IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

ग्रामीण समुदाय में मासिक धर्म के प्रति किशोरियों का दृष्टिकोण

छाया कुमारी (रिसर्च स्कॉलर), डॉ आरती कुमारी (सहायक प्रोफेसर) समाजशास्त्र विभाग वनस्थली विद्यापीठ, नेवई, राजस्थान (जयपुर)। 304022

सार

मासिक धर्म स्वच्छता किशोरियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है जिसे अक्सर विशेष रूप से भारत जैसे विकासशील देशों में अनदेखा किया जाता है। इस संबंध में मासिक धर्म की शुरुआत अक्सर एक ऐसी अवधि होती है जब किशोरियों को मासिक धर्म के दौरान स्वस्थ प्रथाओं के बारे में कोई ज्ञान नहीं होता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि किशोरियों, को विशेष रूप से विकासशील देशों में, मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता के रखरखाव का अपर्याप्त ज्ञान है। कई किशोरियों, के पास सैनिटरी पैड का उपयोग करने की विलासिता नहीं होती है और उन्हें कपड़े का उपयोग करने के लिए मजबूर किया जाता है और फिर इसे धोया जाता है और अगले चक्र के दौरान इसका पुनः उपयोग किया जाता है, जिससे उन्हें जननांग पथ के संक्रमण के लिए कमजोर बना दिया जाता है जो कभी–कभी गंभीर समस्या और जीवन के लिए खतरा हो सकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य मासिक धर्म के प्रति किशोरियों का दृष्टिकोण को जानना है। यह अध्ययन गुणात्मक एवं वर्णनात्मक है। इस अध्ययन के लिए स्नोबॉल प्रतिचयन एवं साक्षात्कार अनुसूची का चयन किया गया है।

मुख्य बिंदू : स्वच्छता स्तर, जाकरूकता स्तर, सैनिटरी पैड का प्रयोग, पारिवारिक वातावरण

परिचय

भारत में बढ़ती आबादी में से 105 मिलियन से अधिक किशोरियां एवं किशोर हैं। किशोरावस्था को महत्वपूर्ण अवधि के रूप में जाना जाता है। इस अवस्था में किशोरियों में मासिक धर्म का शुरूआत होता है, जो उनमें यौन परिपक्वता का सबसे स्पष्ट संकेत माना जाता है। यद्यपि किशोरावस्था जीवन की एक महत्वपूर्ण अवधि है, कई किशोरियां अक्सर वयस्कों की तुलना में प्रजनन स्वास्थ्य जानकारी और सेवाओं तक पहुंचने में कम सूचित, कम अनुभवी, कम सहज होती हैं। जिसके फलस्वरूप इन्हें गम्भीर सम्स्याओं का सामना करना पडता है[1]।

मासिक धर्म टूटे हुए कोशिका ऊतक, गर्भाशय के ऊतक के आवधिक निर्वहन की एक श्रृंखला की शुरुआत है जो लगभग हर 28 दिनों में होता है जब तक कि महिलाएं रजोनिवृत्ति के चरण तक

