

Düzenli Egzersizin Menstruasyon Semptomları Üzerine Etkisinin Araştırılması

Investigation of the Effect of Regular Exercise on Menstrual Symptoms

Mine AKKUŞ UÇAR¹

ÖZ

Pek çok kadın üreme çağı boyunca menstruasyon semptomlarından muzdarip durumdadır. Menstruasyon semptomlarının sebepleri henüz tam olarak açıklanabilmiş değildir. Bundan dolayı bu semptomların net bir tıbbi tedavisi bulunmamaktadır. Menstruasyon semptomları her ne kadar hayatı tehdit edici jinekolojik bir durum olmasa da kadınlara fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar yarattığı açıktır. Düzenli egzersiz, sonuçları net olarak ortaya konmamış olmasına karşın bu semptomların önlenmesi ve tedavi edilmesi sırasında kullanılmasını bir alternatif olarak sunulmaktadır. Bu araştırma düzenli egzersizin menstruasyon semptomları üzerine etkisinin araştırılması amacı ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışma kesitsel niteliktedir. Çalışma grubunu Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan 292 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, kişisel bilgi formu, Menstruasyon Semptom Ölçeği (MSÖ) ve Visüel Analog Skalası (VAS) kullanılarak toplanmıştır. İstatistik değerlendirmede, Verilerin analizinde; ortalama, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. Sonuç olarak yapılan düzenli egzersizin menstruasyon semptomlarını ve ağrılarını azalttığı, BKM'nin ise menstruasyon semptomlarını etkilemediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Düzenli Egzersiz, Menstrual Sağlık, Menstruasyon Semptomları.

ABSTRACT

Many women suffer from menstrual symptoms during their reproductive years. The causes of menstrual symptoms have not yet been fully explained. Therefore, there is no clear medical treatment for these symptoms. Although menstrual symptoms are not a life-threatening gynecological condition, it is clear that it creates physical, psychological and social problems for women. Regular exercise is offered as an alternative to its use during the prevention and treatment of these symptoms, although the results have not been clearly demonstrated. This research was carried out to investigate the effect of regular exercise on menstruation symptoms.

The study is cross-sectional in nature. The study group consists of 292 students from Mardin Artuklu University School of Physical Education and Sports. In the study, the personal information form was collected using the Menstruation Symptom Scale (MSS) and the Visual Analogue Scale (VAS). Statistical evaluation, Data analysis; mean, pearson correlation, one-way analysis of variance (ANOVA) and independent groups t-test were used. As a result, it was determined that regular exercise reduced menstruation symptoms and pain, while BMI did not affect menstruation symptoms.

Keywords: Menstrual Symptoms, Regular Exercise, Menstrual Health.

Bu çalışma için gerekli etik kurul izni Mardin Artuklu Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (19/04/2023-94150)

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Mine AKKUŞ UÇAR, Sağlık ve Spor Bilimleri, Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mineakkusucar@artuklu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0479-5907

İletişim / Corresponding Author: Mine AKKUŞ UÇAR
e-posta/e-mail: mineakkusucar@artuklu.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 30.06.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 19.03.2024

GİRİŞ

Çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade eden ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Kızlarda 10-12 yaşları arasında başlayan bu dönemin en önemli fiziksel gelişimi menstruasyon sürecidir.¹

