



**Medical Sciences**  
ISSN: 1308-7312 (NWSAMS)  
ID: 2020.15.4.1B0097

Status : Research Article  
Received: 27.07.2020  
Accepted: 25.10.2020

**Yasemin Aydın Kartal, Ebru Kaykısız**

Health Sciences University, Ankara-Turkey  
yasemin.aydib@sbu.edu.tr; ebrukaykisiz84@gmail.com

DOI	<a href="http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.1B0097">http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.1B0097</a>	
ORCID ID	0000-0001-7464-945X	0000-0002-8579-3497
CORRESPONDING AUTHOR	Yasemin Aydın Kartal	

### **COVID-19 SALGININDA EBELİK ÖĞRENCİLERİNİN YEME DAVRANIŞLARI İLE PREMENSTRUEL SENDROM SEMPTOMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

#### **ÖZ**

Bu çalışma, Covid-19 salgınında ebelik öğrencilerinin yeme davranışları ile premenstruel sendrom semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı, korelasyonel desende yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini bir kamu üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü öğrencileri (N=357) oluştururken, çalışmaya katılmaya gönüllü olan 204 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Premenstruel Sendrom Ölçeği (PMSÖ)" ve "Hollanda Yeme Davranışı Anketi" ile toplanmıştır. Sosyal izolasyon ve karantina önlemlerinin alındığı üç aylık pandemi sürecinde öğrencilerin %37.8'inin iştahlarının ve %39.2'sinin çay, kahve tüketiminin arttığı saptanırken, %44.1'nin fiziksel aktivitesinin azaldığı belirlenmiştir. Ebelik öğrencilerinin, son üç aydaki iştah, kilo ve uyku değişimleri ile PMSÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır. Öğrencilerin PMSÖ toplam puan ortalamaları ile Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği duygusal yeme ile kısıtlayıcı yeme davranışları alt boyutu arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid 19, Ebelik, Öğrenci, Premenstruel Sendrom, Yeme Davranışları

### **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIORS AND PREMENSTRUAL SYNDROME SYMPTOMS OF MIDWIFERY STUDENTS IN THE COVID-19 OUTBREAK**

#### **ABSTRACT**

This study was conducted in a descriptive, correlational design to examine the relationship between the eating behaviors and the symptoms of premenstrual syndrome of midwifery students in the Covid-19 outbreak. While the population of the study was constituted by the students (N=357) of the Health Sciences Faculty Midwifery Department of a public university, 204 students who volunteered to participate in the study constituted the sample of the study. The data were collected with the "Personal Information Form" and "Premenstrual Syndrome Scale (PMS)" and "Dutch Eating Behavior Questionnaire". It was determined that 37.8% of the students increased their appetite and 39.2% tea and coffee consumption during the three-month pandemic process in which social isolation and quarantine measures were taken, while 44.1% of them decreased their physical activity. There was a significant difference between the changes in appetite, weight and sleep of the students in the last three months and their PMS score averages. It was determined that there was a significant relationship between the PMS scale total score averages of the students and the emotional eating behavior sub-dimension of the Dutch Eating Behavior Scale and the restrictive eating behaviors sub-dimension.

**Keywords:** Covid 19, Midwifery, Student, Premenstrual Syndrome, Eating Behavior

#### **How to Cite:**

Aydın Kartal, Y. ve Kaykısız, E., (2020). Covid-19 Salgınında Ebelik Öğrencilerinin Yeme Davranışları İle Premenstruel Sendrom Semptomları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Medical Sciences (NWSAMS), 15(4):133-143, DOI: 10.12739/NWSA.2020.15.4.1B0097.

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Premenstruel sendrom (PMS) özellikle genç erişkin kadınlarda sık görülen, günlük işlevselliği etkileyen baskın duygu dalgalanmaları gösteren ve genellikle menstruasyonun başlamasıyla son bulan bir durumdur [1]. PMS kadınların ruhsal ve fiziksel sağlığını ilgilendiren ve sık görülen bir durum olup, üreme çağındaki kadınlarda prevalansı yaklaşık %40'tır [2]. PMS'de yaygın olarak kızgınlık, anksiyete, depresyon, sebepsiz ağlama, mood dalgalanması, zayıf konsantrasyon, gerginlik, ümitsizlik gibi psikolojik, memelerde hassasiyet ve ödem, abdominal şişkinlik, kas ve eklem ağrısı, baş ağrısı, yorgunluk, aşırı yemek yeme ve kilo alma gibi fiziksel semptomlar görülmektedir [3]. Kadınların çoğu bu semptomların en az birini adet dönemlerinde yaşarlar ancak bu durum yaşam kalitelerini çok fazla etkilemez. Bazı kadınlar ise bu semptomları ev, iş ve sosyal çevrede problem yaratacak kadar şiddetli hissederler [4]. PMS semptomlarının yönetimi için çeşitli tedavi önerileri bulunmaktadır. Son dönemlerde yaşam tarzı değişikliği farmokoterapiden daha fazla önem kazanmaya başlamıştır. Menstrual sıklusa bağlı hormonal dalgalanmalar, iştah kontrolü ve yeme davranışını etkileyebilmektedir [5]. Premenstruel sendrom şikayeti olan bireylerin iştah değişimlerine bağlı olarak besin tüketimleri ve yeme tutumlarında değişiklik gözlenmektedir. PMS'li bireylerin premenstruel dönemdeki besin tüketimleri incelendiğinde, alkol, çay, kahve, asitli içecek, çikolata ve şeker oranı yüksek içecekler ile atıştırmalıkların tüketimi artarken; kompleks karbonhidrat tüketiminde bir azalma olduğu saptanmıştır [6]. Aksine, premenstruel dönemde kafein, tuz, doymuş yağların kısıtlanması; kompleks karbonhidratlar, lifli gıdalardan ve omega-3'ten zengin beslenmenin faydalı olduğu bildirilmektedir [7].