नहीं पहुंच जाती हैं। भारतीय संदर्भ में मासिक धर्म की शुरुआत की उम्र आम तौर पर 11 से 15 वर्ष के बीच होती है। किशोरावस्था लड़की के जीवन में बचपन से नारीत्व तक संक्रमण के एक महत्वपूर्ण चरण का प्रतिनिधित्व करती है[2]। इस चरण के दौरान अर्जित शारीरिक और भावनात्मक अनुभव, ज्ञान और कौशल वयस्कता के दौरान महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। मासिक धर्म प्रबंधन पर किए गए शोध अध्ययनों ने संकेत दिया कि अंधविश्वास, अतार्किक विश्वास, और महिलाओं के बीच मासिक धर्म, मासिक धर्म स्वच्छता और आत्म–देखभाल प्रथाओं की प्रक्रिया की सटीक समझ की तुलना में गलत व्याख्या अधिक आम है। इसके मद्देनजर माता–पिता, शिक्षकों और स्वास्थ्य देखभाल चिकित्सकों के लिए किशोरियों के मासिक धर्म स्वच्छता और स्व–देखभाल प्रथाओं को बढ़ावा देने में पर्याप्त रूप से शामिल होना महत्वपूर्ण हो जाता है ताकि किशोरों के बीच खराब मासिक धर्म प्रबंधन से जुड़े बीमारी के बोझ और खराब स्वास्थ्य परिणाम को कम किया जा सके। मासिक धर्म प्राप्त करने से पहले इसके विभिन्न पहलुओं के बारे में शिक्षित होने वाली अधिकांश किशोरियों को आसानी से इसका सामना करने के लिए पाया गया[3]। किशोरियों में मासिक धर्म के बारे में ज्ञान में पर्याप्त कमी है। कई शोध अध्ययनों से पता चला है कि किशोरियों के बीच मासिक धर्म के बारे में जागरूकता का स्तर कम होता है जब वे पहली बार इसका अनुभव करते हैं। एक किशोरी अपने मासिक धर्म और मासिक धर्म के बाद की अवधि को कैसे देखती है, यह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि उसे इनके बारे में क्या ज्ञान है, क्या उसके पास घटना के लिए मानसिक तैयारी है और समाज इसे कैसे देखता है। इसके अलावा, शैक्षिक पुस्तकों, पत्रिकाओं, वीसीडी आदि जैसे प्रभावी मीडिया के माध्यम से शिक्षकों और दोस्तों द्वारा किशोरियों को मासिक धर्म के संबंध में जानकारी दी जानी चाहिए[4]।

मासिक धर्म शरीर विज्ञान और किशोरियों के लिए इसके प्रबंधन के बारे में बेहतर ज्ञान इसके प्रति सही दृष्टिकोण और जिम्मेदार प्रजनन स्वास्थ्य व्यवहार का कारण बनता है। क्योंकि खराब स्वच्छता और अपर्याप्त आत्म–देखभाल प्रथाएं इन लोगों के बीच रुग्णता और अन्य जटिलताओं के प्रमुख निर्धारक हैं[5]। किशोरियों में मासिक धर्म के बारे में ज्ञान में पर्याप्त कमी है। कई शोध अध्ययनों से पता चला है कि किशोरियों के बीच मासिक धर्म के बारे में जागरूकता का स्तर कम होता है जब वे पहली बार इसका अनुभव करते हैं। एक किशोरी अपने मासिक धर्म और मासिक धर्म के बाद की अवधि को कैसे देखती है, यह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि उसे इनके बारे में क्या ज्ञान है, क्या उसके पास घटना के लिए मानसिक तैयारी है और समाज इसे कैसे देखता है। इसके अलावा, शैक्षिक पुस्तकों, पत्रिकाओं, वीसीडी आदि जैसे प्रभावी मीडिया के माध्यम से शिक्षकों और दोस्तों द्वारा मासिक धर्म के संबंध में किशोरियों को जानकारी दी जानी चाहिए। मासिक धर्म शरीर विज्ञान और किशोरों के लिए इसके प्रबंधन के बारे में बेहतर ज्ञान इसके प्रति सही दृष्टिकोण और जिम्मेदार प्रजनन स्वास्थ्य व्यवहार का कारण बनता है। क्योंकि खराब स्वच्छता और अपर्याप्त आत्म–देखभाल प्रथाएं इन लोगों के बीच रुग्णता और अन्य जटिलताओं के प्रमुख निर्धारक हैं।

