

NASKAH PUBLIKASI

CONTRACTION



Oleh:

Maharani Arnisanuari

NIM: 1611633011

**TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S1 TARI JURUSAN TARI
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN INSTITUT SENI
INDONESIA YOGYAKARTA GENAP 2020/2021**

Koreografi *CONTRACTION*: Kontraksi Persalinan Sebagai Sumber Penciptaan Karya Tari

Oleh : Maharani Arnisanuari

NIM: 1611633011

Pembimbing Tugas Akhir:

Drs. Raja Alfirafindra, M.Hum. dan Drs. Bambang Tri Atmadja, M.Sn
Jurusan Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta

E-mail: arnisanuari@gmail.com

RINGKASAN

Contraction merupakan judul karya tari yang bersumber dari pengalaman empiris kontraksi persalinan. Ada beberapa bagian tubuh yang mengalami ketegangan saat kontraksi persalinan berlangsung, di antaranya; bagian perut, kaki, dan pinggang. Tidak hanya melawan rasa sakit dari kontraksi yang terjadi, tetapi Ibu hamil juga harus mampu mengatur pola nafas. Pengaturan pola nafas sangat penting pada masa kontraksi, agar tidak mudah kehilangan tenaga.

Motif gerak *geblak dua* dan *pringduk* pada tari Betawi dengan teknik *kendho-kenceng* dipilih sebagai pijakan pengembangan gerak tari. Teknik *kendho-kenceng* erat kaitannya dengan gagasan utama karya tari ini yaitu kontraksi. Permainan pola nafas dalam gerak tari juga menjadi identitas dari karya tari ini. Karya tari *Contraction* tidak hanya menjadikan gerak sebagai materi utama penyampaian cerita, tetapi juga rasa yang dihadirkan dalam setiap gerak tari.

Karya tari ini disajikan dalam bentuk koreografi kelompok dengan tiga penari putri dan tiga penari putra. Menghadirkan sosok Ibu hamil, penopang, dan juga janin dalam balutan tipe tari dramatik. Musik tari yang digunakan adalah musik bernuansa Jawa, lengkap dengan tembang-tembang yang mewakili pesan dari karya tari ini. Pembagian karya tari ini juga berdasarkan tembang-tembang yang ada pada musik tari.

Kata Kunci: Kontraksi, Teknik *kendho-kenceng*, Koreografi kelompok.

ABSTRACT

Contraction is the title of a dance work that comes from experiencing empiric labor contractions. There are several parts of the body that experience tension during labor contractions, including; the area of the stomach, legs and waist. Not only do they fight the pain of the contractions that occur, but pregnant women should also be able to regulate the pattern of breathing. The breathing pattern regulation is very important during contractions, in order not to easily lose power.

Geblak dua and pringduk movement motifs in Betawi dance with kendho-kenceng were chosen as the basis for the development of dance moves. The kendho-kenceng technique is closely related to the main idea of this dance work, namely contraction. The play of breathing pattern in dance movements is also the identity of this dance work. Contraction dance doesn't only represent the moves as the core material of its storytelling, but also the feelings presented in each dance moves.

This dance work is presented in the form of group choreography with three female dancers and three male dancers. Presenting a figure of a pregnant woman, supporters, and also a fetus in a dramatic dance type. The dance music used in this creation is Javanese nuanced music, completed with songs that represent the message of this dance. The division of this dance work is also based on songs in the dance music.

