International Journal of Home Science 2022; 8(3): 167-170

International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2028; 8(3): 167-170
© 2022 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 09-07-2022
Accepted: 11-08-2022

डॉ. गायत्री साहु
पूर्व विभागाध्यक्ष, स्नातकोत्तर, गृह विज्ञान विभाग, विनोबा भावे विश्वविद्यालय, हजारीबाग, झारखण्ड, भारत

सच्ची रानी
शोधार्थी, स्नातकोत्तर, गृह विज्ञान विभाग, विनोबा भावे विश्वविद्यालय, हजारीबाग, झारखण्ड, भारत

Corresponding Author:
डॉ. गायत्री साहु
पूर्व विभागाध्यक्ष, स्नातकोत्तर, गृह विज्ञान विभाग, विनोबा भावे विश्वविद्यालय, हजारीबाग, झारखण्ड, भारत

गिरिडीह जिला के किशोरियों का मासिक धर्म के प्रति ज्ञान, दृष्टिकोण एवं स्वच्छता अभ्यास पर एक अध्ययन

डॉ. गायत्री साहु, सच्ची रानी

सारांश
मासिक धर्म की शुरूआत किशोरावस्था के दौरान लड़कियों में होने वाले महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन है। मासिक धर्म एक शारीरिक प्रक्रिया है। किशोरियों में मासिक धर्म से सम्बन्धित ज्ञान की कमी, नाकारात्मक दृष्टिकोण और स्वच्छता अभ्यास की कमी से बांझपन, मूत्र पथ के संक्रमण और प्रजनन प्रणाली की बिमारियाँ हो सकती है। किशोरियों में इसके प्रति जागरूकता महत्वपूर्ण है।
उद्देश्यः प्रस्तुत शोध के उद्देश्य किशोरियों के मासिक धर्म के प्रति ज्ञान, दृष्टिकोण एवं स्वच्छता अभ्यास को जानना है।
परिणामः प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण करने से पता चलता है कि शोध विषय के किशोरियों में 73.5ः रजोदर्शन के पूर्व ही ज्ञान था और इसके बारे में सूचना का स्रोत सबसे अधिक माता थी। मासिक धर्म से सम्बन्धित ज्ञान की कमी पाई गई, दृष्टिकोण नाकारात्मक और स्वच्छता सम्बन्धी अभ्यास अच्छा पाया गया।
निष्कर्षः मासिक धर्म के प्रति ज्ञान की कमी, नाकारात्मक दृष्टिकोण एवं अस्वच्छता अभ्यास किशोरियों के लिए भावी जीवन एवं स्वस्थ के लिए समस्या उत्पन्न कर सकती है। इसलिए इसके प्रति जागरूकता लाने के लिए किशोरियों एवं उनकी माताओं को शिक्षित एवं जागरूक बनना जरूरी है। रूढ़ीवादी सामाजिक और सांस्कृति, अंधविश्वास मिथको पर चर्चा कर इसके प्रति साकारात्मक दृष्टिकोण लाया जा सकता है तथा स्वच्छता अभ्यास का पालन कर शारीरिक और मानसिक विकास को स्वस्थ रखा जा सकता है।