Menstruasyon, menarşın başlangıcından itibaren aylık dönemler şeklinde doğurganlık çağı boyunca süren ve kadının fertilitasını gösteren fizyolojik bir olaydır.² Uterus duvarında olan değişiklikler sonucu endometriyal siklusu meydana getirir. Menstruasyon açık bir şekilde gözlemlendiğinden menstrual siklus veya menstrual periyot şeklinde tanımlanmıştır. 21-34 günde bir olan menstruasyon, 3-7 gün devam eder ve her kanama dönemi boyunca 5-80 ml kan kaybının yaşandığı bir süreçtir.³ Kadın ömrünün neredeyse yarısı menstruasyon süreci ve bu sürecin beraberinde getirdiği fizyolojik ve psikolojik semptomlarla geçer.⁴⁻⁵ Menstrual semptomlar kadınların günlük yaşamlarında birçok aktiviteyi kısıtlamalarına, akademik ve sosyal hayatta da problemlere sebep olabilmektedir.⁶ Menstrual şikayetlerin çok yaygın olması bu durumu yaşayanlar tarafından normalleştirilmesini beraberinde getirerek, kültürel yapı ve inanışla birlikte kadınların menstruasyon belirtilerini saklamalarına sebep olduğu düşünülmektedir.⁷ Araştırmalar kadınların yaklaşık %75'inin menstrual semptom yaşadığını ve birçok kadının bu süreçte tıbbi

tedavi gereksinimi duyduğunu göstermiştir.⁸⁻⁹ Doğurganlık çağı boyunca kadınların etkilendiği bu semptomlar aynı zamanda en yaygın kadın sağlığı sorunu olarak bilinmektedir.¹⁰

Menstruasyon döneminde semptomlar, premenstrual süreç ile başlayarak baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, şişlik ve hassasiyet gibi fiziki semptomların¹⁶ yanı sıra depresyonu anksiyete ve emosyonel problemlere de sebep olabilir ve tüm bu semptomlar kanamanın başlaması ile azalarak kaybolur.¹¹

Doğurganlık çağı boyunca yaklaşık olarak kadınların %80'i menstrual semptomların en az bir veya daha fazlasını yaşadığı, %5'inin ise semptomları çok yoğun bir şekilde deneyimleyerek tıbbi tedaviye gerek duyacak derecede yaşadıkları belirtilmiştir.¹² Bu menstrual semptomların kadınların fiziksel ve ruhsal durumlarını, sosyal yaşamlarını, insanlarla olan ilişkilerini ve verimliliklerini ciddi oranlarda etkileyerek yaşam kalitesini düşürdüğü gözlemlenmiştir.¹³

Düzenli egzersizin menstruasyon semptomları üzerine etkisi henüz tam olarak açıklanamamıştır. Düzenli yapılan egzersizin semptomların giderilmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde bu konudaki araştırmaların yetersiz kaldığı anlaşılmıştır. Bu nedenle, çalışmanın amacı düzenli egzersizin menstruasyon semptomları üzerine etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL VE METOT

Kesitsel nitelikte olan bu araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılında Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim öğretim alan öğrencilerle gerçekleştirildi. Bu araştırmanın evreni 2022-2023 eğitim-öğretim döneminde Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören öğrencilerden, örnekleme ise 292 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Düzenli egzersiz yapan gruba en az 3 ay devam etmiş olmak

şartı ile haftada 3 kez 1 saat egzersiz yapmış katılımcılar dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler, kişisel bilgi formu, Menstruasyon Semptom Ölçeği (MSÖ) ve Visüel Analog Skalası (VAS) kullanılarak toplandı.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik ile menstruasyon öykülerini belirleyebilecek nitelikteki sorulardan meydana gelmiştir.

Menstruasyon Semptom Ölçeği (MSÖ) (Menstrual Symptom Questionnaire)