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Covid 19 pandemisi tıbbi, psikolojik ve sosyal-ekonomik yönleriyle küresel halk sağlığı sorununa neden olan bir kriz durumudur. Yeni virüs, Uluslararası Virüsler Taksonomisi Komitesi'nin Coronavirus Çalışma Grubu ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından COVID-19 olarak, neden olduğu hastalık açısından SARS-CoV-2 olarak adlandırılmıştır [8 ve 9]. COVID-19 enfeksiyonu hızlı yayılan, henüz tedavisi olmayan ve ölümcül seyredilebilen bir pandemidir. Bu nedenle "hastalıktan korunmanın" etkili yöntem olduğu üzerinde durulmaktadır [9]. Hastalık bireylerde semptomatik olabileceği gibi asemptomatik de olabilmektedir. İnsanların virüsü birbirlerine bulaştırma riskini en aza indirmek için koruyucu yöntem olan "sosyal izolasyon-karantina" uygulamasına başlanmıştır. "Evde kal" politikasına bağlı olarak karantina şartları bireylerin günlük rutin yaşantısından uzak kalmasına, hareketsiz bir yaşam sürmesine ve duygu durumunda değişikliğe neden olmaktadır. Ayrıca sürekli izlenen ve dinlenen Covid 19 pandemi haberleri, evde geçirilen sürenin artması, duygu durumuna bağlı yiyecek (özellikle karbonhidratlı gıdalar) tüketme arzusunun artması ve yeme davranışlarında değişikliklere neden olabilmektedir. Bu süreçte yeme davranışlarının değişmesi PMS semptomlarını etkileyebilmektedir. Nitekim, yaşam tarzı ve diyet değişiklikleri genellikle farmakolojik bir tedaviye gerek kalmadan hafif ve orta düzeyde PMS'yi ortadan kaldırabilir. PMS ile Covid 19 pandemi sürecindeki yeme davranışları arasındaki ilişkiyi detaylı incelemek adına araştırmalara ihtiyaç vardır. Dolayısıyla bu çalışma, Covid-19 salgınında ebelik öğrencilerinin yeme davranışları ile premenstruel sendrom semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Çalışmadan edinilen veriler ışığında öğrencilerin beslenmelerine dair gerekli düzenlemelerin yapılması ve bireylerin bu konuda bilinçlendirilmesi yararlı olacaktır.

### 3. MATERYAL VE METOT (MATERIALS AND METHODS)

#### 3.1. Araştırmanın Amacı ve Türü (Aim and Type of Research)

Tanımlayıcı ve korelasyonel desende yürütülen araştırma, Covid-19 salgınında ebelik öğrencilerinin yeme davranışları ile premenstruel sendrom semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi (The Research of Sampling)

Bir kamu üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfında öğrenim gören öğrenciler çalışmanın evrenini oluşturmuştur (N:357). Çalışmada örneklem seçimine gidilmemiş olup, tüm evrene ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini bilgisayar destekli internet ortamından gönderilen ankete erişim sağlayan, çalışmaya katılmaya gönüllü olan 204 öğrenci oluşturmuştur. "Google Forms" uygulaması kullanılarak hazırlanan anket formu bağlantı linki paylaşarak çalışmaya katılmaya gönüllü bireylere ulaştırılmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması (Used Scales and Data Collection)

Veriler, araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", "Premenstruel Sendrom Ölçeği (PMSÖ)" ve "Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ)" ile toplanmıştır.

