



# BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ VE ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

*BANU Journal of Health Science and Research*

DOI: 10.46413/boneyusbad.1186216

Özgün Araştırma / Original Research

## Üniversite Öğrencilerinin Menstrual Sağlık Sorunları İçin Başvurdukları Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının Belirlenmesi *Determination of Traditional and Complementary Medicine Applications Used by University Students for Menstrual Health*

Nilay UYUŞLU<sup>1</sup>

Melih BAŞOĞLU<sup>2</sup>

Nevin UTKUALP<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Hemşire, Özel Ata Sağlık Hastanesi, İzmir

<sup>2</sup> Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Programı, İzmir

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, Bursa

Sorumlu yazar /  
Corresponding author:

Nevin UTKUALP

[nutkualp@uludag.edu.tr](mailto:nutkualp@uludag.edu.tr)

Geliş tarihi / Date of receipt: 08.10.2022

Kabul tarihi / Date of acceptance: 16.04.2023

**Atf / Citation:** Uyuşlu, N., Başoğlu, M., Utkualp, N. (2023). Üniversite öğrencilerinin menstrual sağlık sorunları için başvurdukları geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmesi. *BANÜ Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*. 5(1), 43-54. doi: 10.46413/boneyusbad.1186216

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırma menstrüel sağlık sorunları yaşayan üniversite öğrencilerinin geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) yöntemlerini kullanma durumlarının ve kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Tanımlayıcı-kesitsel olan araştırma 1 Ocak - 30 Haziran 2020 tarihlerinde bir üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 436 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin değerlendirilmesinde, yüzde ve ki-kare testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların %65.4'ü menstrüel sağlık sorunları için geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerine başvurmuştur. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerinden aktivite/egzersiz alanında katılımcıların %70.4'ü abdomene sıcak uygulama yapmakta; kültürel/dini uygulamalar alanında katılımcıların %41.3'ü menstrüel sağlık sorunlarıyla baş etmek için dua etmekte; bitkisel tedavi alanında katılımcıların %38.1'i papatya çayı içmektedir. Katılımcıların %49.3'ü kullanmakta olduğu geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemini ailesinden öğrenmiştir. En sık başvurulan geleneksel ve tamamlayıcı tıp yönteminin abdomene sıcak su uygulama olduğu görülmüştür. Katılımcıların çoğunluğu geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerini fayda gördükten sonra bırakmıştır.

**Sonuç:** Araştırmada katılımcıların menstrüel sağlık sorunları yaşadığı ve bu sorunlara yönelik geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerine başvurabildikleri saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Geleneksel tıp, Tamamlayıcı tıp, Menstrüel siklus, Menstrüasyon bozuklukları, Üniversiteler, Öğrenciler

### ABSTRACT

**Aim:** The aim of this study is to determine which of these treatment methods preferred by university students who have menstrual health problems and who use Traditional and Complementary Medicine (T&CM) methods.

**Material and Method:** The descriptive-cross-sectional study was carried out with the students of a university between 1 January -30 June 2020. The sample of the study consists of 436 students. In the evaluation of the data, percentage and chi-square were used.

**Results:** 65.4% of the participants refer to traditional and complementary medicine methods for problems in their menstruation. Among the traditional and complementary medicine methods, 70.4% of the participants apply heat to the abdomen in the field of activity/exercise; in the field of cultural/religious practices, 41.3% of the participants pray to cope with their menstrual problems; In the field of herbal therapy, 38.1% of the participants drink chamomile tea. 49.3% of the participants learned the traditional and complementary medicine method they use from their family.

**Conclusion:** In the study, it was determined that the participants had problems in their menstruation and they could apply to traditional and complementary medicine methods.

**Keywords:** Traditional Medicine, Complementary Therapies, Menstrual Cycle, Menstruation Disturbances, Universities, Students

