**HIMAKI**

**ABOUT WOMAN : BODY SHAMING**

Body shaming adalah tindakan mempermalukan atau mengkritik fisik seseorang berdasarkan penampilan tubuh mereka. Meskipun body shaming bisa menimpa siapa saja, wanita sering kali menjadi sasaran utama karena standar kecantikan sosial yang tidak realistis dan penuh tekanan. Materi ini bertujuan untuk memahami apa itu body shaming, dampaknya, serta bagaimana cara untuk mengatasi dan menghindarinya.

**1. Definisi *Body Shaming***

Body shaming adalah tindakan memberikan komentar negatif, sindiran, atau penghinaan terhadap tubuh seseorang, baik dari segi bentuk tubuh, ukuran, warna kulit, atau fitur fisik lainnya. Pada wanita, body shaming sering kali terkait dengan standar kecantikan yang sempit dan tidak mencerminkan keragaman bentuk tubuh manusia.

**2. Beberapa contoh *Body Shaming*:**

* Mengkritik tubuh yang terlalu kurus atau terlalu gemuk.
* Menghina bentuk tubuh seperti pinggang besar, paha besar, atau payudara kecil.
* Menyindir kulit gelap, berjerawat, atau memiliki bekas luka.
* Mengkritik penampilan wajah, misalnya terlalu pucat, terlalu banyak keriput, atau memiliki bentuk hidung yang dianggap tidak ideal.

### 3. Dampak *Body Shaming* pada Wanita

Body shaming memiliki dampak yang sangat besar pada kesehatan mental dan fisik wanita. Beberapa dampak yang sering terjadi antara lain:

**Dampak Psikologis:**

* **Penurunan rasa percaya diri**: Wanita yang sering dibuli atau dihina tentang tubuh mereka dapat merasa minder dan tidak percaya diri.
* **Gangguan mental**: Body shaming dapat memicu gangguan seperti anoreksia, bulimia, atau obesitas, serta masalah kecemasan dan depresi.
* **Stres sosial**: Ketika wanita merasa tidak diterima dalam kelompok sosial karena penampilan mereka, hal ini dapat menurunkan kualitas hubungan dan interaksi sosial.

**Dampak Fisik:**

* **Polarisasi sikap terhadap tubuh**: Beberapa wanita mungkin berusaha untuk menurunkan berat badan dengan cara yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau menggunakan obat-obatan berbahaya.
* **Penyakit terkait stres**: Stres dan kecemasan yang timbul akibat body shaming dapat menyebabkan gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan masalah fisik lainnya.

**4. Mengatasi dan Mencegah *Body Shaming***

Mencegah dan mengatasi body shaming membutuhkan kesadaran dan perubahan pola pikir baik dari diri sendiri maupun masyarakat. Beberapa langkah yang bisa diambil antara lain:

**a. Mengubah Perspektif tentang Kecantikan**

* Setiap wanita adalah unik, dan kecantikan sejati tidak hanya terletak pada penampilan fisik. Kecantikan bisa ditemukan dalam keberagaman bentuk tubuh, warna kulit, dan kepribadian.
* Mendorong masyarakat untuk merayakan keragaman tubuh dan menilai orang berdasarkan kualitas pribadi mereka, bukan hanya penampilan fisiknya.

**b. Pentingnya Edukasi Sejak Dini**

* Pendidikan tentang keragaman tubuh dan pentingnya menghargai perbedaan fisik dapat mengurangi stigma dan body shaming.
* Mengajarkan anak-anak, terutama remaja wanita, untuk mencintai diri sendiri tanpa harus membandingkan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis.

**c. Membangun Dukungan Positif**

* Menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan ruang untuk saling menguatkan antar sesama wanita. Menghindari komentar negatif tentang tubuh orang lain, serta mendorong untuk berbicara dengan cara yang lebih positif.
* Menggunakan media sosial dengan bijak: Memilih untuk mengikuti akun yang mengedukasi tentang kecantikan alami dan tidak terfokus pada standar yang sempit.

**d. Menerima dan Mencintai Diri Sendiri**

* Wanita perlu diajarkan untuk menerima dan mencintai tubuh mereka apa adanya. Ini termasuk merayakan kekurangan yang dimiliki dan memahami bahwa setiap tubuh memiliki keunikan dan kecantikan tersendiri.
* Praktikkan self-care dan perawatan diri dengan tujuan kesehatan, bukan untuk memenuhi standar kecantikan orang lain.

**5. Mengatasi dan Mencegah *Body Shaming***

Mencegah dan mengatasi body shaming membutuhkan kesadaran dan perubahan pola pikir baik dari diri sendiri maupun masyarakat. Beberapa langkah yang bisa diambil antara lain:

**a. Mengubah Perspektif tentang Kecantikan**

* Setiap wanita adalah unik, dan kecantikan sejati tidak hanya terletak pada penampilan fisik. Kecantikan bisa ditemukan dalam keberagaman bentuk tubuh, warna kulit, dan kepribadian.
* Mendorong masyarakat untuk merayakan keragaman tubuh dan menilai orang berdasarkan kualitas pribadi mereka, bukan hanya penampilan fisiknya.

**b. Pentingnya Edukasi Sejak Dini**

* Pendidikan tentang keragaman tubuh dan pentingnya menghargai perbedaan fisik dapat mengurangi stigma dan body shaming.
* Mengajarkan anak-anak, terutama remaja wanita, untuk mencintai diri sendiri tanpa harus membandingkan diri dengan standar kecantikan yang tidak realistis.

**c. Membangun Dukungan Positif**

* Menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan ruang untuk saling menguatkan antar sesama wanita. Menghindari komentar negatif tentang tubuh orang lain, serta mendorong untuk berbicara dengan cara yang lebih positif.
* Menggunakan media sosial dengan bijak: Memilih untuk mengikuti akun yang mengedukasi tentang kecantikan alami dan tidak terfokus pada standar yang sempit.

**d. Menerima dan Mencintai Diri Sendiri**

* Wanita perlu diajarkan untuk menerima dan mencintai tubuh mereka apa adanya. Ini termasuk merayakan kekurangan yang dimiliki dan memahami bahwa setiap tubuh memiliki keunikan dan kecantikan tersendiri.
* Praktikkan self-care dan perawatan diri dengan tujuan kesehatan, bukan untuk memenuhi standar kecantikan orang lain.