कूटशब्दः मासिक धर्म के प्रति ज्ञान, स्वच्छता अभ्यास, किशोरावस्था, बांझपन, मूत्र

प्रस्तावना
किशोर शब्द की उत्पत्ति लैटिन शब्द 'adolescere' से उत्पन्न हुई है। इसका अर्थ है "परिपक्वता में विकसित होना।" किशोरावस्था बचपन और वयस्कता के बीच वृद्धि और विकास का एक अवस्था परिवर्तन कालिक चरण है, जो न केवल शारीरिक बल्कि भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक भी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने किशोरों को परिभाषित करता है जैसे 10–19 वर्ष की आयु के बीच के समूह को किशोर कहा जाता है। लड़कियों में किशोरावस्था संक्रमण लड़कपन से नारीत्व तक का प्रतीक है। मासिक धर्म की शुरूआत किशोरावस्था के दौरान लड़कियों में होने वाले महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन है। पहला मासिक धर्म को मेनार्चे (रजोदर्शन) कहा जाता है जो कि 11–15 साल उम्र के बीच होता है। मासिक धर्म एक शारीरिक प्रक्रिया है जो कि प्रत्येक माह महिलाओं में होता है। मासिक धर्म युवा महिलाओं की एक चुनौतिपूर्ण स्थिति है। जिसमें खराब स्वच्छता अभ्यास के कारण बांझपन, मूत्र पथ में संक्रमण और प्रजनन प्रणाली की बीमारियाँ हो सकती है। इससे सम्बन्धित ज्ञान और मनोवृत्ति एक दूसरे से संबंधित दो कारक है और लोगों के व्यवहार में परिलक्षित होते है। कई अध्ययनों में यह पाया गया है कि नकारात्मक दृष्टिकोण मासिक धर्म के प्रति अधिकांश माता–पिता मासिक धर्म की जानकारी देते हुए झिझक महसूस करते है। मासिक धर्म के प्रति ज्ञान की कमी कई भ्रान्तियों को जन्म देता है। जैसे ईश्वर का अभिशाप, जबकि यह भौतिक घटना है। किशोरावस्था की लड़कियों को अपने पोषण एवं स्वच्छता के प्रति जागरूक होना चाहिए। उसे अपने पोषण के साथ–साथ स्वच्छता अभ्यास सैनिटरी का उपयोग करना, इस्तेमाल करने का ज्यादा से ज्यादा समय जननांग क्षेत्र की सफाई, हाथ को साबुन से धोना, इस्तेमाल किये गये पैड को कूड़ेदान में ठीक से फेंकना आदि अभ्यास करना चाहिए। कुछ नकारात्मक दृष्टिकोण के कारण कुछ कार्यो में प्रतिबंध लग जाता है। जैसे – धार्मिक कार्यो में भाग न लेना, संग्रहित भोजन को न छूना, बाहर खेलने न जाना, अलग बिस्तर पर नियमित सोना आदि।

इस प्रकार के मानसिक और सामाजिक प्रतिबंध जीवन की गुणात्मकता को प्रभावित करती है। मासिक धर्म और मासिक धर्म स्वच्छता अभी भी वर्जनाओं, सांस्कृतिक और सामाजिक प्रतिबंधों से छाया हुआ है। मिथकों और भ्रांतियों के कारण लड़कियों को शर्मिन्दगी उठानी पड़ती है। पहले से इसके प्रति लड़कियों से ज्ञान की कमी के कारण जब पहली बार रजोदर्शन की प्राप्ति होती है तो वह शारीरिक प्रकृति और प्रजनन में इसकी भूमिका से अनजान रहती है।

प्रजापति और पटेल ने अपने अध्ययनों में पाया कि केवल 17: लड़कियाँ ही गर्भाशय के बारे में जानती है जो कि मासिक धर्म के रक्तस्राव के अंग है। वैसे स्कूलों में जहाँ स्वच्छता प्रबन्धन के विशेष सुविधाएँ जैसे अलग शौचालय, पानी और गोपनीयता न हो वहाँ किशोरियों में मासिक धर्म बहुत तनाव और चिंता पैदा करती है।

श्रीवास्तव और चंद्रा ने अपने अध्ययन में पाया कि 9.3: लड़कियाँ मासिक धर्म के पाँचवे दिन ही स्नान करती है।

हागवानो, दिव्या एट अल ने अपने अध्ययन में पाया कि 74: मासिक धर्म के समय मासिक धर्म से अनजान थे। 26.32: विषय अपने बाहरी जननांग क्षेत्र की असंतोषजनक सफाई कर रहे और 89.47: दैनिक दिनचर्या के कचरे में इस्तेमाल किए गए पैड का उपयोग कर रहे थे। 64.47: को पारिवारिक, धार्मिक समारोह में प्रतिबंध का सामना करना पड़ रहा है। लड़कियों और उनकी माताओं को शिक्षित और जागरूक कर इसके प्रति पर्याप्त ज्ञान और जागरूकता लाया जा सकता है। इससे प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य बनी रहेगी।

उद्देश्य

1. किशोरियों के मासिक धर्म के प्रति ज्ञान को जनाना।
2. मासिक धर्म के प्रति उसके दृष्टिकोण और स्वच्छता अभ्यास को जानना।

शोध प्रविधि

शोध क्षेत्रः प्रस्तुत शोध के लिए गिरिडीह जिला के सरस्वती शिशु विद्या मंदिर बरगंडा और आर.एस.डी. पब्लिक स्कूल, सिहोडीह, गिरिडीह का चयन किया गया।

प्रतिदर्श

निदर्शन के रूप में 13–19 वर्ष के 200 किशोरियों को उद्देश्यपूर्ण निदर्शन के तहत चयन किया गया।