Menstruasyon ağrısı ve semptomlarını değerlendirmek amacıyla 1975'te Chesney ve Tasto tarafından geliştirilmiştir (Chesney and Tasto,1975). 2009 yılında, faktör yapısı ve kullanılabilirliği Negriff ve ark. tarafından adölesanlar üzerinde tekrar değerlendirilerek güncelleştirilmiştir (Negriff, Dorn, Hillman and Huang 2009). 2014 yılında Güvenç ve ark. tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir (Güvenç, Seven ve Akyüz 2014). Beşli likert tipi olan MSÖ, 22 maddeden oluşan bir ölçektir. Katılımcıların menstruasyon döneminde yaşadıkları semptomlara, 1 ile 5 arasında bir değer işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin 1-13.maddeleri "Negatif Etkiler/ Somatik Ykınmalar"ı, 14-19. maddeleri "Menstrual Ağrı Belirtileri" ve 20-22. maddeler "Baş Etme Yöntemleri" olmak üzere toplam üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek 110 en yüksek, 22 en düşük puandır. Menstruasyon semptomları ölçeğinin genel puanı, ölçekte yer alan tüm maddelerin toplam puan ortalaması hesaplanarak oluşturulur. Puan ortalamasının yükselmesi menstrual semptomların şiddetinin de arttığı anlamına gelmektedir. Alt boyutlardan alınan puan, alt boyutlarda yer alan maddelerin toplam puan ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Alt boyutlar için puan ortalamasının yükselmesi, o alt boyuta ilişkin

menstrual semptomların şiddetinin arttığını göstermektedir.

Visüel Analog Skalası (VAS)

VAS; katılımcıların hissettikleri ağrının 0 ile 10 arasında puanlanarak değerlendirildiği kolay, hızlı, geçerli, pratik, güvenilir ve tekrarlanabilir bir ölçüm yöntemidir. Katılımcıların ağrı şiddetini 0 ile 10 arasında hissettikleri derecede puan vermeleri istenmiştir.¹⁴

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan anketleri katılımcılar ders sonrasında doldurdu. Anket formları doldurulmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı anlatıldı. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılara anket formları dağıtılarak doldurmaları istendi. Verilerin toplanması yaklaşık 15 dakikada tamamlandı.

Verilerin Analizi

Katılımcıların doldurdıkları anket formlarından elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programında analiz edildi. Verilerin analizinde; ortalama, pearson korelasyon, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplarda t-testi kullanıldı.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için Mardin Artuklu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan evrak tarih ve sayısı: 19/04/2023-94150 olan etik onay ve yazılı izin alındı. Katılımcılara isimlerini belirtmek zorunda olmadıkları ifade edildi ve araştırmaya katılma ya da katılmama konusunda tamamen serbest oldukları konusunda açıklama yapıldı.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Menstruasyon, kadınların toplam yaşam sürelerini belirleyen önemli bir unsurdur ve yapılan düzenli egzersizin menstruasyon sağlığı üzerinde olumlu etkileri olabileceği düşünülmeye rağmen literatürde henüz yeterince çalışma bulunmamaktadır. Araştırmada 292 üniversite öğrencisinin düzenli egzersiz yapma durumunun menstrual semptom yaşama durumu üzerine

etkisi değerlendirilmiştir. Yaş ortalamaları 21.56 ± 2.87 , menarş yaşı ortalamaları 13.7603 ± 1.39 , menstrual siklus uzunluğu 2.78 ± 0.66 , menstruasyon süresi ise 2.49 ± 0.62 olduğu görülmüştür. Bu bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular, bulgulara yönelik istatistiksel analizler ve bunlara ilişkin tartışmalara yer verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri

	N	Min.	Maks.	\bar{x}	SS
Yaş	292	18,00	40,00	21,56	2,87
İlk Menstruasyon Yaşı	292	11,00	18,00	13,76	1,39
Menstruasyon Süresi	292	1,00	4,00	2,49	,62

Tablo 1’de katılımcıların yaş, ilk menstruasyon yaşı ve menstruasyon süresine

yönelik tanıtıcı özelliklere yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Menstruasyon Semptom Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Düzenli Egzersiz Yapıyor musunuz?	N	\bar{x}	SS	t	p
Negatif Etkiler/ Somatik Yakınmalar	Evet	126	2,44	,77	,06	,00
	Hayır	166	3,25	,80	,06	
Ağrı Belirtileri	Evet	126	2,70	,90	,08	,00
	Hayır	166	3,89	,94	,07	
Baş Etme Yöntemleri	Evet	126	2,05	,95	,08	,00
	Hayır	166	2,89	1,32	,10	
Menstruasyon Semptom Ölçeği	Evet	126	2,46	,73	,06	,00
	Hayır	166	3,37	,75	,05	

