

## Hemşirelik Öğrencilerinin Dismenore Yaşama Durumları ve Dismenore ile Baş Etmeye Yönelik Uygulamaları

Özlem KARABULUTLU

Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, 36100, Kars, Türkiye

Araştırma Makalesi  
Research Article

Sağlık  
Health

Geliş Tarihi/Received  
11.04.2020

Kabul Tarihi/Accepted  
23.06.2020

**Öz:** Araştırma, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin dismenore yaşama durumlarını ve dismenore ile baş etmek için yaptıkları uygulamaları belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 330 hemşirelik öğrencisi oluşturmuş, evrenin tamamına ulaşılmak hedeflenmiştir. Veri toplama tarihlerinde okulda bulunan, araştırmaya katılmayı kabul eden 206 hemşirelik öğrencisi örnekleme oluşturmuştur. Veriler, araştırmacı tarafından literatür bilgilerine dayanarak hazırlanan anket formu aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin %86.4'ünün dismenore yaşadığı, %39.3'ünde dismenore şikâyetlerinin menstrüasyonun başında başladığı ve şikâyetlerin öğrencilerin %42.1'inde menstrüasyonun ilk iki günü devam ettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin en fazla yaşadıkları dismenore şikâyeti %88.6 ile karın ağrısıdır. Ayrıca öğrencilerin %86.4'ünün bel ağrısı, %84.6'sının halsizlik ve %81.2'sinin sinirlilik şikâyetlerini her zaman yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin dismenore şikâyetleri ile baş etmek amacıyla yaptıkları uygulamalar arasında yatarak dinlenme %91 ile ilk sırada yer almıştır. İstatistiksel analizlere göre; Ailede dismenore öyküsü bulunma durumu ile dismenore yaşama durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı ( $p<0.05$ ), öğrencilerin dismenore yaşama durumları ile yaş grupları, menarş yaşı ve menstrüasyon hakkında bilgi alma durumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız ( $p>0.05$ ) bulunmuştur. Öğrencilerin dismenoreyi yaşadıkları ve yaşadıkları sorunlara yönelik yapılan uygulamalar hakkında çok yeterli bilgilerinin olmadığı belirlenmiştir. Premenstrual sendromun ve dismenorenin olumsuz etkilerinin daha az yaşanması için okul sağlığı hemşirelerinin ve sağlık profesyonellerinin eğitimi ve danışman olarak öğrencilere destek olmaları önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Baş Etme, Dismenore, Hemşirelik Öğrencileri

## Nursing Students Experienced Dysmenorrhoea and Their Applications to Cope With It

**Abstract:** The study was conducted as a descriptive to determine the dysmenorrhoea status and coping practices of nursing students who were enrolled in Kafkas University Faculty of Health Sciences. The universe of this study included 330 nursing students. The choice of sampling wasn't done. 206 students who are ready on the day when

the research was done and accept to participate in the study were included in the study. The data were collected by means of question form prepared by the researcher using information in literature. At the end of the research we found that 86.4% had dysmenorrhea, in 39.3% dysmenorrhoea was starting at beginning of menstruation and 42.1% goes on first two day of menstruation. It was determined that the most of the coplaints about dysmenorrhoea was abdominal pain (88.6%). Also in the distribution of the students menstrual complaints, 86.4% experienced back pain, 84.6% experienced weakness, 81.2% experienced irritability every cycle. 91% Bed resting was coping practice with dysmenorrhoea. According to the statistical analyze; experiencing dysmenorrhoea has been affected by family history ( $p<0.05$ ) however not affected by getting information about menstruation, age group and menarche age of students ( $p>0.05$ ). The students' were lived dysmenorrhoea, and they had insufficient knowledge of procedures for relief. In order to decrease the negative effects of premenstrual sendrom and dysmenorrhoea, it is recommended to create awareness about premenstrual sendrom and school health nurses or health professionals in the health care institutions to act as a consultant and educator in the support of students about premenstrual sendrom and dysmenorrhoea.

**Keywords:** Cope With, Dysmenorrhea, Nursing Students

---

## 1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş arası adölesan dönem, 15-24 yaş arası ise gençlik dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönem, sekonder seks karakterlerinin başlangıcından seksüel olgunluğa ve çocukluktan erişkinliğe doğru gelişen bir geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır (Yeşiltepe ve Şahin, 2004; Çıtak ve Terzioğlu, 2002). Adölesan dönemi çocukluk ile erişkinlik arasında hızla geçen bir ara dönem değildir. Gencin toplumsal yerini araştırdığı, fiziksel, psikolojik ve sosyal olgunluğa erişmenin gerçekleştiği uzun bir dönemdir (Tüzün ve ark., 2005).

Adölesan dönem yoğun fizyolojik, metabolik, psikolojik değişikliklerin görüldüğü bir dönemdir. Özellikle genç kızlarda menarşın başlaması ile birlikte yaşanan adet dönemi sorunları adölesan dönemin en önemli sorunlarından biri olarak göze çarpmaktadır (Çıtak ve Terzioğlu, 2002).