शोध उपकरण

आँकड़ों के संकलन के लिए अनुसूची का निर्माण कर उत्तरदाताओं से साक्षात्कार किया गया। अनुसूची में मासिक धर्म से सम्बन्धित ज्ञान, दृष्टिकोण और स्वच्छता सम्बन्धी प्रश्न बनाये गये।

परिणाम और विश्लेषण

शोध से सम्बन्धित आँकड़ों का संकलन करने के पश्चात् इसे वर्गीकृत करते हुए विश्लेषण कर परिणाम प्राप्त किये गये।

सारणी 1: मासिक धर्म के पहले रजोदर्शन की ज्ञान की सूचना अनुसार वितरण

क्रम सं०	रजोदर्शन का ज्ञान	कुल संख्या=200	प्रतिशत
1	**क्या आपको रजोदर्शन ज्ञान था**		
	हाँ	147	73.5
	नही	63	31.5
2	**मासिक धर्म के बारे सूचना का स्रोत**		
	माता	55	27.5
	बहन	36	18.0
	सहेली	39	19.5
	रिश्तेदार	18	9.0
	शिक्षक	23	11.5
	मीडिया/अन्य	29	14.5

सारणी नं० 1 को देखने से पता चलता है कि किशोरियों के मासिक धर्म के पूर्व रजोदशर्नन का ज्ञान अधिकांश को था। कुल संख्या 200 मे से 147 (73.5:) ने हाँ तथा 63 (31.5:) का जवाब न था। मासिक धर्म के बारे में सूचना के स्रोत के आधार पर स्पष्ट होता है कि सबसे अधिक संख्या 55 (27.5:) माता, संख्या 36 (18:) बहन, सहैया 39 (19.5:) शिक्षक और संख्या 29 (14.5:) मीडिया सूचना के स्रोत है।

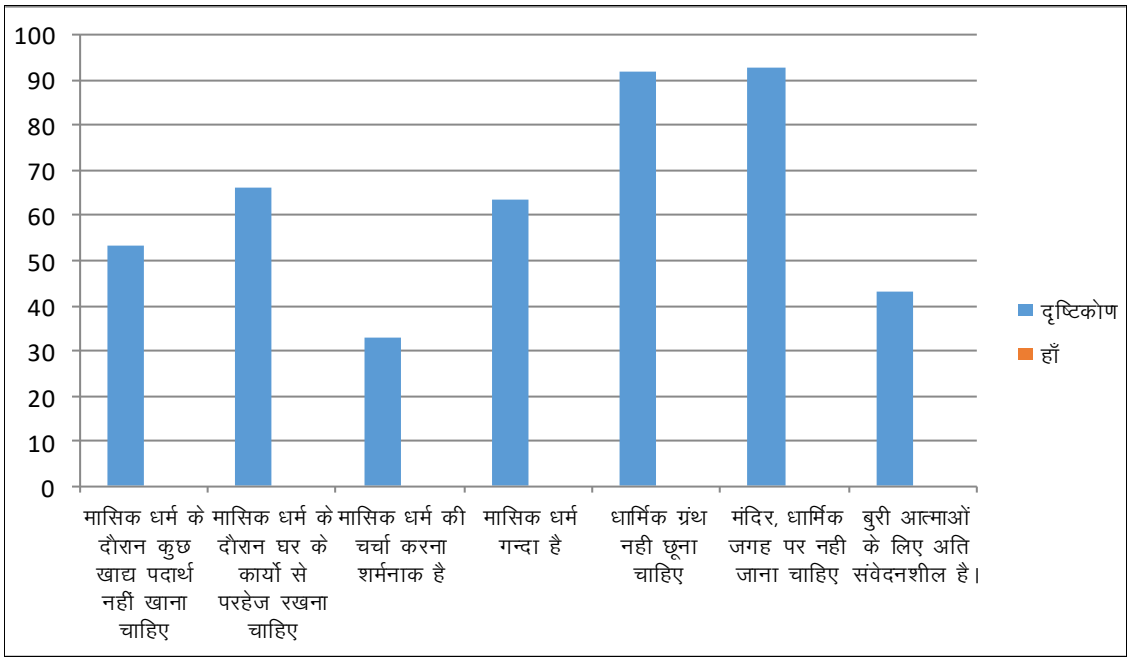
सारणी 2: मासिक धर्म से सम्बन्धित ज्ञान के अनुसार वितरण