- **Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından literatür taranarak geliştirilen formda, öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, menstruasyon öyküsünü ve PMS semptomları, baş etme yöntemleri, COVID-19 sürecinde; anksiyete durumları, bilgi almak amacıyla tercih ettikleri araçları, aldıkları önlemleri, karantina sürecindeki iştah, diyet, kilo, fiziksel aktivite ve uyku değişimlerine ilişkin sorular yer almaktadır.
- **Premenstruel Sendrom Ölçeği (PMSÖ):** Kadınlarda premenstruel belirtilerin şiddetini ölçmek için geliştirilmiştir [10]. PMSÖ 44 maddelik beş dereceli likert tipi bir ölçek olup, adetten bir hafta önceki süre içinde olma durumuna göre işaretleme yapılır. Ölçeğin toplam 9 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar: anksiyete, depresif duygulanım, sinirlilik, yorgunluk, depresif düşünceler, iştah değişimleri, ağrı, şişkinlik ve uyku değişimleridir. Tüm alt boyutlardan alınan puanların toplamından ölçek toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten minimum alınabilecek puan 44, en yüksek puan ise 220'dir. Toplam puan yükseldikçe premenstruel sendrom belirtilerinin yoğunluğu fazla olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, PMSÖ toplam puanı 110'dan (%50) fazla olanlar PMS pozitif olarak nitelendirilmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.82'dir.
- **Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ);** DEBQ 1986 yılında Van Strein ve arkadaşları [11] tarafından geliştirilmiştir. 33 maddeden oluşan anket; duygusal yeme davranışlarını, dışsal yeme davranışlarını ve kısıtlanmış yeme davranışlarını değerlendiren 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 1-10. maddeleri dışsal, 11-23. maddeleri duygusal, 24-33. maddeleri ise kısıtlayıcı yeme stillerini ölçmektedir. Beşli likert ile cevaplanmış olan ölçekte "1:Hiçbir zaman", "5:Sık sık" değerlerini ifade etmektedir. Ölçekteki 31. madde ters olarak sorulmuş ve analizlere geçmeden önce gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bozan tarafından 2009 yılında yapılmıştır [12]. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.73'tür.

### 3.4. Verilerin Değerlendirilmesi (Data Evaluation)

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS 16.0 paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildi. Tanımlayıcı istatistiklerin gösteriminde ortalama, standart sapma, sayı, yüzdelik, kullanılırken, nonparametrik testlerden ise Mann Whitney U test ve Kruskal Wallis Test kullanıldı. Ölçekler arasında ilişki Spearman iki yönlü korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

### 3.5. Araştırmanın Etik Yönü (Ethical Aspect of the Research)

Çalışmaya başlanmadan önce, araştırmanın yapılacağı üniversiteden kurum izni ve Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 2020-20/190 karar numarası ile 21.05.2020 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır.

### 3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları (Limitations of The Research)

Çalışmanın sadece bir kamu üniversitesi ile yürütülmesi ve online olarak yapılması araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

## 4. BULGULAR (RESULTS)

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; yaş ortalaması  $21.15 \pm 2.18$  olduğu ve BKİ indeksinin çoğunlukla normal olduğu (%67.1) belirlendi. Öğrencilerde menstruasyonun çoğunlukla 2-7 gün arasında sürdüğü (%84.3) ve genellikle mestruasyon siklusunun düzensiz olduğu belirlendi. Ebelik öğrencilerinin premenstruel dönemde çoğunlukla sırasıyla, halsizlik, dismonere, bel ağrısı ve sinirlilik semptomlarını yaşadığı saptandı (Tablo 1).

Çalışmanın yürütüldüğü dönem Türkiye'de ilk Covid 19 vakasının saptandığı 11 Mart 2020 tarihinden sonraki 3 aylık süreci kapsamaktadır. Öğrencilerin %60.3'nün Covid 19 pandemisine bağlı endişe duyduğu belirlenirken, salgınla ilgili olarak en büyük endişelerinin sevdiklerine Covid 19 enfeksiyonunun bulaşması (%86.8) olduğu saptandı. Pandemi ile ilgili haberleri çoğunlukla sosyal medyadan takip ettikleri ve sosyal izolasyon, maske ve hijyen kurallarına büyük bir çoğunluğun dikkat ettiği belirlendi. Öğrencilerin sosyal izolasyon ve karantina önlemlerinin alındığı üç aylık pandemi sürecinde %37.8'inin iştahlarının ve %39.2'sinin çay, kahve tüketimini arttığı saptanırken, %44.1'nin fiziksel aktivitesinin azaldığı belirlendi. Ayrıca, %56.4'nün kilo değişimleri yaşadıkları belirlendi. Bu süreçte çoğunluğunun menstruasyon düzenlerinin değiştiği (%62.8), %57.3'nün premenstruel rahatsızlıklarının arttığı ve %84.8'nin uyku düzeninde değişiklikler yaşadığı belirlenmiştir (Tablo 2). Tabloda gösterilmemekle birlikte, PMSÖ'den 111 ve üzerinde puan alan öğrencilerin oranı %71.1 bulunmuştur ve bu oran PMS'li öğrencileri göstermektedir. PMSÖ'nün alt boyutlarından %50'den daha yüksek puan alma o semptomun bireyde var olduğunu göstermektedir. Nitekim buna göre premenstruel dönemde öğrencilerin %77'sinin depresif duygulanım, %44'nün anksiyete, %73'nün yorgunluk, %69.1'inin sinirlilik, %59,8'inin depresif düşünce, %66.2'sinin ağrı, %68.1'inin iştah değişimi, %68.6'sının uyku değişiklikleri ve %53.9'unun şişkinlik sorunu yaşadığı saptanmıştır.