Menstrüasyon fizyolojik bir olay olmasına karşılık bu süreçte yaşanan olumsuzluklar, rahatsızlıklar ve bilgi eksikliği bireyin cinsel ve üreme sağlığının bozulmasına yol açabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2001). Pek çok çalışmada menstrual problemler içerisinde en sık dismenore, premenstrual sendrom (PMS), amenore ve anormal uterus kanamaların yer aldığı belirtilmektedir (Yeşiltepe ve Şahin, 2004; Angst et al., 2001; Taşkın, 2016). Ayrıca yapılan araştırma sonuçlarına göre, ağrılı adet olarak bilinen dismenorenin, menstrual problemler içinde en yaygın görülen jinekolojik problemlerden biri olduğu belirtilmektedir (Çıtak ve Terzioğlu, 2002; Taşkın, 2016; Derman, 2007). Balbi ve arkadaşları tarafından

yapılan çalışmada kadınlar arasında dismenore sıklığı %85 olarak belirlenmiştir (Balbi et al., 2000). Çıtak ve Terzioğlu tarafından yapılan çalışmada, kızların %38.6'sının her siklusta, %48.9'unun bazen olmak üzere toplam %85.7'sinin dismenore yaşadığı belirlenmiştir (Çıtak ve Terzioğlu, 2002). Oskay ve Şahin, kadınlarda dismenore sıklığını %83.1 olarak belirlemiştir (Oskay ve Şahin, 2004).

Dismenorede ağrı, kramp ve kolik tarzında olup en fazla karın ve bel ağrısı şeklinde görülür (Çıtak ve Terzioğlu, 2002; Taşkın, 2016). Şahin ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, dismenore prevalansı %66.2 olarak belirlenmiş olup, baş etmeye yönelik yaptığı uygulamalar arasında ayaklara sıcak uygulama, dinlenme-uyuma ve analjezik alma bildirilmiştir (Şahin ve ark., 2015). Avcı ve Sarı'nın çalışmasında öğrencilerin %98'inin dismenore yaşadığı ve baş etmeye yönelik uygulamalar arasında sıcak uygulama, analjezik alma, bitkisel çaylar ve yürüyüş belirtilmiştir (Avcı ve Sarı, 2018). Ersun ve Zaybak'ın çalışmasında öğrencilerin %76.7'sinin analjezik kullandığı, %23.3'ünün pozisyon değişikliği ve sıcak uygulama ile ağrılarını azaltmaya çalıştığı belirlenmiştir (Ersun ve Zaybak, 2012).

Dismenorede ağrının şiddeti hafif olabileceği gibi, bireyin günlük yaşantısını aksatacak kadar fazla da olabilir. Dolayısıyla, dismenore bireyin iş verimliliği ile çalışma kalitesinin azalmasına, kazalarda artmaya neden olabileceği gibi adölesanın kendine olan güvenini, toplumsal ilişkilerini ve derslere devamını olumsuz etkileyebileceği düşüncesiyle erken dönemde ele alınması gereken bir durumdur (Çıtak ve Terzioğlu, 2002).

Toplumsal roller gereği önemli fırsatlara sahip olan ve gençlik döneminin sorunlarını yaşayan hemşirelik öğrencilerinin dismenore yaşama sıklığının ve dismenore ile baş etme yöntemlerinin neler olduğunun tespit edilmesi, konu ile ilgili bilgi edinme kaynaklarının saptanması, etkili baş etme yöntemlerinin kullanılmasına yönelik temel bilgi sağlayacaktır. Hemşirelik eğitimi alan genç kızların bu konuda farkındalıklarının artırılması, baş etme yöntemleri ile ilgili doğru uygulamalarda bulunmalarının sağlanması, aynı zamanda akran eğitimi ile daha geniş toplulukların eğitilmesine de olanak sağlayacaktır.

Bu çalışma Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin dismenore yaşama durumlarını ve dismenore ile baş etmeye yönelik uygulamalarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapıldı.

## 2. MATERYAL VE METOT

### 2.1. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin dismenore yaşama durumlarını ve dismenore ile baş etmeye yönelik uygulamalarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapıldı.

### 2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Kafkas Üniversitesi'nde 2014-2015 Eğitim Öğretim yılı güz yarıyılında Doğum, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları dersini almış olan 3. ve 4. sınıftaki toplam 330 hemşirelik öğrencisi oluşturdu. Evrenden örneklem seçimine gidilmemiş olup, anketin uygulandığı gün okulda bulunan, çalışma hakkında bilgilendirildikten sonra araştırmaya katılmayı kabul eden 206 (%62.4) hemşirelik öğrencisi örneklemi oluşturdu.

### 2.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Veriler, araştırmacı tarafından literatür bilgilerine dayanarak hazırlanan anket formu aracılığı ile toplandı (Çıtak ve Terzioğlu, 2002; Şahin ve ark., 2015; Avcı ve Sarı, 2018; Ersun ve Zaybak, 2012; Erenel ve Şentürk, 2007). Anket formu, öğrencilerin demografik özelliklerini, dismenore yaşama durumlarını ve dismenore ile baş etmeye yönelik yaptıkları uygulamaları (yatarak dinlenme, egzersiz yapma, müzik dinleme, ağrı kesici alma, yürüyüş yapma vs.) içeren 20 sorudan oluşmaktadır.