साहित्य की समीक्षा

हमने 15 अध्ययनों का विश्लेषण किया जिन्हें पूर्वनिर्धारित समावेश और बहिष्करण मानदंडों के आधार पर मूल्यांकन करने के बाद इस साहित्य समीक्षा में शामिल किया गया था। हमारा उद्देश्य किशोरियों के बीच स्वस्थ मासिक धर्म प्रथाओं के बारे में ज्ञान की उपस्थिति का आकलन करना था। सविता कुमारी एट अल ने एक वर्णनात्मक सर्वेक्षण किया जिसमें हरियाणा के चयनित अनाथालयों में रहने वाली किशोरियों का अध्ययन किया गया। अध्ययन के लिए किशोरियों का चयन करने के लिए उद्देश्यपूर्ण नमूना तकनीक का उपयोग किया गया था। डेटा संरचित ज्ञान प्रश्नावली और संरचित अभ्यास प्रश्नावली द्वारा प्राप्त किया गया था। अध्ययन के लेखकों ने पाया कि 150 किशोरियों में से अधिकांश किशोरियों (67.3 फीसदी) को मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में औसत से कम जानकारी थी, जबकि 16.7 फीसदी किशोरियों को औसत ज्ञान था। केवल 16 फीसदी को मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में अच्छी जानकारी थी। प्रश्नावली के जवाब के आधार पर यह पाया गया कि 95.30 फीसदी किशोरियां सैनिटरी पैड का उपयोग कर करती पाई गई। आज की किशोरी को सही मासिक धर्म स्वच्छता का महत्वपूर्ण संदेश प्रसारित करना। द्रक्षयनी देवी एट अल ने एक क्रॉस सेक्शनल अध्ययन किया जिसमें लेखकों ने मासिक धर्म के बारे में उनके ज्ञान और प्रथाओं को जानने के लिए आंध्र प्रदेश के गुंटूर जिले के एक ग्रामीण हाई स्कूल में भाग लेने वाली 14–15 वर्ष की आयु वर्ग की 65 किशोरियों का साक्षात्कार लिया। लेखकों ने पाया कि सभी छात्रों को 12–13 साल की उम्र में मासिक धर्म प्राप्त हुआ। 42 किशोरियों को मासिक धर्म चक्र 26–28 दिनों में होता था। मासिक धर्म रक्तस्राव 52 किशोरियों के लिए 3–5 दिनों तक होता था। 43 किशोरियों को पता था कि मासिक धर्म एक शारीरिक प्रक्रिया है, 12, 4, और 5 ने माना कि यह क्रमशः एक पाप और एक बीमारी के कारण भगवान से एक अभिशाप है। लगभग 50 किशोरियां ने माना कि मासिक धर्म के लिए हार्मोन जिम्मेदार है। 18 का मानना था कि वजन बढ़ने के कारण ऐसा हुआ। अधिकांश किशोरियों (51) को पता था कि मासिक धर्म रक्तस्राव गर्भाशय से उत्पन्न होता है।

मासिक धर्म के दौरान प्रतिबंधित खाद्य पदार्थों में दूध और दूध उत्पाद (20), सब्जियां (14), और प्रसादम (7) शामिल थे। कुछ ने अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सूखे नारियल (15), ढाल (11), और गुड़ और मिठाई (8) की अधिक मात्रा खाई। लेखकों ने पाया कि मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में शिक्षा वयस्कता में स्वस्थ परिवर्तन के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण थी[9]। देशपांडे टीएन एट अल ने मासिक धर्म के बारे में ज्ञान, विश्वास और जानकारी के स्रोत का आकलन करने और किशोरियों के बीच स्वच्छता का आकलन करने के लिए एक अध्ययन किया। इस उद्देश्य के लिए, 1 जून से 31 अगस्त 2017 की अवधि के दौरान पूर्व–परीक्षण किए गए प्रोफार्मा का उपयोग करके डेटा एकत्र किया गया था। 100 किशोरियों में से, 72 प्रतिशत 15 से 19 वर्ष के बीच थीं। अधिकतम 47 प्रतिशत हाई स्कूल शिक्षा प्राप्त कर रहे थे। लगभग 47 प्रतिशत माताएं अशिक्षित थीं; 27 प्रतिशत किशोरियों को 14 साल की उम्र में मासिक धर्म था और 82 प्रतिशत के पास नियमित चक्र थे। लगभग 76 प्रतिशत को मासिक धर्म से

पहले मासिक धर्म का कोई ज्ञान नहीं था। जानकारी का स्रोत 84 प्रतिशत में माँ थी। केवल 16 प्रतिशत किशोरियों ने टिप्पणी की कि गर्भाशय में रक्तस्राव शुरू हुआ। लगभग 60 प्रतिशत किशोरियों ने सैनिटरी पैड का इस्तेमाल किया और बाकी ने कपड़े के टुकड़ों का इस्तेमाल किया। लगभग 22 प्रतिशत ने हाथ धोने के लिए पानी और साबुन का उपयोग नहीं किया। कई प्रतिबंधों का अभ्यास किया गया था। लेखकों ने निष्कर्ष निकाला कि किशोरियों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता असंतोषजनक थी।