Keywords: Contraction, Kendho-kenceng technique, Group choreography

I. PENDAHULUAN

Judul karya tari *Contraction* diambil berdasarkan tema dari karya tari ini, yaitu kontraksi. Kontraksi merupakan peregangan dalam dinding rahim, sebuah tahapan yang dilalui dalam masa kehamilan seorang wanita. Kontraksi biasanya disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya; pergerakan bayi dalam kandungan, kondisi fisik Ibu hamil yang melelahkan, kondisi psikis Ibu hamil yang tertekan, dan yang utama pada saat mendekati waktu persalinan (Eva S, wawancara). Kontraksi terbagi menjadi dua, yaitu kontraksi kecil yang dikenal dengan *Braxton-Hicks* dan kontraksi besar yang dikenal dengan kontraksi persalinan. Kontraksi *Braxton-Hicks* terjadi secara acak dan tidak menentu, sedangkan kontraksi menjelang persalinan lebih teratur dan berpola (Handayani, 1998: 123). Pada saat kontraksi persalinan berlangsung, pergerakan tubuh berada dalam kondisi menegang dan mengendur pada bagian tubuh tertentu. Kondisi ini juga terkait dengan pengaturan pola nafas dari pelan hingga cepat. Pengaturan pola nafas sangat dibutuhkan pada saat kontraksi berlangsung agar tidak mudah kehilangan tenaga.

Kontraksi persalinan adalah pengalaman yang dilalui penata pada saat berusia 20 tahun dengan usia kandungan yang masih 8 bulan. Di mana kondisi ini merupakan kondisi yang sangat mengkhawatirkan, mengingat usia kandungan yang masih muda dan jauh dari Hari Perkiraan Lahir yang seharusnya berada di usia 9 bulan 10 hari. Kondisi ini juga menjadi alasan datangnya tekanan dalam pikiran, sehingga membuat ketegangan yang dirasakan tubuh lebih terasa menyakitkan.

Ibu adalah profesi terbaik sepanjang usia, tetapi juga pengalaman setiap Ibu sudah pasti akan berbeda, baik karena lingkungannya ataupun kondisi tubuhnya (Mila RT, wawancara). Secara umum, bagian tubuh yang mengalami ketegangan adalah bagian perut. Namun pada pengalaman empiris yang dimiliki penata, ketegangan juga dirasakan pada bagian kaki dan pinggang. Rasa tegang yang dialami khususnya pada bagian pinggang bawah karena disitulah lokasi otot-otot *paraspinous*, yaitu otot yang berhubungan dengan tulang belakang satu dengan yang lain (Handayani, 1998: 107-108).

Rasa sakit ini timbul karena kepala bayi mulai masuk ke rongga panggul yang menyebabkan rasa mengganjal di bulan-bulan akhir kehamilan sampai bayi mencari jalan keluarnya, sehingga memicu datangnya kontraksi persalinan.

Pada umumnya, saat Ibu hamil menjalani proses terjadinya kontraksi ada sosok yang mendampingi, baik itu pasangan, orang tua, ataupun kerabat dekat lainnya. Sosok pendamping ini bukan hanya berperan sebagai penyemangat saja, tetapi juga harus dapat berperan sebagai penopang ketika Ibu hamil mulai merasakan sakitnya kontraksi. Kekhawatiran juga menyelimuti pikiran dan perasaan orang-orang yang mendampingi, namun kekhawatiran itu tidak bisa ditunjukkan begitu saja. Hal ini karena sebagai penopang harus dapat menjadi penguat dan penenang di waktu yang bersamaan. Kehadiran penopang sangatlah berarti dalam proses kontraksi persalinan ini, karena dari adanya sosok penopang akan memberikan energi positif kepada Ibu hamil. Disebut sebagai penopang karena sosok tersebut tidak hanya membantu menopang tubuh dari Ibu hamil yang sudah mulai sulit berjalan ataupun melakukan kegiatan lainnya, tetapi juga karena sosok tersebut harus bisa membantu menopang perasaan dan pikiran dari Ibu hamil agar terus memiliki pemikiran yang positif dalam melalui tahapan akhir masa kehamilannya.

Dari apa yang sudah dipaparkan di atas terdapat ketertarikan mengenai perjuangan melawan rasa sakit kontraksi persalinan. Tumbuh sebagai anak yang dekat dengan lingkup kesenian Betawi, membuat penata banyak mempelajari tentang kesenian Betawi sejak dini khususnya dalam bidang tari. Motif gerak *geblak dua* dan *pringduk* dipilih untuk dijadikan sumber pijakan dalam menciptakan sebuah garapan tari kelompok dengan menggunakan teknik *relax and tension* atau *kendho-kenceng* yang dipinjam dari konsep tari Jawa. Pemahaman teknik gerak *relax and tension* ini juga ada dalam konsep dunia tari modern yaitu *contract and release* dari Martha Graham dan juga *fall and recovery* dari Doris Humphrey (Hadi, 2017: 5).

