

## Mieke Suharini Perpaduan Antara Fotografer, Akademisi, dan Penggiat Pole Dance

Pada tahun 2016, Mieke pertama kali tertarik dengan pole dance setelah melihat video musik yang menampilkan gerakan indah di tiang. Rasa penasaran membawanya untuk mencari tempat belajar di Jakarta hingga akhirnya bergabung dengan Indonesia Pole Dance Association (IPDA).

“Sebelumnya saya tidak punya basic olahraga sama sekali. Kesibukan mengurus rumah tangga, kuliah hingga S3, dan mengajar membuat saya hampir tidak punya waktu untuk berolahraga,” ujar Mieke.

Saat pertama mencoba, ia merasakan betapa sulitnya olahraga ini. Tubuhnya terasa sakit, dan ia hampir menyerah. Namun, dengan tekad kuat dan latihan yang konsisten, perlahan-lahan ia mulai menguasai teknik-teknik dasar. Kini, ia berlatih hingga empat kali dalam seminggu, tidak hanya pole dance tetapi juga aerial untuk melatih kekuatan tubuh bagian atas.

Seiring berjalannya waktu, Mieke semakin serius



**M**ieke Suharini adalah sosok yang unik dengan berbagai peran dalam hidupnya. Ia bukan hanya seorang fotografer profesional, tetapi juga seorang akademisi dengan gelar S3, serta seorang penggiat dan instruktur pole dance. Perjalanan hidupnya penuh dengan dedikasi, ketekunan, dan kecintaan terhadap berbagai bidang yang ia geluti.

### Awal Ketertarikan pada Pole Dance



Photo: IG@miekesuharini



Photo IG@miekessulharta



mendalami pole dance. Ia mengambil berbagai sertifikasi dari pelatih internasional untuk menjadi instruktur.

"Untuk bisa mengikuti sertifikasi, minimal harus berlatih enam bulan hingga satu tahun agar menguasai gerakan dasar dengan baik. Sebagai instruktur, kita harus memastikan murid bisa melakukan gerakan dengan aman, bukan hanya mengandalkan alat bantu," jelasnya. Kini, Mieke telah mendirikan Bonbon Pole and Aerial Studio dan terus mengembangkan komunitas pole dance di Indonesia.

### Manfaat Pole Dance

Menurut Mieke, pole dance bukan hanya tentang estetika gerakan, tetapi juga memiliki banyak manfaat, antara lain:

Meningkatkan kekuatan otot: "Latihan ini melatih kita untuk mengangkat berat tubuh sendiri, sehingga sangat efektif dalam membangun otot," ujarnya.

Meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera,

terutama pada usia lanjut.

Menambah kepercayaan diri: Banyak orang merasa lebih percaya diri setelah beberapa bulan berlatih.

Membangun komunitas dan mengurangi stres: Berlatih bersama teman-teman komunitas dapat menjadi terapi yang menyenangkan.

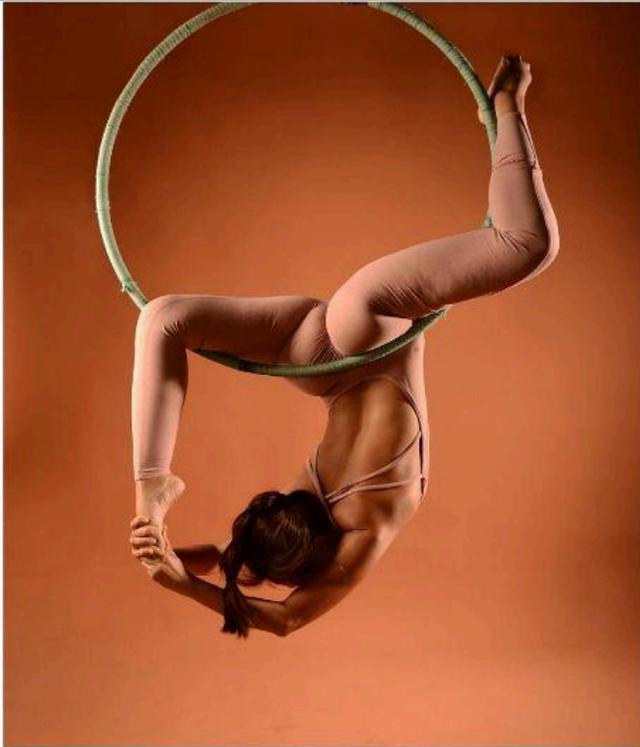
Mieke merekomendasikan latihan dua kali seminggu dengan durasi satu hingga dua jam serta menjaga pola makan sehat dan istirahat yang cukup untuk pemulihan otot.

### Menjadi Fotografer Profesional

Selain menjadi instruktur pole dance, Mieke juga seorang fotografer profesional yang telah bekerja selama belasan tahun, termasuk di sebuah kedutaan besar.

Ia memiliki pengalaman luas dalam fotografi produk, fashion, hingga korporat.

Awalnya, ia belajar fotografi secara otodidak dengan



mengikuti kelas dan hunting foto setiap minggu. “Semakin sering kita mencoba, semakin tajam insting dalam menangkap momen,” katanya.

Salah satu pengalaman fotografi yang paling berkesan bagi Mieke adalah saat mengabadikan keindahan aurora di Islandia. “Saat melihat aurora, saya tidak ingin melewatkan momen itu. Saya harus bisa menangkap keindahannya

dalam waktu yang singkat,” kenangnya.

Selain itu, ia mengungkapkan bahwa fotografi satwa liar, seperti burung, adalah salah satu tantangan terbesar karena membutuhkan kesabaran tinggi.

### Dari Akademisi ke Dunia Nyata

Mieke menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dalam bidang Manajemen Pendidikan, kemudian melanjutkan ke Administrasi Bisnis hingga meraih gelar S3 di Universitas Indonesia.

“Saya suka belajar, dan saya selalu memanfaatkan kesempatan yang ada. Dari situ, saya juga mendapat kesempatan untuk mengajar,” katanya.

Kini, ia mengaplikasikan semua ilmunya dalam berbagai bidang, termasuk fotografi dan pole dance. Mieke berharap pole dance semakin berkembang di Indonesia dan lebih banyak orang tertarik untuk mencoba.

“Sebagian besar yang ikut pole dance adalah wanita yang suka mengekspresikan diri dan membagikan pengalaman mereka di media sosial. Saya berharap komunitas ini semakin besar dan manfaatnya bisa dirasakan lebih luas,” tutupnya.



Photo: IG@mikesubartini