देशपांडे टीएन एट अल ने मासिक धर्म के बारे में ज्ञान, विश्वास और जानकारी के स्रोत का आकलन करने और किशोरियों के बीच स्वच्छता का आकलन करने के लिए एक अध्ययन किया। इस उद्देश्य के लिए, 1 जून से 31 अगस्त 2017 की अवधि के दौरान पूर्व–परीक्षण किए गए प्रोफार्मा का उपयोग करके डेटा एकत्र किया गया था। 100 किशोरियों में से, 72 प्रतिशत 15 से 19 वर्ष के बीच थीं। अधिकतम 47 प्रतिशत हाई स्कूल शिक्षा प्राप्त कर रहे थे। लगभग 47 प्रतिशत माताएं अशिक्षित थीं; 27 प्रतिशत किशोरियों को 14 साल की उम्र में मासिक धर्म था और 82 प्रतिशत के पास नियमित चक्र थे। लगभग 76 प्रतिशत को मासिक धर्म से पहले मासिक धर्म का कोई ज्ञान नहीं था। जानकारी का स्रोत 84 प्रतिशत में माँ थी। केवल 16 प्रतिशत किशोरियों ने टिप्पणी की कि गर्भाशय में रक्तस्राव शुरू हुआ। लगभग 60 प्रतिशत किशोरियों ने सैनिटरी पैड का इस्तेमाल किया और बाकी ने कपड़े के टुकड़ों का इस्तेमाल किया। लगभग 22 प्रतिशत ने हाथ धोने के लिए पानी और साबुन का उपयोग नहीं किया। कई प्रतिबंधों का अभ्यास किया गया था। लेखकों ने निष्कर्ष निकाला कि किशोरियों के बीच मासिक धर्म स्वच्छता असंतोषजनक थी[10]।

अनुसंधान प्रविधि

इस शोध हेतु 30 किशोरियों को शामिल किया गया है जो कि स्कूल एवं कॉलेज में अध्ययनरत हैं। इस शोध अध्ययन के हेतु स्नोबॉल प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया गया है। इस शोध का प्रारूप वर्णाणत्मक है तथा यह गुणात्मक अध्ययन पर आधारित है। इस शोध अध्ययन के लिये साक्षात्कार अनुसूची विधि का प्रयोग किया गया है।

उद्देश्य

- मासिक धर्म के बारे में किशोरियों के दृष्टिकोण को जानना
- मासिक धर्म स्वच्छता स्तर जानना

शोध प्रश्न

- मासिक धर्म से आप क्या समझते हैं ?
- मासिक धर्म के रक्त अवशोषण करने के लिये कौन सी सामग्री का प्रयोग करती हैं ?

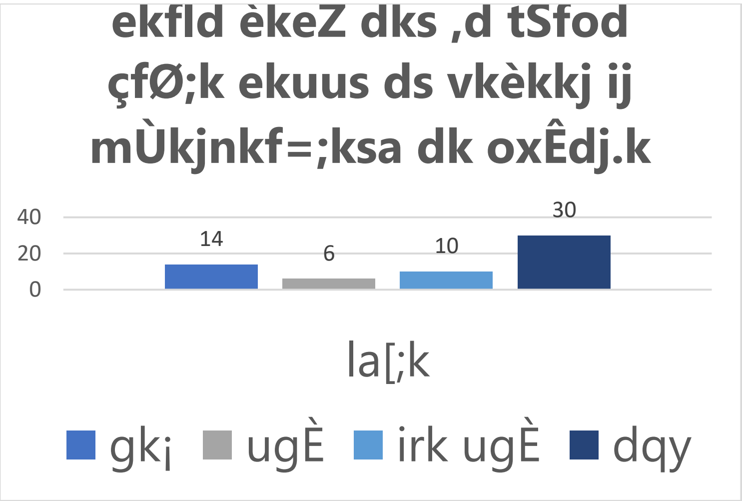
तथ्य विश्लेषण

मासिक धर्म को एक जैविक प्रक्रिया मानती हैं के आधार पर उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण

सारणी संख्या 1

हाँ / नहीं	संख्या	प्रतिशत
हाँ	14	46.66
नहीं	6	20
पता नहीं	10	33.33
कुल	30	100

आरेख क्रमांक 1

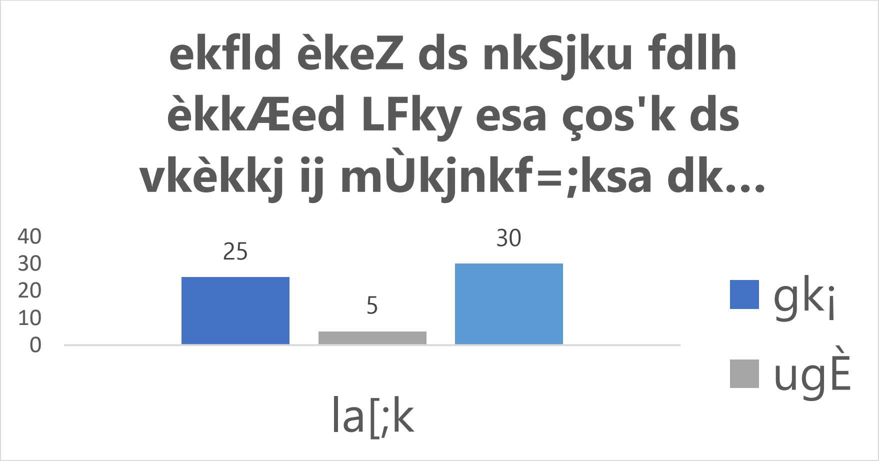


अधिकांश किशोरियां मासिक धर्म को जैविक प्रक्रिया मानती हैं जबकि कुछ किशोरियों को इसके बारे में जानकारी नहीं थीं तथा कुछ किशोरियां जैविक प्रक्रिया नहीं मानती हैं।

मासिक धर्म के दौरान किसी धार्मिक स्थल में प्रवेश के आधार पर उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण सारणी संख्या 2

हाँ /नहीं	संख्या	प्रतिशत
हाँ	25	83.33
नहीं	5	16.66
कुल	30	100

आरेख क्रमांक 2

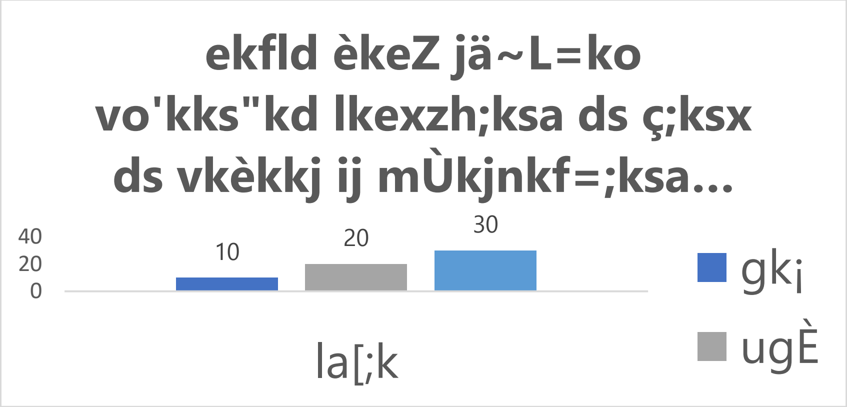


वर्णित तथ्यों से स्पष्ट होता है कि अधिकांश किशोरियां मासिक धर्म के दौरान धार्मिक स्थल पर प्रवेश नहीं करती थीं।

मासिक धर्म रक्तस्त्राव अवशोषक सामग्रीयों के प्रयोग के आधार पर उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण सारणी संख्या 3

हाँ /नहीं	संख्या	प्रतिशत
हाँ	10	33.33
नहीं	20	66.66
कुल	30	100

आरेख क्रमांक 3



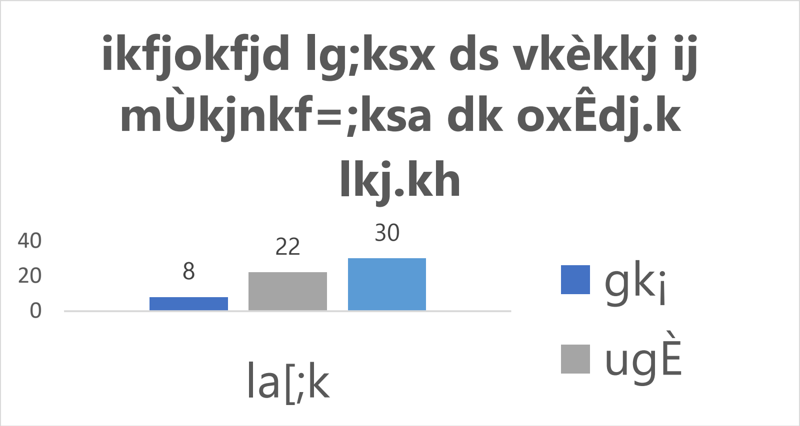
वर्णित तथ्यों से स्पष्ट होता है कि अधिकांश किशोरियां सेनिटरी पैड का प्रयोग नहीं करती है।