### 2.4. Araştırmanın Uygulanması

Hazırlanan anket formu, bilgilendirilmiş onamları alındıktan sonra çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere bir ders bitiminde sınıfta 30 dakika süre verilerek uygulandı ve öğrencilerin bireysel olarak doldurmaları sağlandı.

### 2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizi için SPSS 20.0 istatistik paket programından faydalanıldı. Veriler, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum ve yüzde parametreleri, karşılaştırılmalarda ise ki-kare önemlilik testleri kullanılarak değerlendirildi. Analizde istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  alındı.

## 2.6. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın yürütülebilmesi için ilgili kurumdan gerekli izin alındı. Ayrıca, araştırmaya katılan öğrencilere anket doldurulmadan önce araştırmanın amacı açıklandı, araştırmaya katılımın gönüllü olması gerektiği belirtilerek sözel onamaları alındı.

## 3. BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyo demografik özellikleri incelendiğinde; öğrencilerin %62.1'inin 20-24 yaş grubunda, %68.4'ünün ilk menarş yaşının 12-14 yaşlar arasında, %67.8'inin ortalama menstrüasyon süresinin 3-6 gün olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %46.6'sının 28-33 günde bir menstrüasyon gördükleri, %74.3'ünün menarş öncesi menstrüasyon hakkında bilgi aldığı, bilgi kaynakları arasında %32.4 ile annenin birinci sırada yer aldığı belirlendi. Öğrencilerin %67.7'si menarş ile ilgili olumsuz duygular (korkma, utanma, paniğe kapılma, şaşırma vb.) yaşadığını ve %84.7'si menstrüasyon sırasında günlük yaşam faaliyetlerinin etkilendiğini ifade etti.

Öğrencilerin dismenore yaşama durumlarına bakıldığında, %32'sinin her menstrüel siklusta, %54.4'ünün zaman zaman olmak üzere toplam %86.4'ünün dismenore yaşadığı saptandı. Dismenore yaşayan öğrencilerde dismenore şikâyetlerinin başlama zamanı araştırıldığında, şikâyetlerin öğrencilerin %39.3'ünde menstrüasyonla birlikte başladığı belirlendi. Öğrencilerin dismenore şikâyetlerinin devam etme süresine bakıldığında, %42.1'inde menstrüasyonun ilk iki günü devam ettiği görülmektedir. Dismenore şikâyeti olan öğrencilerin %76.4'ünün tıbbi yardım almadığı belirlendi. Öğrencilerin %53.4'ünün aile bireylerinde dismenore sorunu olduğu, ailesinde dismenore sorunu olanlarda, %59.1 ile kardeşin ilk sırada bulunduğu, annenin %30.9 ile ikinci sırada olduğu görülmektedir.

Tablo 1'de dismenore sırasında yaşanan sorunlar ve önlemeye yönelik yapılan uygulamaların dağılımı bulunmaktadır. Dismenore şikâyeti olan öğrencilerin şikâyetlerinin sırasıyla %88.6 ile karın ağrısı, bel ağrısı (%86.4), halsizlik (%84.6) ve sinirlilik (%81.2) olduğu görüldü. Öğrencilerin dismenoreyi önlemeye yönelik yaptıkları uygulamaların dağılımına bakıldığında, yatarak dinlenmenin %91 ile birinci sırada yer aldığı, sıralamanın ayakta sıcak duş alma (%61.0), karına sıcak uygulama (%57.3), yürüyüş yapma (%56.5) ve ağrı kesici kullanma (%55.9) şeklinde devam ettiği görülmektedir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Dismenore Sırasında Yaşanan Sorunlar ve Önlemeye Yönelik Yaptıkları Uygulamaların Dağılımı

<b>Yaşanan Sorun*(n=206)</b>	<b>%</b>
Karın ağrısı	88.6
Bel ağrısı	86.4
Halsizlik	84.6
Sinirlilik	81.2
Göğüslerde ağrı hassasiyet	77.2
Bacak ağrısı	71.3
Sık idrara çıkma	64.5
Baş ağrısı	64.1
Bulantı	57.6
İshal	51.0
Kusma	36.4
<b>Yapılan Uygulama*</b>	<b>%</b>
Yatarak dinlenme	91.0
Ayakta sıcak duş alma	61.0
Karına sıcak uygulama yapma	57.3
Yürüyüş yapma	56.5
Ağrı kesici alma	55.9
Müzik dinleme	50.8
Egzersiz yapma	42.4
Oturarak banyo yapma	31.6
Beslenme biçimini değiştirme	26.7
Oral kontraseptif kullanma	18.1

\* Birden fazla seçenek işaretlendiğinden yüzdeler n üzerinden hesaplanmıştır.