Tablo 3'te öğrencilerin ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları gösterilmiştir. Tabloda gösterilmemekle birlikte, öğrencilerin Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği alt boyut puan ortalamaları değerlendirildiğinde, dışsal yeme davranış puanları  $25,38 \pm 8,98$  duygusal yeme davranış puanları  $33.25 \pm 14.51$  ve kısıtlayıcı yeme davranış puanları ise  $31.90 \pm 7.34$  olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin, son üç aydaki iştah, kilo ve uyku değişimleri ile PMS puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanırken, bu süreç içerisinde öğrencilerin besin takviyesi kullanımı ile PMS puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmadı (Tablo 4).

Öğrencilerin PMS ölçek toplam puan ortalamaları ile Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, PMS toplam ölçek puanı ile duygusal yeme davranışı alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki saptanırken, kısıtlayıcı yeme davranışları alt boyutu ile PMS toplam puan arasında zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. PMS ölçek puanı ile dışsal yeme puanları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (Tablo 5).

Tablo 1. Ebelik öğrencilerine ilişkin genel özellikler  
(Table 1. General characteristics of midwifery students)

Açıklama	X±SD	Min-Max Değer	
Yaş	21.15±2.18	18-37	
BKI	22.48±4.55	18.01-29.98	
		n	%
Sınıf	Birinci Sınıf	31	15.2
	İkinci Sınıf	52	25.5
	Üçüncü Sınıf	70	34.3
	Dördüncü Sınıf	51	25.0
Kalınan Yer	Aile İle Birlikte	176	86.3
	Akraba İle Birlikte	7	3.4
	Özel Ev	9	4.4
	Öğrenci Yurdu	12	5.9
Gelir Durumu	Geliri Giderinden Az	43	2.1
	Geliri Giderine Denk	149	73.0
	Geliri Giderinden Fazla	12	5.9
Anne Eğitin Düzeyi	Okuz-Yazar Değil	4	2.0
	İlköğretim	82	40.1
	Ortaöğretim	43	21.1
	Lise	56	27.5
	Üniversite	19	9.3
Baba Eğitim Düzeyi	Okuz-Yazar Değil	19	9.3
	İlköğretim	110	5.9
	Ortaöğretim	38	18.7
	Lise	28	13.7
	Üniversite	9	4.4
Sigara Kullanımı	Evet	27	13.2
	Hayır	177	86.8
Menstrüasyon Süresi	2-7 Gün	172	84.2
	7 Günden Fazla	32	15.6
Adet Düzeni	Düzensiz	63	30.9
	20 Günden Az	32	15.6
	21-40 Gün Arası	109	53.5
*Menstrual Rahatsızlıklar	Halsizlik	153	75
	Pelvik Ağrı (Dismonere)	132	64.7
	Bel Ağrısı	117	57.3
	Sinirlilik	112	54.9
	Göğüslerde Hassasiyet	56	27.4
	Uyku Problemleri	48	23.5
	İshal	32	15.6
	Bulantı-Kusma	37	18.1
	Baş Ağrısı	19	9.3
	Konstipasyon	3	1.4

\*Birden Fazla Yanıt Verilmiştir

Tablo 2. Ebelik Öğrencilerin Covid 19 salgınına ilişkin görüşleri, Covid 19 pandemi sürecinde yeme davranışları ve menstrüasyon düzenindeki değişimler

(Table 2. Opinions of midwifery students on the Covid 19 outbreak, eating behaviors and changes in the menstrual pattern during the Covid 19 pandemic)

Açıklama		n	%
Koronavirüs Pandemisi Sizi Edişelendiriyor Mu?	Evet	123	60.3
	Hayır	81	39.7
*Koronavirüs Sizi En Çok Hangi Konuda Edişelendiriyor?	Kendime Bulaşması	62	30.4
	Sevdiklerime Bulaşması	177	86.8
	Ekonomik Sorunlar	2	1.0
	Yalnız Kalmak	23	11.3
Covid 19 İle İlgili Haberleri Ne Sıklıkta Takip Edersiniz?	Sürekli	38	18.7
	1-2 Saatte Bir	17	8.3
	3-4 Saatte Bir	149	73.0
*Covid 19 İle İlgili Haberleri Hangi Araçlardan Takip Edersiniz?	Televizyon	119	58.2
	İnternet Haber	55	27
	Sosyal Medya	120	58.8
	Gazete	42	20.5
*Koronavirüs Salgınına Karşı Aldığınız Önlemler Nelerdir?	Sosyal İzolasyon	144	70.6
	Maske Kullanımı	136	66.6
	Hijyen Kuralları	155	76.0
	Sağlıklı Beslenme	38	18.6
	Egzersiz	36	17.6
Son Üç Ayda İştah Değişikliği Yaşama Durumu	Arttı	77	37.8
	Azaldı	26	12.7
	Değişiklik Yok	101	49.5
Son Üç Ayda Çay- Kahve Tüketimi	Arttı	80	39.2
	Azaldı	23	11.3
	Değişiklik Yok	101	49.5
Son Üç Ayda Besin Takviyesi	Evet	24	11.8
	Hayır	180	88.2
Son Üç Ayda Kilo Değişimi	Arttı	74	36.3
	Azaldı	41	20.1
	Değişiklik Yok	89	43.6
Son Üç Ayda Fiziksel Aktivite Düzeyi	Arttı	39	18.1
	Azaldı	86	44.1
	Değişiklik Yok	79	37.8
Son Üç Ayda Menstrüasyon Periyodunda Değişiklik	Evet	128	62.8
	Hayır	76	37.2
Son Üç Ayda Premenstruel Semptomlarda Değişiklik	Arttı	117	57.3
	Azaldı	27	13.2
	Değişiklik Yok	60	29.5
Son Üç Ayda Uyku Düzeninde Değişiklik	Evet	173	84.8
	Hayır	31	15.2