Pada dasarnya tari Betawi tidak memiliki konsep tentang teknik *kendho-kenceng* yang dijelaskan secara terang seperti halnya pada tari Jawa, tetapi

sebenarnya ada di dalam motif gerak baik dari cara menggerakkan pinggul, torso, dan enjut khas tari Betawi (Retno MW, wawancara). Jika dirasakan secara sadar, motif gerak tari Betawi itu sangat jelas penekanan teknik *kendho-kenceng* terutama pada gerak *geblak dua* dan *pringduk* (M Supriyatin, wawancara). Teknik yang digunakan ini dimaksudkan sebagai penggambaran rasa sakit yang dialami saat kontraksi karena adanya ketegangan yang terjadi di beberapa bagian tubuh.

Pengalaman ketubuhan yang dimiliki penata merupakan bekal untuk menemukan dan menciptakan gerak-gerak baru, sebagaimana dikatakan (Bahari, 2008: 56) tari merupakan desakan perasaan manusia yang mendorongnya untuk mencari ungkapan berupa gerak-gerak yang ritmis.

II. PEMBAHASAN

A. Konsep Koreografi

Perencanaan penciptaan karya tari *Contraction* ini bermula dari ketertarikan untuk menyampaikan pengalaman empiris kontraksi persalinan ke dalam bentuk koreografi. Ketegangan yang terjadi pada bagian kaki, perut, dan pinggang dituangkan ke dalam bentuk koreografi kelompok dalam balutan tipe tari dramatik. Proses penciptaan karya tari ini mengutamakan daya kreativitas dari penata untuk bisa menuangkan pengalaman empirisnya ke dalam gerak tari baru berdasarkan pengembangan dari motif gerak *geblak dua* dan *pringduk* dengan teknik *kendho-kenceng*. Kreatif berarti orang yang selalu berkreasi, sedangkan pengertian berkreasi itu sendiri adalah membuat sesuatu yang sebelumnya belum ada menjadi ada (Bahari, 2008: 22).

Karya tari *Contraction* tidak hanya menjadikan gerak sebagai media penyampaian pesan, namun juga menjadikan rasa dalam gerak menjadi bagian penunjang alur cerita dari karya tari ini. Karya tari ini juga menggunakan gerakan simbolis dari pengalaman kontraksi persalinan yang sudah dilalui penata. Dikutip dari pernyataan Hawkins (1990), gerakan simbolis pengalaman pribadi dapat menjadi kontrol

tersendiri dalam tubuh untuk mencipta suatu gerak agar tetap bertujuan untuk menyampaikan pesan tetapi tidak lupa dengan kesadaran estetis dari gerak yang akan dihadirkan.

Pada akhirnya, keberhasilan dari proses kerja kreatif dari karya yang berangkat dari pengalaman batin, kembali lagi pada bagaimana kemampuan penata dalam mengejawantahkan pengalamannya ke dalam gerak tari. Pengejawantahan dari perasaan dan khayalan ke dalam gerakan, substansi kualitatif, adalah aspek yang paling esensial dalam proses kreatif (Hawkins, 2003: 59).

Proses kelahiran dari terjadinya kontraksi sangat bisa dikaitkan dengan fenomena alam seperti meletusnya gunung berapi. Di mana gunung berapi juga mengalami kontraksi hebat dari adanya dorongan gas bertekanan tinggi yang membuat magma naik ke luar dari perut bumi. Gunung berapi mengibaratkan seorang Ibu dan magma itu sendiri mengibaratkan bayi yang dilahirkan. Magma adalah cairan lava pijar yang dipandang sebagai wujud bayi yang dilahirkan masih berselimutkan darah. Pandangan terhadap fenomena alam ini menghadirkan pemikiran untuk tidak hanya menyampaikan tentang rasa sakit kontraksi saja, tetapi juga tentang bagaimana seorang anak lahir ke muka bumi melalui rahim Ibunya.

