dan Manfaat Penciptaan

1. Tujuan koreografi ini adalah:
 - a. Menciptakan karya tari yang bersumber siklus tubuh perempuan pada tubuh perempuan .

- b. Menyampaikan kepada penonton betapa pentingnya siklus yang dialami oleh perempuan, jika tidak terjadi siklus tersebut maka tidak ada regenerasi yang akan datang, dan perempuan harus menerima terjadinya siklus tersebut.
 - c. Mengelola kreatifitas yang didasari gerak berputar.
2. Manfaat koreografi ini adalah:
- a. Dapat mengetahui apa yang dilalui pada siklus tubuh perempuan, adanya fase tubuh perempuan, fase folikular, fase ovulasi, fase luteal, dan dapat memahami gejala-gejala yang dialami pada saat tubuh perempuan.
 - b. Mengetahui pengembangan gerak teknik yang di dasari dengan efek dari rasa sakit yang dialami saat sedang menstruasi

D. Tinjauan Sumber

Penciptaan pada sebuah koreografi pada dasarnya sangat membutuhkan sumber-sumber yang dapat memberikan informasi langsung ataupun tidak langsung yang berkaitan dengan ide penciptaan. Adapun sumber-sumber yang mendukung proses penciptaan ini yaitu sumber buku-buku, dan sumber karya.

1. Sumber Tertulis

Moving From Within: A New Method for Dance Making tulisan Alma M.Hawkins (2003) diterjemahkan oleh I Wayan Dibia (2002) menjelaskan bahwa perjalanan yang dimulai dari keinginan koreografer dan angan-angan dalam hatinya hingga mewujudkan sebuah tarian dituntun suatu proses batin. Buku ini digunakan sebagai acuan dalam menciptakan sebuah tari. Karena buku ini

membahas tentang metode penciptaan tari berawal dari empiris penata, karya ini mengangkat konsep siklus yang dialami oleh perempuan. Buku ini membahas tentang metode penciptaan tari berawal dari empiris penata yang dilakukan melalui tahapan eksplorasi, improvisasi, komposisi dan evaluasi, seperti yang dijabarkan pada buku ini.

Buku berjudul *Aspek-aspek Dasar Koreografi Kelompok* menjelaskan tentang tari kelompok dan pembagian komposisi seperti focus on two point, focus on three points, pertimbangan jumlah penari, jenis kelamin, postur tubuh. Elemen-elemen pada koreografi kelompok dijelaskan dalam buku ini. Selain itu penata juga lebih mudah mengkomposisikan baik gerak maupun pola lantai yang lebih teliti dan kreatif. Pada adegan 3 penata membagi menjadi 3 fokus dan gerakan yang berbeda.

Buku berjudul *Fisiologi Tubuh Perempuan* yang ditulis oleh Asasih Villasari menjelaskan tentang siklus tubuh perempuan yang dialami oleh remaja dewasa, dan menjelaskan tentang gejala yang dialami sebelum dan sesudah mengalami pada tubuh perempuan, gejala-gejala yang dialami saat mengalami siklus ini terdapat pada introduksi, adegan 1, adegan 2, adegan 3, ending. Pada adegan tersebut terdapat gerakan atau motif yang menyimbolkan gejala sakit saat menstruasi.

Buku berjudul *Tubuh perempuan dan Permasalahannya* oleh Yelly Herien menjelaskan permasalahan yang dialami saat tubuh perempuan, membantu wanita untuk mengelola siklus tubuh perempuan, buku ini menguraikan dasar-dasar siklus tubuh perempuan, menjelaskan fase-fase yang terjadi dari tubuh perempuan hingga

ovulasi, dan kembali lagi. Pada adegan 1, 2, dan 3 menjelaskan tentang gerak gejala-gejala yang dialami oleh perempuan, dan menjelaskan bagaimana perempuan menghadapi siklus tersebut.