Tablo 2’de araştırma kapsamındaki öğrencilerin dismenore durumunda yapılan uygulamalara yönelik sorulara verdikleri yanıtların dağılımı gösterildi. Öğrencilerin %66’sı menstruasyon sırasında ağrı olmasının normal bir durum olduğunu, %48.5’i menstruasyon sırasında ağrıyı azaltmak için duş almanın ağrıyı azaltacağını ve %47.6’sı yürüyüş yapmanın menstruasyondaki ağrıyı azaltmada yararlı olacağını ifade etti. Ayrıca öğrencilerin %50.5’i dismenore durumlarında aspirin türevi analjeziklerin kullanılmaması gerektiğini, %20.9’u menstruasyon sırasında egzersiz yapmanın ağrıyı daha da arttıracığını, %34.0’ı menstruasyon sırasında oluşan ağrıyı geçirmek için karın bölgesine sıcak uygulama yapmanın doğru olmadığını belirtti.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Dismenore Durumunda Yaptığı Uygulamalara Yönelik Sorulara Verdikleri Yanıtların Dağılımı (n=206)

Sorular	Evet		Hayır		Fikrim Yok	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Menstruasyon sırasında, ağrıyı azaltmak için aspirin türevi ağrı kesici ilaçlar kullanılabilir mi?	61	29.6	104	50.5	41	19.9
Menstruasyon sırasında ağrı olması normal bir durum mudur?	136	66.0	31	15.1	39	18.9
Menstruasyon sırasında yürüyüş yapmak ağrıyı azaltmada yararlı olur mu?	98	47.6	50	24.3	58	28.1
Menstruasyon sırasında egzersiz yapmak ağrıyı daha da arttırır mı?	43	20.9	84	40.8	79	38.3
Menstruasyon sırasında ağrıyı azaltmak için karın bölgesine sıcak uygulama yapmak doğru mudur?	81	39.3	70	34.0	55	26.7
Menstruasyon sırasında ağrıyı azaltmak için duş alma ağrıyı azaltır mı?	100	48.5	19	9.3	87	42.2

Tablo 3'te öğrencilerin demografik özelliklerine göre dismenore yaşama durumlarının karşılaştırılması incelendiğinde; 15-19 yaş grubunda bulunan öğrencilerin %25'inin her menstrüel siklusta, %62.5'inin zaman zaman olmak üzere toplam %87.5'inin dismenore yaşadığı belirlendi. 20-24 yaş grubunda bulunan öğrencilere bakıldığında %36.7'sinin her siklusta, %50.0'sinin zaman zaman olmak üzere toplam %86.7'sinin dismenore yaşadığı, sadece %13.3'ünün dismenore yaşamadığı saptandı. 25 yaş ve üzerinde bulunan öğrencilerin, %16.7'sinin her menstrüel siklusta, %50'sinin zaman zaman dismenore yaşadığı belirlendi. Yapılan istatistiksel analizde yaş gruplarına göre dismenore yaşama durumu bakımından gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamsız bulundu ( $p>0.05$ ).

Öğrencilerin menarş yaşlarına göre dismenore yaşama durumlarının karşılaştırılması incelendiğinde, menarş yaşı 9-11 yaşları arasında olan öğrencilerin %53.8'inin her menstrüasyonda, menarş yaşı 12-14 yaş olan öğrencilerin, %28.4'ünün her menstrüasyon sırasında, menarş yaşı 15 ve üzeri olan öğrencilerin ise %86.5'inin dismenore yaşadığı belirlendi. Yapılan analizde ilk menstrüasyon yaşına göre dismenore yaşama durumu bakımından gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulundu ( $p>0.05$ ).

Öğrencilerin menstrüasyon hakkında bilgi alma durumlarına göre dismenore yaşama durumu bakımından gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulundu ( $p>0.05$ ).

Öğrencilerin ailesinde dismenore öyküsü olma durumuna göre dismenore yaşama durumlarının karşılaştırılması incelendiğinde, ailesinde dismenore öyküsü olanların %91.8'sinin ve olmayan öğrencilerin %80.2'sinin dismenore yaşadığı saptandı. Ailede dismenore öyküsü olma durumuna göre dismenore yaşama durumu bakımından gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu ( $p<0.05$ ).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dismenore Yaşama Durumlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Dismenore Yaşama Durumu								Önemlilik Testi
	Her Menstrüasyonda		Zaman Zaman		Yaşamıyor		Toplam		
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
<b>Yaş Grubu</b>									
15-19	18	25.0	45	62.5	9	12.5	72	35.0	X <sup>2</sup> =5,570 p=0,234
20-24	47	36.7	64	50.0	17	13.3	128	62.1	
25 ve üzeri	1	16.7	3	50.0	2	33.3	6	2.9	
<b>Menarş Yaşı</b>									
9-11	7	53.8	4	30.8	2	15.4	13	6.3	X <sup>2</sup> =4,770 p=0,312
12-14	40	28.4	82	58.2	19	13.5	141	68.4	
15 ve üzeri	19	36.5	26	50.0	7	13.5	52	25.2	
<b>Menstrüasyon Hakkında Bilgi Alma Durumu</b>									
Alan	48	31.4	87	56.9	18	11.8	153	74.3	X <sup>2</sup> =2,224 p=0,329
Almayan	18	34.0	25	47.2	10	18.9	53	25.7	
<b>Ailede Dismenore Öyküsü Olma Durumu</b>									
Olan	41	37.3	60	54.5	9	8.2	110	53.4	X <sup>2</sup> =7,103 p=0,029
Olmayan	25	26.0	52	54.2	19	19.8	96	46.6	