क्रम सं०	ज्ञान	कुल संख्या=200	प्रतिशत
1	**मासिक धर्म क्या है ?**		
	शारीरिक प्रक्रिया	70	39.5
	रोग प्रक्रिया	10	5.0
	भगवान का अभिशाप	05	2.5
	पता नहीं	106	53.0
2	**मासिक धर्म के कारण क्या है ?**		
	शरीर में हार्मोन का परिवर्तन होना	63	31.5
	सामाजिक नियमों के उल्लंघन की सजा	09	4.5
	भगवान का अभिशाप	17	8.5
	पता नहीं	111	55.5
3	**मासिक धर्म के दौरान रक्त कहाँ से आता है?**		
	गर्भाशय	27	13.5
	योनि	115	57.5
	मलाशय	5	2.5
	अन्य	6	3
	पता नहीं	47	23.5
4	**सामान्य मासिक धर्म की अवधि कितना है ?**		
	3–7 दिन	176	88
	एक दिन	04	02
	पता नहीं	20	10
5	**दो मासिक धर्म के बीच की अवधि –**		
	21 दिन	25	12.5
	28 दिन	107	53.5
	35 दिन	56	28
	पता नहीं	12	6
6	**मासिक धर्म यौवन का संकेत है ?**		
	सत्य	171	85.5
	असत्य	5	2.5
	पता नहीं	24	12

उपरोक्त सारणी नं० 2 से उत्तरदाताओं की ज्ञान का पता चलता है, क्रम संख्या 1 में मासिक धर्म शारीरिक प्रक्रिया है 39.5: पता नहीं 53: है, मासिक धर्म के कारण में भी अधिकांश 55.5: को पता नहीं है जबकि 31.5: ने सही जवाब शरीर में हार्मोन का परिवर्तन होना बताया। मासिक धर्म के दौरान रक्त का स्रोत में भी अधिकांश 57.5: ने योनी, 23.5: को पता नहीं तथा सिर्फ 13.5: ने गर्भाशय सही जवाब दिया। मासिक धर्म की अवधि 3–7 दिन 88 यानि अधिकांश ने सही जवाब दिया। दो मासिक चक्र की अवधि में अधिकांश 53.5: ने 28 दिन, 28: ने 35 दिन बताया। मासिक धर्म यौवन के संकेत में अधिकांशतः 85.5: ने सत्य कहा। इस प्रकार स्पष्ट है कि मासिक धर्म के प्रति ज्ञान की कमी है।

सारणी 3: मासिक धर्म के प्रति दृष्टिकोण संबंधी विवरण

क्रं सं०	दृष्टिकोण	हाँ
1	मासिक धर्म के दौरान कुछ खाद्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए।	53-5%
2	मासिक धर्म के दौरान घर के कार्यो से परहेज करना चाहिए।	66-0%
3	मासिक धर्म की चर्चा करना शर्मनाक है।	33%
4	मासिक धर्म गन्दा है।	63-5%
5	धार्मिक ग्रन्थ नहीं छूना चाहिए।	92%
6	मंदिर, धार्मिक जगह पर नही जाना चाहिए।	93%
7	बुरी आत्माओं के लिए अतिसंवेदनशील है।	43%



सारणी संख्या 3 से स्पष्ट है कि मासिक धर्म के प्रति किशोरियों में साकारात्मक दृष्टिकोण की अधिकता पाई गई। 53.5: ने माना कि कुछ खाद्य पदार्थ नही खाना चाहिए, 66: ने इस दौरान घर के कार्य से परहेज रखना चाहिए, 33: ने मासिक धर्म की चर्चा को शर्मनाक, मासिक धर्म गन्दा है 63.5:, 92: धार्मिक ग्रन्थ नही छूना चाहिए, 93: मंदिर, धार्मिक जगह पर नही जाना चाहिए तथा यह समय बुरी आत्माओं के लिए अतिसंवेदनशील है।

सारणी 4: मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता सम्बन्धित अभ्यास का विवरण

क्रम सं०	स्वच्छता अभ्यास	कुल संख्यात्र200	प्रतिशत
1	**मासिक धर्म के दौरान सामग्री का उपयोग–**		
	सेनिटरी पैड	165	82.5
	पुराना कपड़ा	33	16.5
	रूई	02	1.0
2	**मासिक धर्म के दौरान प्रतिदिन नहाना–**		
	हाँ	114	57
	नहीं	86	43
3	**बाहरी जननांग क्षेत्र की सफाई –**		
	हाँ	174	87
	नहीं	26	13
4	**पैड बदलते समय हाथ की धुलाई –**		
	हाँ	196	98
	नहीं	04	02
5	**मासिक धर्म के दौरान उपयोग किये गये सामाग्री का निपटान –**		
	जलाना	6	3
	कुड़े के डिब्बे में डालना	163	81.5
	कहीं दूर फेंकना	31	15.5