पारिवारिक सहयोग के आधार पर उत्तरदात्रियों का वर्गीकरण

सारणी संख्या 4

हाँ /नहीं	संख्या	प्रतिशत
हाँ	8	26.66
नहीं	22	73.33
कुल योग	30	100

आरेख क्रमांक 4



वर्णित तथ्यों से स्पष्ट होता है कि मासिक धर्म के दौरान अधिकांशकिशोरियों को पारिवारिक सहयोग प्राप्त नहीं होता है।

निष्कर्ष

भारत में किशोरियों के बीच स्वस्थ मासिक धर्म प्रथाओं के बारे में अभी भी एक बड़ा शैक्षिक अंतर है। किशोरियों को मासिक धर्म के शरीर विज्ञान और स्वस्थ मासिक धर्म प्रथाओं को अपनाने के बारे में सही साक्ष्य–आधारित ज्ञान प्रदान करने की आवश्यकता है। इस संबंध में माताओं, शिक्षक, शोधकर्ता इस ज्ञान को प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। अध्ययन से स्पष्ट हुआ है कि मासिक धर्म रक्त स्त्राव अवशोषण के लिए आज भी अधिकांश किशोरियां सेनिटरी पैड के स्थान पर अन्य सामग्रियों का प्रयोग करती हैं।

References

1. Garg S, Anand T. (2015) . Menstruation related myths in India: strategies for combating it. J Family Med Prim Care. 4(2):184–186.
2. Casey BJ, Duhoux S, Malter Cohen M. (2010)Adolescence:what do transmission, transition,and translation have to do with it?. Neuron. 67(5):749–760.
3. Coast E, Lattof SR, Strong J. (2019). Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review. Int J Public Health. 64(2):293–304.
4. Sooki Z, Shariati M, Chaman R, Khosravi A, Effatpanah M, Keramat A. (2016).The Role of Mother in Informing Girls About Puberty: A Meta-Analysis Study. Nurs Midwifery Stud. 5(1):e30360. Published 2016 Feb 20.
5. Salam RA, Das JK, Lassi ZS, Bhutta ZA. (2016).Adolescent Health Interventions: Conclusions, Evidence Gaps, and Research Priorities. J Adolesc Health. 59(4S):S88–S92.
6. Kumari S, Sheoran P, Siddiqui A. (2019).Menstrual hygiene: knowledge and practice among adolescent girls in
JMSCR Vol||07||Issue||12||Page 633-640||December

10. Tarhane S,Kasulkar A. (2015). Awareness of adolescent girls regarding menstruation and practices during menstrual cycle. Panacea Journal of Medical Science, January – April,2015:5(1);29-32.
11. Dasgupta, A. and M. Sarkar, (2008). Menstrual hygiene: How hygienic is the adolescent girl?.
12. Drakshayani Devi K, Venkata Ramaiah P. (1994). A study on menstrual hygiene among rural adolescent girls. Indian J Med Sci. Jun;48(6):139-43. PubMed PMID: 7927585.

13. Deshpande TN, Patil SS, Gharai SB, Patil S R, Durgawale P M. (2018). Menstrual hygiene among adolescent girls – A study from urban slum area. J Family Med Prim Care 7:1439-45.
14. Kapoor G, Kumar D. (2017). Menstrual hygiene: knowledge and practice among adolescent school girls in rural settings. Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol 6:959-62.
15. Phani Madhavi KV, Paruvu K. (2019). Menstrual hygiene and practices among adolescent girls in rural Visakhapatnam: a cross-sectional study. Int J Community Med Public Health 6:432-6.
16. Hema Priya S, Partha N, Seetharaman N, Ramya MR., Nishanthini N, Lokeshmaran A. (2017). A study of menstrual hygiene and related personal hygiene practices among adolescent girls in rural Puducherry. Int J Community Med Public Health. 2017;4(7):2348-55.
17. Ghimire S. (2017). Knowledge regarding menstrual hygiene among adolescent girls. Int J Res Med Sci ;5:3426-30