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumuna göre Menstruasyon Semptom Ölçeği genelinden ve tüm alt boyutlarından (Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar, Ağrı Belirtileri ve Baş Etme Yöntemleri) elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak düzenli egzersiz yapanlar lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Düzenli egzersiz menstruasyon semptomlarını etkilebilmektedir.¹⁵ Alan yazını incelendiğinde düzenli egzersiz yapıyor olmak menstruasyon semptomlarının şiddetini pozitif etkileyerek azalttığı belirlenmiştir.¹⁶⁻¹⁷⁻¹⁸ düzenli yapılan egzersizin menstruasyon semptom şiddetini azalmadığı yönünde birçok araştırma da bulunmaktadır.¹⁹⁻²⁰ Tüm bunların yanı sıra düzenli egzersizin, menstruasyon semptomları ile ilişkisinin olmadığı yönünde çalışmalar da bulunmaktadır.

Düzenli (2021), yaptığı çalışmada kadınların düzenli olarak egzersiz yapma değişkenine göre menstrual semptom ölçeği puanlarını incelemiş ve MSÖ’nün alt boyutu

olan Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar puanını düzenli olarak egzersiz yapmayanlarda anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir.²¹ Aganoff ve Boyle (1994), araştırmalarında egzersiz yapan kadınlarda PMS’yi incelemiş ve düzenli egzersiz yapan grubun yapmayanlara göre düşük konsantrasyon, ağrı gibi Menstrual olumsuzluk, negatif etki, davranışsal tepki, bozukluklara yönelik puanların anlamlı şekilde daha düşük olduğunu bulmuştur.²² Benzer şekilde Demir ve ark. (2006) düzenli bir şekilde devam eden egzersizin, menstrual semptom belirtilerinde azalma meydana getirdiği ve kişilerde duygusal iyileşme gerçekleştirdiğini belirtmişlerdir.²³ Bayram (2007) araştırmasında, spor yapan kadınlar ile sedanter kadınlarda görülen PMS’nin karşılaştırmasını yapmış ve sporcu kadınlarda bu hastalığın daha az görüldüğünü tespit etmiştir.²⁴ Dinç (2010), Spor yapma durumuna göre incelediği üniversite öğrencilerinin menstrual semptomlarından iştah değişimleri hariç anksiyete, depresif düşünceler, uyku değişimleri alt boyutlarında spor yapmayanlar lehine anlamlı düzeyde farklılık

olduğu görülürken,²⁵ benzer şekilde Ay Yılmaz (2019)'ın çalışmasında öğrencilerden düzenli egzersiz yapanların ölçek toplamı ve negatif etkiler/somatik yakınmalar alt boyutunda yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek puan aldığı belirlenmiştir.¹⁶ Tan (2012), sıcak basması, kalp rahatsızlıkları, uyku sorunları, eklem ve kas rahatsızlıkları gibi Somato-vegetatif şikayetler ile yapılan fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelendiğinde; fiziksel olarak aktif olan %52,8'inin hiç somatovejetatif şikayeti olmadığı, %65,8'inin inaktif olduğu ve şiddetli somatovejetatif şikayetleri olduğu görülmüş, kadınların somatovejetatif semptom şiddeti ile fiziksel aktivite durumuyla istatistiksel olarak

anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir.²⁶ Ünal ve Dündar (2016)'ın çalışmasında, PMS ile egzersiz yapma durumunu birlikte incelemiş fakat istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir.²⁷ Benzer şekilde Şahin vd (2015)'nin araştırmasında da, egzersiz yapmanın dismonore üzerine etkisinin olmadığı belirtilmiştir.²⁸ Güngördü (2019), MSÖ genelinden ve ölçekte yer alan Negatif Etkiler-Somatik Yakınmalar, Ağrı Belirtileri ve Baş Etme Yöntemleri alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında kadınların spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.²⁹