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan öğrencilerin %68.4'ünün menarş yaşının 12-14 yaşları arasında, menstrüasyon süresinin 3-6 gün ve menstrüel siklus ortalamasının 28-33 gün olup, normal sınırlar içerisinde olduğu belirlendi. Çıtak ve Terzioğlu yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %93.4'ünün menarş yaşının 11-15 yaşlar arasında olduğu belirlemiştir (Çıtak ve Terzioğlu, 2002). Erenel ve Şentürk yaptıkları çalışmada öğrencilerin büyük bir bölümünün menarş yaşının 12-14 yaşları arasında, menstrüasyon süresinin 3-6 gün ve menstrüel siklus ortalamasının 28-33 gün olup, normal sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiştir (Erenel ve Şentürk, 2007). Yapılan çalışmada araştırmamız sonucuna benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmamızda, öğrencilerin %74.3'ünün menarş öncesi menstrüasyon hakkında bilgi aldığı, bilgi kaynakları arasında %32.4 ile annenin birinci sırada yer aldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %67.7'si menarş ile ilgili olumsuz duygular (korkma, utanma, paniğe kapılma, şaşırma vb.) yaşadığını ve %84.7'si menstrüasyon sırasında günlük yaşam faaliyetlerinin etkilendiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Taşçı yaptığı çalışmada öğrencilerin %90,2'sinin menstrüasyon ilgili daha önceden bilgi almış olduğunu, %53,3'ünün bu bilgiyi annesinden aldığını, %33,6'sının menarşa olumsuz tepki verdiğini ve sadece %9'unun menstrüasyon sırasında günlük yaşam faaliyetlerinin etkilenmediğini belirlemiştir (Taşçı, 2006). Bölükbaş ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin %67.9'unun menstrüasyon öncesi bilgi aldığı, bilgi kaynağı olarak ailenin birinci sırada yer aldığı saptanmıştır (Bölükbaş ve



Tiryaki, 2003). Araştırma sonuçlarının bizim çalışmamızla benzerlik gösterdiği, öğrencilerin genellikle menstrüasyon öncesi aile bireylerinden bilgi aldıkları söylenebilir.

Araştırmamız sonucunda, öğrencilerin çok önemli bir bölümünün (%86.4) dismenore yaşadığı saptandı. Çıtak ve Terzioğlu öğrencilerin %87.5'inin, Erenel ve Şentürk %86.9'unun, Kocaöz ve arkadaşları %89.2'sinin, Kısa ve arkadaşları %80.1'inin dismenore yaşadıklarını saptamışlardır (Çıtak ve Terzioğlu, 2002; Erenel ve Şentürk, 2007; Kocaöz ve ark., 2007; Kısa ve ark., 2012). Bu sonuçların araştırmamızda elde edilen sonuç ile paralellik gösterdiği ve dismenorenin adölesanlar arasında çok sık karşılaşılan bir üreme sağlığı sorunu olduğu söylenebilir.

Dismenore yaşayan öğrencilerde dismenore şikâyetlerinin başlama zamanını araştırıldığında, şikâyetlerin öğrencilerin %39.3'ünde menstrüasyonla birlikte, %42.1'inde menstrüasyonun ilk iki günü başladığı belirlendi. Erenel ve Şentürk çalışmalarında dismenorenin öğrencilerin %38.4'ünde menstrüasyon sırasında, %29.3'ünde ise menstrüasyondan iki- üç gün önce başladığını belirlemiştir (Erenel ve Şentürk, 2007). Kocaöz ve arkadaşları çalışmalarında, dismenorenin öğrencilerin %19.8'inde menstrüasyondan bir iki saat önce ve %45.7'sinde menstrüasyon sırasında başladığını belirlemiştir (Kocaöz ve ark., 2007). Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Literatürde dismenorenin genetik geçişli bir durum olmadığı belirtilmektedir (Taşkın, 2016). Araştırmamızda, öğrencilerin %53.4'ünün aile bireylerinde dismenore öyküsü olduğu, ailesinde dismenore öyküsü olanlarda, %59.1 ile kardeşin ilk sırada bulunduğu, annenin %30.9 ile ikinci sırada olduğu belirlendi. Çıtak ve Terzioğlu tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin %57.9'unun ailesinde birinci derece akrabalarında (anne, teyze, kız kardeşlerde) dismenore şikâyeti olduğu belirlenmiştir (Çıtak ve Terzioğlu, 2002). Bu sonucun araştırmamız sonucu ile benzerlik gösterdiğini, dismenorede genetik faktörlerin etkili olmadığını söyleyebiliriz.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin, %88.6'sı karın ağrısı, %86.4'ü bel ağrısı, %84.6'sı halsizlik, %81.2'si sinirlilik şikâyetlerini her zaman yaşadıklarını belirtti (Tablo 1). Çalışmamız sonuçları, öğrencilerin büyük bir bölümünün karın ağrısı, bel ağrısı, halsizlik, sinirlilik ve dismenore problemlerini premenstrual dönemde her zaman yaşadıklarını gösterdi. Yeşiltepe ve Şahin'in çalışmasında, karın ve kasık ağrısı, sivilcelenme, halsizlik, baş ağrısı şikâyetlerinin premenstrual dönemde yaygın olarak görüldüğü saptanmıştır (Yeşiltepe ve Şahin, 2004). Kırcan ve arkadaşlarının çalışmasında premenstrual dönemde, fiziksel problemler bakımından ilk sırada karın-kasık ağrısı (%67.9), ruhsal problemler bakımından