\*Birden fazla yanıt verilmiştir

Tablo 3. Öğrencilerin PMS ölçeği toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları

(Table 3. Students' PMS scale total score and sub-dimension mean scores)

Açıklama	Min-Max Değerler	X±SS
Depresif Duygulanım	7-35	22.11±6.43
Anksiyete	7-35	16.79±6.48
Yorgunluk	6-30	19.59±6.07
Sinirlilik	5-25	15.36±5.27
Depresif Düşünceler	7-35	19.41±6.92
Ağrı	3-15	8.64±3.04
İştah Değişimleri	3-15	9.25±3.35
Şişkinlik	3-15	8.05±3.44
Uyku değişimleri	4-20	12.08±3.86
Toplam PMS	53-223	131.22±35.23

Tablo 4. Öğrencilerin pandemi sürecinde yeme ve uyku davranışlarındaki değişimlere göre PMS ölçeği toplam puan ortalamalarının incelenmesi

(Table 4. Examination of PMS scale total score average according to changes in eating and sleeping behaviors of students during pandemic)

Açıklama		PMSÖ X±SS
Son Üç Ayda İştah Değişikliği Yaşama Durumu	Arttı (n:77)	143.88±32.16
	Azaldı (n:26)	137.38±39.60
	Değişiklik Yok (n:101)	120.18±32.93
		KW:22.450 p:.000
Son Üç Ayda Çay-Kahve Tüketiminde Değişiklik	Arttı (n:80)	146.69±33.18
	Azaldı (n:23)	122.57±29.17
	Değişiklik Yok (n:101)	121.14±33.92
		KW:24.134 p:.000
Son Üç Ayda Besin Takviyesi	Evet (n:24)	142.96±41.68
	Hayır (n:180)	129.77±34.11
		Z:-1,638 p:101
Son Üç Ayda Kilo Değişimi	Arttı (n:74)	142.86±28.47
	Azaldı (n:41)	136.85±41.27
	Değişiklik Yok (n:89)	131.32±35.23
		KW:19.907 p:.000
Son Üç Ayda Fiziksel Aktivite Düzeyi	Arttı (n:39)	117.25±30.37
	Azaldı (n:86)	144.19±37.82
	Değişiklik Yok (n:79)	128.74±34.01
		KW:23,136 p:.000
Son Üç Ayda Uyku Düzeninde Değişiklik Yaşama Durumu	Evet (n:173)	136.08±34.09
	Hayır (n:31)	104.77±29.60
		Z:-4.568 p:.000

Z:Mann Whitney U test, KW:Kruskal Wallis Test

Tablo 5. Öğrencilerin Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği ile PMS ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki ilişki

(Table 5. Relationship between students' Dutch Eating Behaviors Scale and PMS total score averages)

		Dışsal Yeme	Duygusal Yeme	Kısıtlayıcı Yeme Davranışları
PMS Ölçek	r	.047	.444	.359
Toplam Puan	p	.503	.000	.000

r: Spearman Korelasyon Analizi, \*p<0.05

## 5. TARTIŞMA (DISCUSSION)

Bu çalışmada, Covid-19 salgınında ebelik öğrencilerinin yeme davranışları ile premenstruel sendrom semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. COVID-19 pandemisi tüm dünyayı etkisi altına alan küresel bir sağlık krizidir. Bu dönemde yaşanan kayıpların yası, belirsizlik, bulaş riski nedeniyle acil olmayan durumlarda hastanelere başvuruların kısıtlanması, izolasyon, maddi zorluklar, güvende hissedememe, sosyal desteklere ulaşmada yetersizlik durumları gibi faktörler bireylerin ruh sağlığı açısından risk oluşturmaktadır. Ayrıca, bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkardığı tehdit algısı bireylerde anksiyete ve paniğe neden olabilmektedir. Nitekim araştırmaya katılan öğrencilerin de %60.3'nün Covid 19 salgını ile ilgili endişe yaşadığı belirlendi. Kişilerin endişe ve panik haline sürüklenmelerinin sebebi ise salgına maruz kalmış olmaları veya virüse yakalanma ihtimallerinin kişiler üzerinde büyük bir tehdit oluşturmasıdır. Dolayısıyla pandemi dönemlerinde bu süreci şiddetli endişe ve paniğe dönüşmeden yönetmeyi birey ve toplum ruh sağlığı açısından önemlidir.