## GİRİŞ

Menstrüasyon, kadınların hayatında adölesan dönemden başlayıp menopoza kadar devam eden değişimlerin tümünü kapsamaktadır. Menstrüel sağlık, kadının tüm hayat devreleri boyunca hayatının birçok alanına etki etmektedir. Üreme çağındaki bir kadın için menstrüel siklus ve bu sıklusa yönelik özellikler, kadınların cinsel ve üreme sağlığını etkileyebilmektedir (Taşkın, 2020). Üreme çağının henüz başlangıcında olan üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik durumu, fiziksel çevre koşulları ve duygu–durum özellikleri değişkenlik gösterebilmektedir. Birçok yeni deneyimi ve fırsatı birlikte barındıran üniversiteye başlama süreci kişi için birçok yaşam değişikliğini de beraberinde getirebilmektedir. Üniversite yaşamı kişiye yeni bir sosyal çevre, yeni arkadaşlık ilişkileri ve yeni fırsatlar sunmasının yanı sıra birçok yeni sorumluluk ve stres kaynağını da kişinin hayatına katabilmektedir. Üniversite yaşamında yaşanan akademik zorluklar, ekonomik problemler, kişilerarası iletişimde ve sosyal ilişkilerde yaşanan güçlükler, rekabet ortamı, aileye ve geçmişe yönelik yaşanan özlem ve yalnız kalma vb. birçok faktör kişiyi kaygılandırabilmekte ve birer stres kaynağı oluşturabilmektedir (Kutlu, 2004). Üniversite öğrencilerinin yaşamakta olduğu bu değişimler ile birlikte menstrüel sağlıklarının da etkilenmesi kaçınılmazdır.

Dünyadaki kadınların büyük bir çoğunluğunun menstrüel sağlık sorunları yaşadıkları bilinmektedir. Dismenore, amenore, menoraji, metroraji, oligomenore ve polimenore; menstrüel sıklusa yönelik sorunlar arasında en sık karşılaşılan sorunlar arasındadır (Patel, Tanksale, Sahasrabhojane, Gupte, ve Nevrekar 2006). Kadınların sahip oldukları stres, kronik hastalıklar, kullanılan ilaçlar, vücut ağırlığı gibi faktörler, menstrüel sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Palm-Fischbacher, ve Ehlert, 2014). Menstrüel siklus ile kadının duygusal, fiziksel ve sosyal sağlığı derinden etkilenmektedir. Menstrüel sıklusta yaşanan fizyolojik sorunlar nedeniyle kadının psikososyal sağlığının da olumsuz etkilenmesi ve yaşam kalitesinin düşmesi; olumsuz beden imajına sahip olması, sosyal ilişkilerinin zarar görmesi gibi bazı diğer sağlık sonuçlarına da neden olabilmektedir (Derya, Erdemoğlu ve Özşahin, 2019). Diğer yandan kadının duygusal, fiziksel, sosyal ve çevre sağlığına ilişkin faktörler de kadının menstrüel sağlığını etkileyebilmektedir (Taşçı, 2006). Ayrıca kadınlar menstrüasyon döneminde karın

ağrısı, eklem ağrısı, sivilce, mide bulantısı, duygu–durum değişimi, gerginlik, hazımsızlık, baş ağrısı, memelerde ağrı ve hassasiyet, kilo artışı gibi sorunlar da yaşayabilmektedirler (Öncel ve Pınar, 2006). Kadınlar bu yakınmaları nedeniyle de medikal tedaviye veya geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarına (GETAT) başvurabilmektedirler (Indusekhar, Umsan ve O’Brayn, 2007; Öztürk ve Tanrıverdi, 2009).

Geleneksel tıp uygulamaları geçmişte insanların deneyimlerine dayanarak doğanın da yardımıyla ortaya çıkmıştır. Geleneksel tıbbın gelişimine; insanların kültürel yapıları, dini inanışları, yaşadıkları tecrübeler kaynaklık etmiştir (Arslan, Şahane ve Şar, 2016). Geleneksel tıp uygulamaları 1990 yılından sonra ülkemizde artış göstermiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Geleneksel tıp uygulamaları ağrı tedavisinde, doğumun yönetilmesinde, infertilite, dismenore, premenstrüel sendrom, polikistik over sendromu vb sağlık sorunlarının tedavilerinde, obezite tedavisinde, kemoterapik ajanların yarattığı yan etkilerin yönetiminde ve çeşitli deri hastalıklarının tedavisinde uygulanmaktadır (Tütüncü ve Etiler 2017; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu çeşitli stres kaynakları nedeniyle menstrüel sağlık sorunlarını daha sık yaşadıkları düşünülebilir. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerini değerlendirmek için yapılan çalışmada öğrencilerin %74.6’sında algılanan stresin orta düzeyde olduğu saptanmıştır (Çalışkan, Aydoğan, Işıklı, Metintaş, Yenilmez ve Yenilmez, 2018). Tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, öğrenciler arasında stres yaygınlığı %53.2 olarak saptanmıştır (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, ve Alaqeel, 2017). Literatüre göre kadınlarda stres, sinirlilik, anksiyete, huzursuz olma gibi durumlar menstrüel sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Strine, Champan ve Ahluwalia, 2005).