ilk sırada sinirlilik-öfke (%63.7) belirtilmiştir (Kırcan ve ark., 2012). Bu sonuçlar çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Dismenore sırasında en fazla bel ve karın ağrısı yaşanmaktadır (Taşkın, 2016). Araştırmamız sonucunda da dismenoresi olan öğrencilerin şikâyetleri arasında %88.6'ile karın ağrısının birinci sırada olduğu belirlendi (Tablo 2). Dismenore sırasında yaşanan şikâyetlerin saptanması amacıyla yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kocaöz ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin %58.6'sının karın ağrısı, %53.4'ünün sırt ağrısı yaşadıkları saptanmıştır (Kocaöz ve ark., 2007). Oskay ve Şahin, genç kızların menstrüasyon sırasında yaşadıkları şikâyetler arasında birinci sırada %63.4 ile karın ağrısı olduğunu belirlemişlerdir (Oskay ve Şahin, 2004). Çıtak ve Terzioğlu çalışmalarında, öğrencilerin; %78.8'inin bel ağrısı, %68.4'ünün karın ağrısı, %63.6'sının sinirlilik, %55.2'sinin halsizlik yaşadıklarını saptamışlardır (Çıtak ve Terzioğlu, 2002). Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmamızda öğrencilerin ağrıyla baş etmek için kullandıkları yöntemler arasında birinci sırada (%91) etkili bir yöntem olmayan yatarak dinlenme davranışı bulunmaktadır. Bunun yanı sıra müzik dinlemek, egzersiz-yürüyüş yapmak, sıcak duş almak ve karına sıcak uygulama gibi etkili olabilecek uygulamaların daha az gerçekleştirildiği belirlendi. Erenel ve Şentürk tarafından yapılan çalışmada, Kocaöz ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada da araştırmamıza benzer sonuç elde edilmiş, öğrencilerin ağrıyla baş etmek için en fazla yatarak dinlenmeyi tercih ettikleri saptanmıştır (Erenel ve Şentürk, 2007; Kocaöz ve ark., 2007). Oskay ve Şahin'in çalışmasında ağrıyı gidermek için başvurulan uygulamaların; ağrı kesici almak (%59.5), devamlı yatıp dinlenmek (%30.8), karnına ve beline masaj yapmak (%24.7) olduğu saptanmıştır (Oskay ve Şahin, 2004). Bu sonuçların araştırma bulguları ile paralellik gösterdiği, öğrencilerin dismenoreyi önlemeye yönelik daha çok etkin olmayan uygulamalarda bulunduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %50.5'i dismenore durumlarında aspirin türevi analjeziklerin kullanılmaması gerektiğini, %66.0'ı menstrüasyon sırasında ağrı olmasının normal bir durum olduğunu, %47.6'sı yürüyüş yapmanın menstrüasyondaki ağrıyı azaltmada yararlı olacağını, %20.9'menstrüasyon ağrısını geçirmek için egzersiz yapmanın ağrıyı daha da artıracığını, %34.0'ı menstrüasyon sırasında oluşan ağrıyı geçirmek için karın bölgesine sıcak uygulama yapmanın doğru olmadığını ve %48.5'i menstrüasyon sırasında ağrıyı azaltmak için duş almanın ağrıyı azaltacağını belirtti (Tablo 2). Taşçı çalışmasında, öğrencilerin %60,7'si dismenore durumlarında aspirin türevi analjeziklerin kullanılmaması gerektiğini, %77,8'i menstrüasyon sırasında ağrı olmasının normal bir durum olduğunu,

%65,6'sı menstrüasyon ağrısını geçirmek için egzersiz yapmanın ağrıyı azaltacağını ve %44,3'ü menstrüasyon sırasında oluşan ağrıyı geçirmek için karın bölgesine sıcak uygulama yapmanın doğru olmadığını belirtmiştir (Taşçı, 2006). Yeşiltepe ve Şahin'in çalışmasında, öğrencilerin %59,5'i analjezik kullanmanın ve %24,7'si bel ve karın bölgesine masaj yapmanın ağrıyı gidermede etkili olabileceğini belirtmiştir (Yeşiltepe ve Şahin, 2004). Bu sonuçlar, çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

Dismenorenin menarş sonrası ilk iki yılda ovulasyonun düzene girmesinden sonra ortaya çıktığı ve yirmili yaşların ortalarına kadar artış gösterdiği belirtilmektedir. Ayrıca, kronolojik yaşla ilgili olarak dismenore şiddetinin, 14-20 yaşlar arasında artış gösterirken 25 yaş civarında iyileşme gösterdiği ifade edilmektedir (Bourgeois et al., 2002; Dökmeci, 2006). Araştırmamız sonucunda öğrencilerin yaş gruplarının dismenore yaşamalarında etkili olmadığı belirlenip, dismenore şikâyetinin her yaş grubunda yüksek oranda olduğu saptandı ( $p > 0.05$ ). Benzer şekilde, Kocaöz ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin yaşının dismenore yaşamalarını etkilemediği saptanmıştır (Kocaöz ve ark., 2007). Buna karşın Erenel ve Şentürk en fazla dismenore yaşayan öğrencilerin 16-17 yaş grubunda bulunduğunu belirlemiştir (Erenel ve Şentürk, 2007). Araştırma sonuçlarının benzerlik göstermemesinde örneklem gruplarının farklı olmasının rolü olabilir.