Öğrencilerin Covid 19 pandemisi ile ilgili haberleri çoğunlukla sosyal medyadan takip ettiği (%58.8) belirlenmiştir. Sosyal medyanın sağlık hizmetlerini etkileyen önemli rolü artık yadsınamaz bir gerçektir. Bu nedenle, sosyal medya üzerinde denetim mekanizmalarının oluşturulması, bilinçli sağlık okur-yazarlığın oluşturulması, bilgi kirliliğinin önlenmesi ve inandırıcı, bilime dayalı paylaşımları artırmak önemli bir konu haline gelmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun Covid 19 ile ilgili haberleri 3-4 saatte bir ve bir kısmının ise sürekli takip ettiği belirlenmiştir. Günlük hayatı olumsuz etkileyecek bir biçimde sürekli Covid-19 hakkında bilgiler edinmeye çalışmak, evde aile bireyleriyle veya telefonda sürekli aynı konu hakkında konuşmak kaygıyı ve korkuyu arttırıcı niteliktedir. Kaygının çıkış noktasına odaklanmak, kaygıyı daha da pekiştiren bir rol oynamaktadır. Bu dönemde yapılması gereken, gerçekçi ve bilimsel verilerle hareket edilmesidir.

Öğrencilerin koronavirüs salgınına karşı aldıkları önlemler değerlendirildiğinde, büyük çoğunluğunun sosyal izolasyon, maske ve hijyen kurallarına dikkat ettiği fakat sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında yer alan egzersiz ve sağlıklı beslenme, uyku düzeni konusunda çok dikkatli olmadıkları belirlenmiştir. Küresel salgın olarak tüm dünyayı etkileyen Covid 19'dan korunmak için hijyen kurallarına uyumun yanında güçlü bağışıklık sisteminin önemine de işaret edilmektedir [13]. Özellikle dengeli ve yeterli beslenme, kaliteli uyku ile egzersizin birleşimiyle desteklenen güçlü bağışıklık, hastalıktan korunmanın en etkili yöntemlerinden biridir.

Koronavirüs hastalığı tedbirleri kapsamında gerçekleştirilen evde karantina uygulaması, bireylerin günlük rutin yaşantısından uzak kalmasına ve hareketsiz bir yaşam sürmesine neden olmaktadır. Evde geçirilen sürenin artması, belirsizlik, bulaşıcı hastalıkların oluştuğu tehdit riski ve sürekli takip edilen pandemi haberleri yiyecek tüketme arzusunun artmasına ve yeme davranışlarında değişikliklere neden olabilmektedir. Pandemi ve pandemiye bağlı sosyal izolasyon süreci, yeme davranışı üzerinde tetikleyici bir rol üstlenmektedir. Bireyler bu süreçte hissettiği olumsuz duyguları kontrol altında tutmak, mutlu ve güvende hissetmek adına aç olmadığı zamanlarda bile yemek yeme ihtiyacı duyabilmektedir. Tüketilen yiyecekler kişiyi kısa süreliğine rahatlatır, yiyeceklerin oluşturduğu bu rahatlatma etkisi bir müddet sonra geçer ve bireyler yeniden olumsuz duygularla baş etmekte zorlanırlar ve tekrar yemek yeme ihtiyacı duyarlar. Bu duygusal açlık pandemi gibi belirsizlik ve tehdit algısının yüksek olduğu durumlarda artabilir [14]. Nitekim öğrencilerin, HYD ölçeğine göre duygusal yeme davranışları puanlarının orta düzeyin biraz üzerinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu süreçte evde sosyal izolasyon sürecine bağlı olarak bireylerde vücut ağırlığını kontrol altında tutabilmek için kısıtlayıcı yeme davranışı gelişebilir. Bu durum sağlıklı ve doğru beslenmeyi güçleştirmekte ve yetersiz besin alımı nedeniyle kilo kaybına neden olabilmektedir. Öğrencilerin kısıtlayıcı yeme davranışı ölçek puan ortalamaları orta düzeyin üzerinde olduğu ve bu bilgiyi destekler nitelikte öğrencilerin %12.7'sinin bu süreçte kilo kaybı yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin evde geçirdikleri sürenin artması nedeni ile dışsal yeme tutumları da etkilenebilmektedir. Dışsal yeme tutumunda olan bireylerin yemek algısı sadece besinle aynı ortamda iken mevcuttur. Bireyler besinin görünümü ve kokusu gibi uyaranlardan etkilendikleri için aşırı yemek yerler. Besinden uzak kalınan durumlarda yemek odaklı algıları yoktur [14].

Öğrencilerin dışsal yeme tutum puanları orta düzeyde bulunmuştur. Öğrencilerin PMS semptomları ile yeme davranışları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışları arttıkça PMS semptomlarının şiddetlendiği belirlenmiştir. Literatürde, menstrual



döngü sırasında vücut ağırlığı değişimi ile ilişkili kaygı yaşayan kadınlarda duygusal yeme ataklarının tetiklendiği bildirilmiştir [15]. Bu atakların özellikle kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir [16 ve 17].