Buku Alma M.Hawknis dan kemudian di terjemahkan oleh Y. Sumandiyo Hadi dengan judul buku *Mencipta Lewat Tari* pada tahun 1990. Buku tersebut memberikan penjelasan mengenai metode penciptaan koreografi dengan melalui tahapan yakni Eksplorasi, Improvisasi, dan Komposisi. Dalam menentukan koreografi ini

Jacqueline Smith, *Terjemahan Ben Suharto. Komposisi Tari : sebuah petunjuk praktis bagi guru*. Yogyakarta. 1985. Buku ini membahas tentang komposisi yang meliputi obyek, isi, metode dan evaluasi. Dalam pembahasan isi materi pada buku ini yaitu bahasa dasar gerak diri sendiri dapat mengungkapkan suasana hati diri melalui bahasa gerak. Banyak ungkapan verbal menjelaskan suasana hati atau fikiran dengan menggunakan istilah seperti melompat, menggebrakan penuh kemarahan, bergetar penuh kesakitan. Metode ini sangat diperlukan penata tari untuk menciptakan karya tari ini.

2. Sumber Karya

Pada karya “Cemplang” oleh Okafia Dwi Cahya (2024) pada karya ini tercipta dari konsep kecemasan yang menggunakan dasar gerak bahu, pada karya ini melakukan pengulangan gerak tetapi tidak membosankan untuk ditonton walau hanya gerakannya yang berfokus pada bahu.

Karya cemplang yang menarik pada gerak yang unik, dan rampak saat melakukannya, dengan musik yang tidak beraturan. Karya ini menjadi referensi penata pada musiknya pada adegan 1 dan menjadi reverensi penata pada pengulangan gerak yang dilakukan pada karya ini.

3. Sumber wawancara

Wawancara dilakukan dengan cara mendatangi langsung narasumber yang dipandang mengetahui objek yang akan diteliti. Manfaat melakukan wawancara yaitu untuk menggali informasi terkait topik penelitian sebagai penguat materi dalam karya Rembulan Merah. Penata melakukan wawancara untuk mengetahui pendapat tentang gejala dan berapa fase yang dialami wanita dari berbagai pihak dan sudut pandang, di antaranya adalah:

Melakukan wawancara dengan Hanifa Yuliani yang berumur 23 tahun dan sedang bekerja sebagai health care asistent yang bertempat tinggal di Pakem Taman Martani Kalasan Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Terdapat 4 fase dalam siklus tersebut. Sebelum masuknya fase menstruasi perempuan mengalami perubahan mood, mudah lelah, gampang lapar, munculnya jerawat, dan timbul rasa nyeri pada payudara. Saat memasuki fase menstruasi perempuan merasakan sakit nyeri pada perut, pinggang bahkan ada yang sampai pingsan, timbul rasa tidak nyaman diseluruh tubuh samapi mengganggu aktifitas dalam keseharian Fase folikular energi yang dirasakan lebih tinggi dari hari-hari sebelumnya dalam menjalani aktifitas keseharian. Kadang juga Fase ovulasi atau masa subur perempuan biasanya terjadi pda hari ke 14. Gejala yang dirasakan saat fase ini adalah kram atau nyeri perut tetapi rasa sakitnya tidak seperti rasa sakit yang

dirasakan saat menstruasi dan timbulnya lendir servik. Fase letual terjadi pada hari ke 15/16 kemudian pada fase ini mengalami gejala seperti nyeri payudara, perubahan suasana hati, munculnya jerawat, perubahan nafsu makan . tidak lama dari itu perempuan akan kembali ke fase menstruasi Cara mengatasi rasa sakit saat mengalami menstruasi olahraga ringan, minum air putih, kompres ringan, minum obat pereda nyeri, konsumsi makanan tinggi serat, hindari makanan berlemak, istirahat yang cukup. Dalam keterangan tersebut dapat dilihat pada karya Rembulan Merah yang menggambarkan gerak-gerak saat mengalami siklus tersebut dengan gejala-gejala yang sudah umum dirasakan oleh perempuan. Pada adegan introduksi sampai adegan ending itulah yang mnggambarkan fase-fase yang dialami perempuan dan gejalanya.