Literatürde menarş yaşının dismenore yaşamayı etkilediği, menarş yaşı erken olanların daha fazla dismenore yaşadıkları belirtilmektedir (Taşkın, 2016). Buna karşın çalışmamızda, öğrencilerin ilk menarş yaşı ile dismenore yaşama durumu arasında fark önemsiz bulundu ( $p > 0.05$ ). Erenel ve Şentürk'ün yaptıkları çalışma ile Kocaöz ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da ilk menstrüasyon yaşının dismenore yaşamayı etkilemediği saptanmıştır (Erenel ve Şentürk, 2007; Kocaöz ve ark., 2007). Buna karşın Çıtak ve Terzioğlu, menarş yaşı erken olanlarda dismenore şiddetinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir (Çıtak ve Terzioğlu, 2002). Araştırmamızda öğrencilerin çoğunun menarş yaşının normal sınırlar içerisinde olduğu ve menarş yaşı 9-11 yaşları arasında olan öğrencilerin %53,8'inin her menstrüasyonda, %30,8'inin zaman zaman dismenore yaşadığı belirlendi. Bundan dolayı öğrencilerin menarş yaşının dismenore yaşamalarını etkilediği düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin menstrüasyon öncesi bilgi almalarının dismenore yaşamalarını ve dismenore ile baş etmek amacıyla kullandıkları yöntemleri yatarak dinlenme yapılması dışında etkilemediği saptandı ( $p > 0.05$ ). Erenel ve Şentürk çalışmalarında, öğrencilerin menstrüasyon öncesi bilgi almalarının dismenore yaşamalarını ve dismenore ile baş etmek amacıyla kullandıkları yöntemleri karın bölgesine sıcak uygulama yapılması dışında etkilemediğini saptamıştır (Erenel ve Şentürk, 2007). Araştırmada, öğrencilerin

%74.3'ünün menarş öncesi menstrüasyon hakkında bilgi aldığı, bilgi kaynakları arasında %32.4 ile annenin birinci sırada yer aldığı belirlendi. Buna karşın öğrencilerin dismenoreyi önlemeye yönelik yaptıkları uygulamalar arasında etkisizlerin ilk sıralarda yer almasına ve dismenore ile baş etmek amacıyla yaptıkları uygulamalarda bilgi alanlar ile almayanlar arasında yatarak dinlenme yapma dışında fark olmamasına dayanarak aile bireyleri tarafından verilen bilginin eksik ve yetersiz olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonucunda, ailesinde dismenore öyküsü olan ve olmayan öğrencilerin çoğunun dismenore yaşadığı saptandı. Ailede dismenore öyküsü olma durumuna göre dismenore yaşama bakımından gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu ( $p<0.05$ ). Erenel ve Şentürk çalışmalarında, ailesinde dismenore sorunu olan öğrencilerin tamamının, buna karşın dismenore sorunu olmayanların çok az bir kısmının dismenore yaşadığını belirlemiştir (Erenel ve Şentürk, 2007). Kısa ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, öğrencilerin üçte birinin annelerinin, yarıdan fazlasının kendilerinin premenstrual yakınmalar yaşadıklarını belirlemişlerdir (Kısa ve ark., 2012). Yapılan çalışmalar da annesinin premenstrual yakınmalar yaşadığını belirten öğrencilerde premenstrual sendrom yaşama sıklığı ve dismenore sıklığı daha yüksek bulunmuştur (Nusrat et al., 2008; Demir ve ark., 2006; Gençdoğan, 2006). Genetik faktörlerin premenstrual sendrom ve dismenore ile ilişkisinin olduğunu gösteren çalışmalar bu çalışma sonucunu desteklemektedir (Dickerson et al., 2003; Halbreich, 2003).

Sonuç olarak; öğrencilerin dismenoreyi yaşadıkları ve yaşadıkları sorunlara yönelik yapılan uygulamalar hakkında çok yeterli bilgilerinin olmadığı ve etkili baş etme yöntemlerini kullanmadıkları belirlendi. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; Annelerin üreme sağlığı ve cinsel sağlık konularında eğitimine önem verilmesi, bu amaç doğrultusunda sivil toplum örgütleri ve medya ile iş birliği yapılarak annelerin üreme sağlığı kapsamında menstrüasyon ve dismenore konularında bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır. Sağlıkla ilgili bir bölümde eğitim gören öğrencilerin, öncelikle kendi sorunlarıyla baş edebilmeleri için, gereksinim duydukları konuların eğitim programlarında daha önceki yıllardan başlanarak verilmesi konusunda düzenlemelere gidilmelidir. PMS'nin ve dismenorenin olumsuz etkilerinin daha az yaşanması için okul sağlığı hemşirelerinin ve sağlık profesyonellerinin eğitimci ve danışman olarak öğrencilere destek olmaları önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

Angst J., Sellaro R., Merikangas K.R., Endicott J. (2001). The Epidemiology of Premenstrual Psychological Symptoms. *Acta Psychiatr Scand*, 104(2), 110-116.