उपरोक्त सारणी संख्या 4 से मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता अभ्यास स्पष्ट होता है। 82.5: किशोरियाँ पैड का इस्तेमाल करती है, 16.5: पुराना कपड़ा, 157: प्रतिदिन नहाती है, 87: बाहरी जननांग क्षेत्र की सफाई रखती है, 98: किशोरियाँ पैड बदलते समय हाथ धोती है तथा 81.5: उपयोग की गई सामाग्री को कुड़े के डिब्बे में डालती है। इस प्रकार पता चलता है कि अधिकांश किशोरियाँ स्वच्छता सम्बन्धी अभ्यास का पालन करती है।

निष्कर्ष

यह अध्ययन गिरिडीह जिला के किशोरियों के ज्ञान, दृष्टिकोण एवं स्वच्छता अभ्यास का आकलन करने लिए किया गया था। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि अधिकांश किशोरियों को उसके पहले मासिक धर्म रजोदर्शन के जानकारी थी और इसकी सूचना का स्रोत उनकी माताएँ थी। मासिक धर्म सम्बन्धी ज्ञान की कमी इन किशोरियों में पाया गया। मासिक धर्म के प्रति दृष्टिकोण भी अधिकांश नाकारात्मक थी। स्वच्छता सम्बन्धि अभ्यास संतोषजनक पाया गया। इन किशोरियों को मासिक धर्म के प्रति ज्ञान और जागरूकता के लिए इन्हें तथा इनकी माताओं को शिक्षित एवं जागरूक कर ज्ञान की कमी को दूर किया जा सकता है। इसके प्रति सामाजिक एवं सांस्कृतिक अंधविश्वास के कारण कुछ गलत धारणाएँ प्रचलित है। जिन्हें माता–पिता से चर्चा कर उनके गलत धारणाओं को दूर कर बेहतर स्वास्थ्य अपनाने में कामयाब हो सकते है। स्कूलों और कॉलेजों में भी मासिक धर्म सम्बन्धित शैक्षिक कार्यक्रम जागरूकता बढ़ाने, स्वास्थ्य अभ्यास, अंधविश्वास दूर किशोरियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास को स्वस्थ्य रखा जा सकता है। प्रतिबंधो, मिथकों एवं मान्यताओं को दूर करने की जरूरत है। स्कूलों में भी किशोरियों के लिए पैड, स्वच्छता के लिए पानी एवं गोपनियता बनाने के लिए प्रयासरत रहना चाहिए। मासिक धर्म के बारे में जागरूकता बढ़ाने और मासिक धर्म से संबंधित मिथकों और शर्म को मिटाने के लिए हर साल 28 मई को मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाया जाता है। मासिक धर्म जीवन का एक स्वभाविक हिस्सा है और इसके आस–पास की वर्जनाओं को समाप्त किया जाना चाहिए। हालांकि शहरी क्षेत्रों में इसके प्रति जागरूकता बढ़ी है। सस्ते सेनिटेरी पैड की उपलब्धता के कारण अधिकांश इसे चयन किया हैं।

References

1. Srivastava S, Chandra M. Study on the knowledge of school girsl regarding menstrual and reproductive health and their perceptions about family life education program. Int. J report contracept obste Gynecol. 2017;6:88-93.
2. Dasgupta A, Sarkar M. Mentrual hygiene: how hygienic is the adolescent girl? Indian Journal of community medicine: official publication of Indian Association of preventive and social medicine. 2008;33(2):77.
3. Hagawane, Divya *et al*. A study to assess knowledge and practice of menstrual hygiene among the teenage students at Dnyanvilas College of Pharmacy, Dudulgaon; c2022.
4. Yadav, Ram Naresh *et al*. Knowledge attitude and practice on menstrual hygiene management among school adolescents, JNHRC. 2017;15(3):212-216.
5. Siabani, Soraya, *et al*. Knowledge, attitudes and practices (KAP) regarding menstruation among school girls in west Iran. A Population based cross-sectional study. Int. J; c2018, 6(8).
6. Tshomo, Tashi. Menstrual hygiene management. knowledge, Attitudes and practices among female college students in Bhutan. Frontiers in Reproductive health; c2021 Aug 27.
7. https://www.researchgate.net/publication/354552475