Covid-19 salgınında sosyal izolasyon sürecinde "evde kal" politikalarına bağlı olarak hareketin kısıtlanması, olağan rutinin kaybı ile fiziksel aktivite azalabilir. Çalışmada öğrencilerin sosyal izolasyon nedeni ile fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak azaldığı belirlenmiştir. Düzenli fiziksel aktivitenin immünolojik faktörler üzerindeki faydaları, kısa ve uzun vadede zihinsel sağlık üzerindeki iyileştirici etkileri göz önünde bulundurulduğunda Covid 19 salgınından korunmada büyük önem taşıdığı ortaya çıkmaktadır [18 ve 19].

Pandemi sürecinde kaygı, stres, günlük yaşamın kesintiye uğraması, depresyon, sosyal izolasyon, aile ve iş kaygısında artma, TV ve bilgisayar karşısında geçirilen sürenin artmasına bağlı olarak uyku düzeni bozulmuş olabilir [20]. Bu çalışmada, öğrencilerin %84,8'nin uyku düzeninde değişiklik yaşadığı belirlenmiştir. Bağışıklık sisteminin hücreleri uyku sırasında çoğalma, yenilenme ve iyileşme özelliğine sahiptir [21]. Sağlıklı kişileri koruyabilmek ve enfekte olmuş kişilerin hastalık süreçlerini daha rahat geçirebilmelerini sağlamak adına uyku kalitesini arttırabilmek için yapılabilecek düzenlemeler önemli olacaktır.

PMS üreme hayatı boyunca milyonlarca kadını etkileyen duygusal ve fiziksel iyilik halini bozan çok yaygın bir problemdir. Bununla birlikte, PMS, kadının yaşamını tehdit edici bir faktör olmamasına rağmen, kadınların yaşam kalitesini ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Öğrencilerin %71.1'inin PMS yaşadığı belirlenirken, çoğunlukla halsizlik, dismenore, bel ağrısı, sinirlilik semptomlarını yaşadıkları saptanmıştır. PMS'nin tedavi yaklaşımları semptomların şiddetine bağlı olmakla birlikte, yaşam tarzı ve diyet değişiklikleri sıklıkla önerilirken, şiddetli semptomlar için tıbbi tedavi gerekli görülebilir [22].

Pandemi sürecinde yaşanan diyet ve kilo değişimleri menstruel semptomları etkileyebilirken, menstrual sıklusa bağlı hormonal dalgalanmalar ise iştah kontrolü ve yeme davranışını etkileyebilmektedir [5]. PMS semptomlarının baskılanması veya şiddetlenmesi bazı besin ve besin öğeleriyle ilişkili bulunmuştur [23]. Bu besinlerden öne çıkanlar özellikle aşırı çay, kahve, asitli veya alkollü içecekler, çikolata, şeker içeriği zengin atıştırmalık tüketimi ve yetersiz süt tüketimidir. Premenstruel dönemde arzulanan basit şekerler ile yağ oranı yüksek besinlerin semptom şiddetini arttırabildiği bildirilmektedir [24]. Çalışmada pandemi sürecinde artan çay ve kahve tüketiminin PMS semptomlarını şiddetlendirdiği saptanmıştır. Aynı zamanda PMS semptomları ile beden kitle indeksi (BKI) arasında güçlü bir ilişki olduğu; PMS semptomlarının sayı ve şiddeti ile BKI arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmiştir [24 ve 25]. Bu araştırmada da BKI ve iştah değişikliklerinin de PMS semptomlarını etkilediği belirlenmiştir. Dolayısıyla, PMS semptom şiddetini hafifletmek için beslenme protokollerinin geliştirilmesine ihtiyaç vardır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND SUGGESTIONS)

Bu çalışmada Covid 19 Pandemi süresinde değişen yeme tutumu ile PMS semptomları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Ülkemizde ilk pandemi vakasının tespit edildiği tarihten itibaren geçen üç ay süresinde ebelik öğrencilerinin yeme davranışlarının değiştiği ve PMS semptomlarının yeme tutumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Öğrencilerin özellikle duygusal ve kısıtlayıcı yeme tutumlarına göre PMS semptomlarının şiddetlendiği belirlenmiştir. PMS insidansını ve semptom şiddetini hafifletmek için diyet düzenlemesine ihtiyaç vardır. Ayrıca

Covid 19'un günlük yaşamda değiştirdiği dinamikler göz önünde bulundurarak beslenme protokolleri geliştirilmelidir.

#### **ETİK KURUL ONAYI**

Bu çalışma için etik kurul onayı Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Karar No: 6/11; Tarih: 21/05/2020).