Tablo 3. Katılımcıların BKİ Sınıflandırmalarına Göre Menstrüasyon Semptom Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

		\bar{x}	SS	Min.	Maks.	f	p
Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar	Ağır Düzey Zayıf	2,61		2,62	2,62		
	Orta Düzey Zayıf	3,05	,74	2,08	4,54		
	Hafif Düzey Zayıf	2,73	,97	1,00	4,46		
	Normal	2,90	,89	1,08	4,85	,38	,85
	Kilolu, Toplu, Hafif Şişman	2,94	,84	1,31	4,77		
	Şişman(Obez)	3,11	,92	2,15	4,46		
	Total	2,90	,88	1,00	4,85		
Ağrı Belirtileri	Ağır Düzey Zayıf	4,66		4,67	4,67		
	Orta Düzey Zayıf	3,82	,94	2,00	5,00		
	Hafif Düzey Zayıf	3,30	1,19	1,33	5,00		
	Normal	3,35	1,09	1,00	5,00	,82	,53
	Kilolu, Toplu, Hafif Şişman	3,46	1,10	1,33	5,00		
	Şişman(Obez)	3,22	1,04	1,83	4,33		
	Total	3,38	1,09	1,00	5,00		
Baş Etme Yöntemleri	Ağır Düzey Zayıf	2,33		2,33	2,33		
	Orta Düzey Zayıf	2,47	1,09	1,00	4,33		
	Hafif Düzey Zayıf	2,62	1,22	1,00	5,00		
	Normal	2,48	1,26	1,00	5,00	,40	,84
	Kilolu, Toplu, Hafif Şişman	2,84	1,30	1,00	5,00		
	Şişman(Obez)	2,66	1,13	1,33	4,33		
	Total	2,53	1,24	1,00	5,00		
Menstrüasyon Semptom Ölçeği	Ağır Düzey Zayıf	3,13		3,14	3,14		
	Orta Düzey Zayıf	3,18	,76	1,95	4,59		
	Hafif Düzey Zayıf	2,87	,94	1,18	4,64		
	Normal	2,97	,87	1,05	4,91	,31	,90
	Kilolu, Toplu, Hafif Şişman	3,07	,84	1,68	4,73		
	Şişman(Obez)	3,08	,88	2,00	4,41		
	Total	2,98	,87	1,05	4,91		

Tablo 3'te katılımcıların BKİ sınıflarına göre Menstrüasyon Semptom Ölçeğinden aldıkları puan karşılaştırılması için varyans

analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların BKİ sınıflarına ilişkin MSÖ genelinden ve

ölçekteki tüm alt boyutlardan (Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar, Ağrı Belirtileri ve Baş Etme Yöntemleri) elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Ay Yılmaz (2019), katılımcıların BKİ ile MSÖ puanlarından sadece baş etme yöntemleri alt boyutu ile negatif yönlü zayıf ilişki tespit etmiştir.¹⁶ BKİ arttıkça, katılımcıların menstrual semptomlarla baş etme yöntemleri azalmaktadır. Arıöz (2009) yaptığı araştırmasında PMS'li öğrencilerin % 83'ünün dismenoreden yakındığını, %6'sının ise BKİ'sinin yüksek olduğunu tespit etmiştir.³⁰ Masho vd (2005)'nin araştırmasında aşırı kilolu kadınların normal kilolulara göre 2,8 oranında daha çok menstrual semptom yaşama ihtimali olduğunu ortaya koymuştur.³¹ Işgın ve Büyüktencer (2017)'in araştırmalarında BKİ yükseldikçe, vücutta şişlik, karın bölgelerinde kramplar, bel ve sırt bölgelerinde ağrıların daha çok olduğu, bu nedenle menstrual semptomlarda hem sayısı hem de şiddet olarak artış belirtmişlerdir.³² Tan (2012), yaptığı çalışmaya göre menstruasyon sürecinin psikolojik semptomlardan biri olan keyifsizlik haliyle BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

ilişki bulunduğunu (fazla kilolu/obez/ileri derecede obez) saptamıştır.²⁵ Güngördü (2019), BKİ sınıflarına göre MSÖ genelinden ve ölçekte yer alan tüm alt boyutlardan (Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar, Ağrı Belirtileri ve Baş Etme Yöntemleri) elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak fark olmadığı bildirilmiştir.²⁹