Rangsang tari yang digunakan sebagai dorongan untuk membentuk struktur dalam penciptaan karya tari ini adalah rangsang gagasan, visual, dan kinestetik. Rangsang gagasan diterapkan pada saat penentuan ide penciptaan dan juga pada saat menentukan alur dramatik. Rangsang visual diterapkan pada saat mengamati gerakan dari Ibu hamil baik secara langsung maupun melalui kanal media sosial *YouTube*. Rangsang visual juga diterapkan saat bersama penari melakukan proses eksplorasi rasa dengan menonton film *Teman Tapi Menikah #2* yang menceritakan kehidupan Ibu hamil sampai pada kontraksi persalinan. Rangsang kinestetik berkaitan dengan ketubuhan penata yang menguasai gerak tari Betawi yang dijadikan dasar pijakan karya tari dan pengalaman tubuh

pada saat mengalami kontraksi. Ketiga rangsang tari ini sangat membantu dalam hal penemuan gerak baru maupun pengolahan rasa dalam proses penciptaan karya tari *Contraction*.

Tema merupakan pokok permasalahan yang diangkat mengandung makna dan isi tertentu dalam sebuah koreografi (Hadi, 2003: 89). Tema tari dalam karya tari ini adalah kontraksi, yang bersifat literal dengan pesan dan cerita khusus. maka kontraksi adalah esensi dari cerita yang dapat memberi makna dalam karya tari yang disajikan.

Kata *Contraction* diambil dari Bahasa Inggris, yang dalam Bahasa Indonesia memiliki arti kontraksi, dipilih menjadi judul karya tari ini. Sebagaimana dasar pemikiran dari karya ini adalah pengalaman empiris tentang kontraksi persalinan di mana adanya ketegangan-ketegangan pada bagian tubuh saat kontraksi itu terjadi. Judul tari ini dipilih dikarenakan dapat mewakili keseluruhan koreografi, baik dari isi karya maupun dari alur cerita di dalamnya.

Karya tari ini menggunakan penari dengan jumlah genap yaitu enam penari yang terdiri dari tiga penari putri dan tiga penari putra. Alasan penentuan gender penari dalam karya tari ini, selain karena sosok Ibu hamil, karya tari ini juga menghadirkan sosok bayi dalam janin, dan sosok penopang yang mendampingi proses persalinan. Penari putra menjadi penguat karya tari ini dalam segi alur dramatik.

Hidup sebagai perempuan dari keluarga berdarah Jawa yang masih menjalankan adat dan kebudayaannya, membuat penata menjalani masa kehamilan dengan prosesi adat Jawa. Pengalaman tersebut menjadi alasan pemilihan musik tari untuk karya tari ini menggunakan gamelan *pelog*.

Rias yang digunakan dalam karya tari ini adalah rias natural baik pada penari putri maupun putra. Penataan rambut untuk penari putri adalah tatanan kepang tempel dan diurai. Penataan rambut untuk penari putra adalah dikuncir setengah dan sisanya dibiarkan terurai. Busana yang dikenakan para penari berupa *legging* dan manset tanpa lengan

yang dilengkapi dengan kain berwarna dasar coklat dengan aksen warna jingga dan kuning. Di mana warna coklat memiliki arti kekuatan hidup, sedangkan warna jingga dan kuning memiliki arti energi positif, semangat, dan kehangatan. Sedangkan penari yang memerankan janin dalam kain elastis mengenakan *short pants* berwarna hitam.

Karya tari ini menggunakan ruang pentas di Auditorium Jurusan Tari ISI Yogyakarta. Ditambahkan *setting* berupa trap ukuran 2x1 berjumlah tiga buah. Adanya *front curtain* dan *backdrop* dimaksimalkan penggunaannya sebagai *setting* pendukung. *Front curtain* dibuka sebagai awal dari karya tari ini dan *backdrop* dibuka pada bagian akhir karya ini.