#### **ÇIKAR ÇATIŞMASI**

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

#### **KAYNAKLAR (REFERENCES)**

- [1] Kessel, B., (2000). Premenstrual Syndrome. *Advances in Diagnosis And Treatment. Obstet Gynecol Clin North Am*, 27(3):625-39.
- [2] Baker, L.J. and O'Brien, P.M., (2012). Premenstrual syndrome (PMS): A Peri-Menopausal Perspective. *Maturitas*, 72:121-125.
- [3] Choi, D., Lee, D.Y., Leher, P., Lee, I.S., Kim, S.H., and Dennerstein, L., (2010). The Impact of Premenstrual Symptoms on Activities of Daily Life in Korean Women. *J Psychosom Obstet Gynaecol*, 31:10-15.
- [4] Cheng, S.H., Shih, C.C., Yang, Y.K., Chen, K.T., Chang, Y.H., and Yang, Y.C., (2013). Factors Associated with Premenstrual Syndrome - A Survey Of New Female University students. *Kaohsiung J Med Sci*, 29(2):100-105.
- [5] Erbil, N., (2014). Diet and Eating Changes in Premenstrual Syndrome. In: Martin CH, Caroline, Akker O, Martin C, Preedy VR, editors. *Handbook of diet and nutrition in the menstrual cycle, periconception and fertility*. 1st ed. The Netherlands: Wageningen Academic Publishers, 109-20.
- [6] Cross, G.B., Marley, J., Miles, H., and Willson, K., (2001). Changes in Nutrient Intake During the Menstrual Cycle of Overweight Women with Premenstrual Syndrome. *Br J Nutr*, 85(4):475-482.
- [7] Margaret, L. and Moline Steven, M., (2000). Zendell. Evaluating and Managing Premenstrual Syndrome. *Medscape General Medicine*, 5(2):1.
- [8] Gorbalenya, A.E., Baker, S.C., Baric, R.S., et al., (2020). Severe Acute Respiratory Syndrome-Related Coronavirus: The Species And Its Viruses - A Statement of The Coronavirus Study Group. *bioRxiv*. doi:10.1101/2020.02.07.937862.
- [9] World Health Organization, (2020). Novel coronavirus (2019-nCoV). *Situation Report 22*. 11 February 2020. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf?sfvrsn=fb6d49b1\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf?sfvrsn=fb6d49b1_2) (Erişim Tarihi: 29.04.2020).
- [10] Gençdoğan, B., (2006). Premenstrual Sendrom İçin Yeni Bir Ölçek. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8(2):81-87.
- [11] Van, Strien, T., Frijters, J.E.R., Bergers, G., et al., (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) For Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behaviour. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2):295-315.
- [12] Bozan, N., (2009). Hollanda Yeme Davranışı Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerince Geçerlilik ve Güvenirliğinin Sınanması. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- [13] Türkiye Bilimler Akademisi, (2020). Covid-19 Küresel Salgın Değerlendirme Raporu <http://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/raporlar/T%C3%9CBA%20Covid-19%20Raporu%204.%20G%C3%BCncelleme%20.pdf> (Erişim 25.08.2020).

- [14] Serin, Y. ve Şanlıer, N., (2018). Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler ve Temel Hemşirelik Yaklaşımları. *J Psychiatric Nurs.* 9(2):135-146.
- [15] Hildebrandt, B.A., Racine, S.E., Keel, P.K., et al., (2015). The Effects of Ovarian Hormones and Emotional Eating on Changes in Weight Preoccupation Across the Menstrual Cycle. *Int J Eat Disord*, 48:477-86.
- [16] Steiger, H., Gauvin, L., Engelberg, M.J., et al., (2005). Mood and Restraint-Based Antecedents to Binge Episodes in Bulimia Nervosa: Possible Influences of the Serotonin System. *Psychol Med.* 35:1553-62.
- [17] Thomas, J.G., (2009). Toward a Better Understanding of the Development of Overweight: A Study of Eating Behavior in the Natural Environment using Ecological Momentary Assessment. [Thesis] Philadelphia: Drexel University.
- [18] Nieman, D.C. and Wentz, L.M., (2019). The Compelling Link Between Physical Activity and The Body's Defense System. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3):201-217.
- [19] Burtscher, J., Burtscher, M., and Millet, G.P., (2020). (Indoor) Isolation, Stress and Physical Inactivity: Vicious Circles Accelerated by Covid-19? *Scand J Med Sci Sports*. doi. 10.1111/sms.13706.
- [20] Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic, (2020). <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid19isolation> (Erişim:18.6.2020).
- [21] Orhan, F.Ö., (2020). Koronavirüs Salgınında Uyku Hijyenine Yönelik Öneriler Türkiye Psikiyatri Derneği Uyku ve Bozuklukları Çalışma Birimi. <https://www.psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/UykuCOVID-18042020.pdf> (Erişim: 12.08.2020).
- [22] Aba, Y.A., Ataman, H., Dişsiz, M. ve Sevimli, S., (2018). Genç Kadınlarda Premenstrual Sendrom, Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi. *JAREN*, 4(2):75-82.
- [23] Işgın, K. ve Büyüktuncer, Z., (2017). Premenstrual Sendromda Beslenme Yaklaşımı. *Türk Hij. Den. Biyol. Derg.* 74(3):249-260.
- [24] Bertone-Johnson, E.R., Hankinson, S.E., Willett, W.C., and Manson, J.E., (2010). Adiposity and the Development of Premenstrual Syndrome. *J Womens Health.* 19(11):195.
- [25] Bianco, V., Cestari, A.M., Casati, D., Cipriani, S., Radici, G., and Valente, I., (2014). Premenstrual Syndrome and Beyond: Lifestyle, Nutrition, And Personal Facts. *Minerva Ginecol.* 66(4):365-75.