- Avcı D.K., Sarı E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Dismenoreye Yaklaşım ve Dismenorenin Sosyal Yaşam ve Okul Performansına Etkisi. *Van Tıp Dergisi*, 25(2), 188-193.
- Balbi C., Musone R., Menditto A., Di Prisco L., Cassese E., D'Ajello M., Ambrosio D., Cordenel A. (2000). Influence of Menstrual Factors and Dietary Habits on Menstrual Pain in Adolescence Age. *Eur J Obstet Gynecol Repord Biol*, 91(2), 143-148.
- Bourgeois J.F., PA Mullin Veljovich D.S. (2002). Çeviri Kazancı G. Obstetrik ve Jinokojoli Hatırlatmalar. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 512.
- Bölükbaşı N., Tiryaki N. (2003). Öğrencilerin Premenstrüel Sendrom Hakkında Bilgi, Tutum ve Davranışları. *Hemşirelik Forumu*, 6(3), 44-49.
- Çıtak N., Terzioğlu F. (2002). Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Kız Öğrencilerin Primer Dismenoreye İlişkin Bilgi ve Uygulamaları. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 12(3), 69-80.
- Demir B., Algül L.Y., Güvendağ Güven E.S. (2006). Sağlık Çalışanlarında Premenstrüel Sendrom İnsidansı ve Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. *Türk Soc Obstet Gynecol*, 3(4), 262-270.
- Derman O. (2007). Adölesan Jinekolojisinde Sık Karşılaşılan Sorunlar. V. Uluslararası Üreme Sağlığı ve Aile Planlaması Kongre Kitabı. Ankara.
- Dickerson L.M., Mazyck P.J., Hunter M.H. (2003). Premenstrual Syndrome. *American Family Physician*, 67(8), 43-52.
- Dökmeçi F. (2006). Dismenore: Tanı ve Tedavisi. V. Uluslararası Üreme Sağlığı ve Aile Planlaması Kongre Kitabı; Ankara.
- Erenel A.Ş., Şentürk İ. (2007). Health High School Students Experienced Dysmenorrhoea and Their Applications to Cope with It. *Journal of Hacettepe University School of Nursing*, 14(2), 48-60.
- Ersun A., Zaybak A. (2012). Duygusal Özgürlük Tekniklerinin Dismenore Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 28(2), 13-21.
- Gençdoğan B. (2006). Premenstrual Sendrom İçin Yeni Bir Ölçek. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8(2), 81-87.
- Halbreich U. (2003). The Etiology, Biology, and Evolving Pathology of Premenstrual Syndromes. *Psychoneuroendocrinology*, 28 (3), 55-99.
- Kırcan N., Ergin F., Adana F., Arslantaş H. (2012). The Prevalence of Premenstrual Syndrome in Nursery Students and Its Relationship with Quality of Life. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(1), 19-25.
- Kısa S., Zeyneloğlu S., Güler N. (2012). Prevalence of Premenstrual Syndrome Among University Students and Affecting Factors. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 1(4), 284-297.
- Kocaöz S., Erdem Y., Yazıcı G. (2007). Bir Sağlık Yüksekokulu Birinci Sınıf Öğrencilerinde Dismenore: Prevalans, Etki ve Yaklaşımlar: V. Uluslararası Üreme Sağlığı ve Aile Planlaması Kongre Kitabı; Ankara.
- Kulaksızoğlu A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, 269.
- Nusrat N., Nishat Z., Gulfareen H., Aftab Afroz M., Nisar A.S. (2008). Frequency, Intensity and Impact of Premenstrual Syndrome in Medical Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 18 (8), 481-484.

- Oskay YÜ., Şahin NH. (2004). Genç Kızların Premenstrüel Sorunları. *Sağlık ve Toplum*, Ekim - Aralık 4, 55-59.
- Şahin S., Kaplan S., Abay H., Akalın A., Demirhan İ., Pınar G. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Dismenore Yaşama Sıklığı ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1-2-3), 25-43.
- Taşçı K.D. (2006). Evaluation of Nursing Students Premenstrual Symptoms. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 5(6), 434-443.
- Taşkın L. (2016). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Ankara: Özyurt Matbaacılık, 675-676.
- Tüzün H., İlhan F., Ceylan M.N., Maral I. (2005). Tıp Fakültesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Aile Planlaması ve Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar Konusundaki Bilgi ve Tutumları. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Dergisi*, 2(3), 197-203.
- Yeşiltepe Ü., Şahin N. (2004). Genç Kızların Perimenstrual Sorunları. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 14(4), 55-59.