Şahin ve ark. (2014) 1008 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada BKİ oranları arttıkça PMS semptomlarının da arttığı görülmüştür.²⁸ Raval ve ark. (2016), 489 kolej öğrencisi ile yaptıkları araştırmada BKİ değerinin yükselmesi PMS semptomlarını da arttırdığını belirtirken,³³ Hamaideh ve ark. (2014), araştırmalarında kadınların BKİ oranlarının artmasının PMS semptomlarını arttırdığı ifade etmişlerdir.³⁴ Benzer şekilde FarrokhEslamlou ve ark. (2015), 142 tıp öğrencisiyle yapılan araştırmalarında öğrencilerin BKİ değerlerinin artmasının PMSÖ puan ortalamasını arttırdığı belirlenmiştir.³⁵ Öte yandan Alpaslan ve ark. (2014), 328 üniversite öğrencisi³⁶; Hussein Shehadeh ve ark. (2018), 858 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarda BKİ değerlerinin PMS semptomları açısından etkili olmadığı bulgulanmıştır.³⁷

Tablo 4. Katılımcıların Menstruasyon Ağrı Şiddeti (VAS) Durumuna Göre Değerlerin Karşılaştırılması

	Düzenli Egzersiz Yapıyor musunuz?	N	\bar{x}	SS	t	p
Menstruasyon Ağrı Şiddetiniz Nedir?	Hayır	166	6,53	2,72	5,76	,00
	Evet	126	4,63	2,86	5,72	,00

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumuna göre menstruasyon ağrı şiddetine (VAS) göre aldığı puanlar arasında istatistiksel olarak düzenli egzersiz yapanlar lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çay ve Saka (2020), yaptıkları araştırmalarında deney ve kontrol grubuna uyguladıkları aerobik egzersiz protokolünde vizüel analog skalası ve menstruasyon

semptom ölçeğiyle yaptıkları değerlendirmede deney grubunda menstrual semptomları ve dismenore şiddetinde azalma meydana geldiğini tespit etmişlerdir.¹⁷ Benzer şekilde Kılıç ve ark. (2020), VAS ve MSÖ ölçüm araçlarını kullanarak deney ve kontrol grubundan oluşan toplam 80 kadın üzerinde yaptığı araştırmalarında, egzersiz yapmanın menstrüel semptomlarını azalttığı ve menstrüel semptom yaşama halinin yaşam

kalitesiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada yapılan düzenli egzersizin menstruasyon semptomlarını ve ağrılarını azalttığı, BKİ'nin ise menstruasyon semptomlarını etkilemediği tespit edilmiştir. Kadın üreme çağı boyunca devam eden menstruasyon sürecinde yaşanan semptomların kadınlarda oldukça yaygın görülmesi ve net bir tıbbi tedavisinin olmaması nedeniyle yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın sonuçlarına dayanarak menstruasyon semptomlarını şiddetli bir şekilde yaşayan kadınların düzenli egzersiz yaparak bu semptomları azaltabileceği