Alih media dalam karya tari *Contraction* berbentuk karya audio visual, yang di mana pengambilan video karya tari ini dilakukan menggunakan tiga *still camera* dari posisi tengah di depan *proscenium stage*, pit orkestra kanan, dan juga pit orkestra kiri. Hal ini memiliki tujuan agar kamera dapat mengambil seluruh bagian koreografi yang ditampilkan oleh penari. Pementasan karya tari ini dilakukan secara daring di kanal media sosial *YouTube*, hal ini dilakukan karena kondisi pandemi *Covid-19* yang tidak memungkinkan untuk dipentaskan secara langsung dengan kehadiran penonton.

Karya tari *Contraction* menggunakan properti kain elastis berjenis bahan *spandex* untuk memvisualkan kantung rahim. Di dalamnya ada penari berperan sebagai janin yang menyebabkan kontraksi. Kain akan diletakkan di atas *setting* trap yang berada di belakang *backdrop*. Pada kain ini ditembakkan cahaya menggunakan lampu *halogen* dari sisi belakang kain agar bisa mewujudkan siluet dari tubuh penari yang ada di dalamnya. Hal ini terinspirasi dari proses ultrasonografi untuk melihat perkembangan janin yang ada di dalam kandungan dari sebuah layar.

Fokus pencahayaan karya tari *Contraction* ini adalah penggunaan lampu *follow spot* untuk menunjukkan tiga titik tegang yang berbeda,

menyorot dua titik fokus yang berbeda, dan juga menggambarkan sudut pandang ruang yang berbeda antar penari.

B. Wujud Koreografi

Karya tari *Contraction* telah diolah menggunakan metode-metode penciptaan tari yang dikemukakan oleh Alma M. Hawkins (1964) dalam buku *Creating Through Dance*, diterjemahkan Y. Sumandiyo Hadi (1990) *Mencipta Lewat Tari*. Hawkins menjelaskan tentang metode penciptaan meliputi eksplorasi, improvisasi, dan pembentukan. Metode lain juga digunakan mengenai tahapan mengalami/ mengungkapkan, melihat, merasakan, mengkhayalkan, mengejawantahkan, dan sampai pada proses pembentukan yang dikemukakan oleh Alma M. Hawkins (1991) pada bukunya yang berjudul *Moving From Within: A New Method for Dance Making*, diterjemahkan oleh I Wayan Dibia (2003) *Bergerak Menurut Kata Hati: Metoda Baru dalam Menciptakan Tari*. Kedua metode ini digunakan dalam proses kreatif penciptan karya tari *Contraction*.

Berikut diuraikan hasil akhir dari proses penciptaan karya tari *Contraction* dalam beberapa bagian, di antaranya:

a. Introduksi

Pada bagian Introduksi ini mengemukakan tentang rasa sakit kontraksi sebagai gagasan utama dalam karya tari *Contraction*. Disampaikan pesan perjuangan dan kerjasama antara Ibu hamil dan penopangnya dalam hal ini pasangannya.

Perjalanan kehidupan manusia dengan hadirnya kasih sayang antara satu dan lainnya ditunjukkan begitu jelas baik dalam gerak maupun dalam tembang pada musik tari di bagian ini:

“Jangka jangkaning manungsa, wohing rasa katresnan...”

Pria wanito winor sarira... Hangracut nepsunira...

Meminta pinercaya jawata...”



Gambar 01. Salah satu pola lantai pada bagian Introduksi memvisualkan sosok Ibu hamil dan penopang.
(Foto. Inashifa, 2021)

b. Bagian 1

Masuk kepada komposisi *focus on two points* di mana dua pasang penari bergerak dengan gerak yang sama sedangkan satu pasang penari di bagian *up left* bergerak berbeda lebih menonjolkan gerak-gerak yang lebih luas dari permainan level gerak. Pada bagian ini ingin disampaikan bagaimana pentingnya kehadiran dari pendamping sebagai penopang di masa kontraksi.