söylenilebilir. Aynı şekilde menstrual dönemde yaşanan ağrılar için de egzersiz, önleyici ve tedavi edici bir etki olarak değerlendirilebilir. Araştırmada BKİ'nin menstruasyon semptomlarını etkilemediği görülmüştür. Literatürde bu araştırma sonuçlarını hem destekleyen hem de desteklemeyen araştırmalara rastlanmıştır. Farklılıklar yaş, beslenme ve egzersiz alışkanlıkları, sosyo-kültürel yapı gibi birçok faktörden kaynaklanabilir. Daha geniş katılımcı sayısı ve çeşitliliğiyle daha kapsamlı araştırmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Taşkın, L. (2016). "Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği". Ankara: Özyurt Matbaacılık.
2. Selçuk, K.T, Avcı, D. ve Yılmaz, F.A. (2014). "Hemşirelik Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom Prevalansı ve Etkileyen Etmenler". *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5 (2), 98-103.
3. Güney, E. (2017). "Fiziksel Egzersiz Düzeylerinin Menstrual Siklusa Etkileri". *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (3), 137-142.
4. Erbil, N, Bölükbaş, N, Tolun, S. ve Uysal, F. (2011). "Evli Kadınlarda Premenstrual". *Uluslararası İnsan Bilimler Dergisi*, 8 (1), 427-37.
5. Balık, G, Hocaoglu, Ç, Kağıtçı, M. and Güvenda, G.E.S. (2015). "Comparison of The Effects of PMDD and Premenstrual Syndrome on Mood Disorders and Quality of Life". *J Obstet Gynaecol*, 10 (2), 616-20.
6. Daley, A.J. (2008). "Exercise and Primary Dysmenorrhoea". *Sports Med*, 38, 659-70.
7. McKeever, P. (1984). "The Perpetuation of Menstrual Shame: Implications and Directions". *Women Health*, 9 (4), 33-47.
8. Oskay, Ü, Can, G, Taş, D. ve Sezgin, Ö. (2008). "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Görülen Perimenstrual Sorunlar". *İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi*, 63 (16), 157-64.
9. Slap, G.B. (2003). "Menstrual Disorders in Adolescence". *Best Practice Researc Clinical Obstetrics Gynaecology*, 2 (9), 75-92.
10. Moghadam, Z.B, Rezaei, E, Gholami, R.S, Kheirkhah, M. and Haghani, H. (2016). "The Effect of Valerian Root Extract on The Severity of PreMenstrual Syndrome Symptoms". *J Tradit Complement Med*, 3 (6), 309-15.
11. Onur, I. (2012). "Impact of Home-Based Exercise on Quality of Life of Women with Primary Dysmenorrhoea". *S Afr J Obstet Gynaeco*, 18, 15-8.
12. Johnson, S.R. (2004). "Premenstrual Syndrome, Sremenstrual Dysphoric Disorder, and Beyond: a Clinical Primer for Practitioners". *Obstetrics & Gynecology*, 104 (4), 845-859.
13. Cohen, L.S. (2002). "Prevalence and Predictors of Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) in Older Premenopausal Women: the Harvard Study of Moods and Cycles". *Journal of Affective Disorders*, 70 (2), 125-132.
14. Çınar, G.N. (2018). *Menstrual Ağrı Şiddetini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.*
15. Aykut, M. (2007). "Biyolojik, Sosyo-Demografik ve Nutrisyonel Faktörlerin Dismenore Prevelansına Etkisi". *Erciyes Tıp Dergisi* 29 (5), 393-402.
16. Ay Yılmaz, A. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Menstruasyon Semptomları ve Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.*
17. Çay, B. ve Saka, S. (2020). "Genç Yetişkinlerde Kısa Süreli Aerobik Egzersizin Dismenore Üzerine Etkisi". *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2 (3), 94-101 .
18. Abbaspour, Z, Rostami, M. and Najjar, Sh. (2006). "The Effect of Exercise on Primary Dysmenorrhea". *J Res Health Sci*, 6 (1), 26-31.
19. Burnett, M, Antao, V, Black, A, Feldman, F, Lea, R. and Robert, M. (2005). "Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline". *Sogc Clinical Practice Guideline*. 27 (12), 1117-46.
20. Blakey, H, Chisholm, C, Sevgili, F, Harris, B, Hartwell, Daley, A.J. and Jolly, K. (2010). "Is Exercise Associated with Primary Dysmenorrhoea in Young Women?" *An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 117 (2), 222-224.
21. Düzenli, A.G. (2021). *Covid-19 Pandemi Döneminde Genç Kadınlarda Menstrual Sağlık, Anksiyete Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
22. Aganoff, J. and Boyle, G. (1994). "Aerobic Exercise, Mood States and Menstrual Cycle Symptoms" *Journal of Psychosomatic Research*, 38 (3), 183-192.

23. Demir, B, Algül, L.Y. ve Güvendağ, G.E.S (2006). "Sağlık Çalışanlarında Premenstrüel Sendrom İnsidansı ve Etkileyen Faktörlerin Araştırılması". Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi, 3, 262-270.
24. Bayram, O.G. (2007). "Sporcuların Premenstrual Sendrom Yönünden Sedanter Bayanlarla Karşılaştırılması". Bakırköy Tıp Dergisi, 3 (3), 104-110.
25. Tan, M.N. (2012). Vücut Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivitenin, Menopozal Semptomlar Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
26. Dinç, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Premenstrual Sendrom Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
27. Ünal, S. ve Erbay, P. (2016). "Manisa'da İki Aile Hekimi Bölgesinde 15-49 Yaş Grubu Kadınlarda Premenstrüel Sendrom Sıklığı ve İlişkili Faktörler". STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 25 (6), 240-246.
28. Şahin, S, Kaplan, S, Abay, H, Akalın, A, Demirhan, İ. ve Pınar, G. (2015). "Üniversite Öğrencilerinde Dismenore Yaşama Sıklığı ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi". Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 3, 25-43.
29. Güngördü, Y. (2019). Menstrüasyon Semptomlarının Enerji ve Besin Ögesi Alımı Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü. Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
30. Arıöz, A. (2009). Premenstrüel Sendrom (PMS) Sorunu Olan Üniversite Öğrencilerinde PMS Semptomlarının Kontrolü ve Yaşam Kalitesinin Artırılmasında Eğitimin Etkinliği. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
31. Masho, S.W, Adera, T. and South-Paul, J. (2005). "Obesity as a Risk Factor for Premenstrual Syndrome". Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 26 (1), 33-39.
32. Işgın, K. ve Büyüktuncer, Z.(2017). "Premenstrual Sendromda Beslenme Yaklaşımı". Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 74 (3), 249 – 260.
33. Raval, C.M, Panchal, B.N, Tiwari, D.S, Vala, A.U. and Bhatt, R.B. (2016). "Prevalence of Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder among College Students of Bhavnagar, Gujarat. Indian Journal of Psychiatry, 58 (2), 164-70.
34. Hamaideh, S.H, Al-Ashram, S.A. and Al-Modallal, H. (2014). "Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder among Jordian Women". Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 21 (1), 60-8.
35. Farrokh-Eslamlou, H, Oshnouei, S, Heshmatian, B. and Akbari, E.(2015). "Premenstrual Syndrome and Quality of Life in Iranian Medical Students". Sexual and Reproductive Healthcare, 6 (1), 23-7.
36. Alpaslan, A.H, Avcı, K, Soylu, N. ve Taş, H.L. (2014). "Association between Premenstrual Syndrome and Alexithymia among Turkish University Students". Gynecological Endocrinology. 30 (5), 377-80.
37. Hussein Shehadeh, J. and Hamdan-Mansour, A.M. (2018). "Prevalence and Association of Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder with Academic Performance among Female University Students". Perspectives in Psychiatric Care, 54 (2),176-84.
38. Kılıç, F, Demirgüç, A, Arslan, S.A, Keskin, E.D, ve Aras, M. (2020). "Aerobik Egzersiz Eğitiminin Postmenopozal Diz Osteoartritli Hastalarda Etkisi". Sırt ve Kas İskelet Rehabilitasyon Dergisi, 33 (6), 995-1002.