Gambar 02. Salah satu pola lantai pada Bagian 1 pada saat berpasangan.
(Foto. Inashifa, 2021)

c. Bagian 2

Pada bagian ini lima penari yang berada pada *up right* menggambarkan janin yang melakukan dorongan atau tendangan dalam rahim yang menyebabkan kontraksi. Teknik gerak *kendho-*

kenceng dihadirkan pada bagian ini dengan permainan level gerak penari yang memerankan janin dalam rahim.



Gambar 03. Salah satu pola lantai pada Bagian 2 menggambarkan bayi yang melakukan dorongan-dorongan dalam rahim yang menyebabkan datangnya kontraksi.
(Foto. Inashifa, 2021)

d. Bagian 3

Pada bagian ini menunjukkan ketiga titik tegang pada tubuh saat kontraksi dan pola nafas pelan hingga cepat.



Gambar 04. Salah satu pola lantai pada Bagian 3 menggambarkan Ibu hamil yang mulai sulit berjalan dan merasakan sakit kontraksi.
(Foto. Inashifa, 2021)

Musik tari bagian ini dilengkapi dengan tembang yang menyampaikan tentang betapa beratnya sosok wanita dalam masa kehamilannya, namun bagaimanapun hal tersebut adalah kodrat dari

Tuhan, dan sebagai Ibu sesakit apapun, seberat apapun, semua hal akan dilakukan demi buah cinta sejatinya:

*“Hong memuja- memuji... hong memuja-memuji...
Awrat dhiri nglakoni... Piniji kodrating Gusti...
Wohing rasa tresna sejati... Hujwala golek yekti...”*

e. Bagian 4

Pada Bagian 4 ini adalah penggambaran suasana yang semakin menunjukkan rasa sakit kontraksi persalinan yang sudah pada puncaknya. Ketiga penari putri menunjukkan ketegangan di tiga titik tubuh yang berbeda, yaitu perut, kaki, dan pinggang.



Gambar 05. Salah satu pola lantai pada Bagian 4, masing-masing penari menunjukkan rasa tegang pada tiga bagian tubuh yang berbeda.
(Foto. Inashifa, 2021)

Memasrahkan segala hal yang akan terjadi kepada Tuhan dan selalu meminta kekuatan dari-Nya. Musik tari pada bagian ini juga dilengkapi dengan tembang yang berbunyi:

*“Pedih, perih, hangrerintih...
Lir kagiles, katindih...
Kinorban jiwa raga, Gusti paring nugraha...”*

f. Akhir

Bagian Akhir menggambarkan puncak dari kontraksi persalinan dengan menampilkan satu penari putra yang bergerak di dalam kain

elastis berjenis bahan *spandex* dan diberikan tata cahaya dari belakang menggunakan lampu *halogen* hingga menampilkan siluet dari tubuh penari.



Gambar 06. Siluet penari di dalam kain elastis pada bagian Akhir.
(Foto. Eka Lutfi, 2021)

Pada bagian Akhir karya tari ini disampaikan bahwa kelahiran merupakan gerbang awal dari sebuah kehidupan seorang anak yang menjadi cahaya penerang bagi orang tua dan keluarganya. Tetapi secara tidak langsung bagian ini juga menyampaikan tentang gerbang awal dari sebuah kehidupan baru seorang wanita yang sudah menjadi Ibu seutuhnya.

III. KESIMPULAN

Karya tari *Contraction* merupakan karya tari yang terinspirasi dari pengalaman empiris kontraksi persalinan. Karya tari ini bertujuan untuk memberikan pengalaman baru pada penikmat tari tentang pengalaman kontraksi dalam bentuk koreografi kelompok dengan balutan tipe tari dramatik. Hasil akhir dari penciptaan karya tari ini menggunakan alih media berupa audio visual dengan durasi karya 10 menit 44 detik. *Panggung proscenium* dijadikan sebagai ruang pentas dengan menggunakan tiga *still camera* sebagai media pengambilan gambar, maka karya tari ini dapat disebut dengan istilah video tari. Di mana hasil dari video tari *Contraction* ini akan dipublikasikan secara daring di kanal media sosial *YouTube*. Masyarakat dapat

mengakses karya tari ini sebagai tontonan yang diharapkan dapat memberikan pandangan baru tentang kontraksi dan kelahiran sebagai gerbang awal dimulainya kehidupan dengan perspektif masing-masing.

Harapan lainnya dari pesan yang tersirat dalam karya ini adalah; setiap anak akan memahami bagaimanapun kehidupannya kelak, pernah ada sosok-sosok yang berjuang bersama menahan dan melawan rasa sakit serta ketakutannya untuk melahirkannya – buah hatinya ke dunia dengan penuh cinta.

Problematika perempuan yang terkait dalam karya tari ini adalah perempuan harus memiliki kesiapan mental ketika sudah memutuskan untuk menikah. Perubahan kehidupan seorang perempuan tidak hanya berhenti setelah menjadi seorang istri, tetapi kehidupan baru seorang perempuan baru benar-benar dimulai ketika menjadi seorang Ibu. Proses mengandung dan melahirkan juga menjadi sebuah perjuangan yang harus dilalui dengan kesiapan mental yang benar-benar matang.

DAFTAR SUMBER ACUAN

A. Sumber Tertulis

- Bahari, Nooryan, 2008. *Kritik Seni: Wacana, Apresiasi, dan Kreasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brasner, Shari E, terjemahan Heri S. Handayani, 2015. *Nasihat Dokter Seputar Kehamilan Sehat: Langsung Dari Dokter Kandungan*, Yogyakarta: Yogyakarta Image Press.
- Endraswara, Suwardi, 2014. *Metode Pembelajaran Drama (Apresiasi, Ekspresi, dan Pengkajian)*, Yogyakarta: Center of Academic Publishing Service.
- Hadi, Y. Sumandiyo, 2003. *Aspek-aspek Dasar Koreografi Kelompok*. Lembaga Kajian Pendidikan dan Humaniora Indonesia.
- Hadi, Y. Sumandiyo, 2016. *Koreografi Bentuk-Teknik-Isi*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Hadi, Y. Sumandiyo, 2017. *Koreografi Ruang Prosenium*. Yogyakarta: Cipta Media bekerjasama dengan BP. ISI Yogyakarta.
- Hawkins, Alma M, terjemahan Y. Sumandiyo Hadi, 1990. *Mencipta Lewat Tari (Creating Through Dance)*, Yogyakarta: Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Hawkins, Alma M, 2003. *MOVING FROM WITHIN: A New Method for Dance Making*, diterjemahkan oleh I Wayan Dibia, *Bergerak Menurut Kata Hati: Metoda Baru dalam Menciptakan Tari*, Jakarta: Ford Foundation.
- Raditya, Michael HB, 2018. *Merangkai Ingatan Mencipta Peristiwa: Sejumlah Tulisan Seni Pertunjukan*, Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama bekerjasama dengan Komunitas Senrepita.
- Smith, Jacqueline, terjemahan Ben Suharto, 1985. *Komposisi Tari Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru*. Yogyakarta: Ikalasti.

B. Narasumber

Eva Sunasty, A. M. Keb, berusia 55th, Bidan, Kemayoran, DKI Jakarta.

Mila Rosinta Totoatmojo, berusia 30th, Koreografer dan seorang Ibu, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Mohammad Supriyatin, berusia 51th, Seniman dan Sejarawan Betawi,
Pasar Rebo, DKI Jakarta.

Retno Marnila Wanti, berusia 51th, Ibu dari Penata dan Seniman Tari
Betawi, Cibubur, DKI Jakarta.

C. Diskografi

Video dokumentasi karya tari *werdende Mutter* oleh Maharani Arnisanuari
diunggah ke *YouTube* oleh Maharani ICA pada 11 Desember 2018.

Film *Teman Tapi Menikah #2* karya sutradara Rako Prijanto rilis pada 27
Februari 2020.

Instrumen musik berjudul *Menuju Cahaya* oleh Mohram Group.