Öğrencilerin menstrual siklus döneminde yaşadıkları dismenore ağrısı, onların günlük yaşantılarında fiziksel aktivitelerinin azalmasına ve sosyal ilişkilerinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olduğu bildirilmiştir (Derya ve ark., 2019). Ayrıca konu ile ilgili yapılan çalışmalarda öğrencilerin menstrüel sağlık sorunu nedeni ile eğitim hayatlarını aksatmak zorunda kaldıkları, bu durumun da öğrencilerin yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilediği ile ilgili sonuçlar bildirilmiştir (Öztürk ve ark., 2009; Kısa,

Zeyneloğlu ve Güler, 2012; Yılmaz ve Başer, 2016). Benzer sonuçlar başka bir çalışmada, öğrencilerinin dismenore nedeni ile sokağa çıkamadıkları, günlük yaşam aktivitelerini yapamadıkları ve okula gidemediklerini bildirilmiştir (Oskay, Can, Taş ve Sezgin, 2008).

Kadınların sahip olduğu kronik hastalıklar ve bu hastalıklar nedeniyle kullanmakta oldukları ilaçlarında menstrüel sağlık üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Rowland, Baird, Long, Wegienka, Harlow, ve ark., 2002). Yapılan bir çalışmada, bazı hastalıklar (hipertansiyon, romatoid artrit, guatr ve troid) nedeniyle ilaç kullanma ile menstrüel sağlık sorunları arasında ilişki bulunmamıştır. Fakat aynı çalışmada daha önceki depresyon nedeniyle düzenli ilaç kullanımının menstrüel sağlık sorunlarından düzensiz kanamaya neden olduğu görülmüştür (Rowland ve ark., 2002). Yapılan birçok çalışmada sigara kullanımı ve artan vücut ağırlığı ile birlikte menstrüel sağlık sorunlarının ortaya çıktığı görülmüştür (Barcelos, Zanini Rde ve Santos Ida, 2013; Palm-Fischbacher ve ark., 2014). Singapur'da yapılan bir çalışmada vücut ağırlığının giderek artması menstrüel sağlık sorunlarından düzensiz kanamaya yol açtığı belirlenmiştir (Agarwal ve Venkat, 2009). Chang ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada beden kitle indeksi yüksek olan öğrencilerde menstrüel siklus günlerinin uzadığı görülmüştür. Ayrıca kadınlar yaşamış oldukları bu tür menstrüel sağlık sorunları ile baş etmede hem farmakolojik hem de nonfarmakolojik pek çok yöntem kullanmaktadır (Chang ve ark., 2009).

Kadınlar menstrüel sağlık sorunları için medikal tedaviyi tercih edilebilmektedir (Akduman ve Budur, 2016). Kadınlar menstrüel sağlık sorunları için aneljezikler, nonsteroid antiinflamatuvarlar (NSAİİ), östrojen ve progesteron veya sadece progesteron içerikli kombine oral kontraseptifler ve antifibrinolitikler gibi ilaçları içeren medikal tedaviyi tercih edilebilmektedir (Akduman ve Budur, 2016). Bu tedavilerin kullanımı ile menstrüel kanama döneminde ağrı ve kanama miktarının azaldığı, kanamaların düzenli bir şekilde gerçekleştiği görülebilmekle birlikte bu tedavilerin yan etkileri arasında iki menstrüel kanama arasındaki sürenin uzaması, menstrüel kanamanın kesilmesi, bulantı, obezite, baş ağrısı, sivilcelenme (akne), memelerde büyüme ve hassasiyet (ödem), ruhsal değişiklikler de görülebilmektedir (Gelen, Seza, Gezer, Güralp, Göymen ve ark., 2008). Menstrüel sağlığı korumak ve geliştirmek için medikal tedavinin

yanı sıra GETAT da kullanılabilir. Bu tedaviler genellikle kadınların kültürel yapılarıyla ilişkili olarak bitkisel çaylar, masaj, yoga, akupunktur, meditasyon, aromaterapi vb. uygulamalardır (Uçak, 2020). Bu yöntemler kadınların menstrüasyon döngüleri boyunca kendilerini ve bedenlerini daha iyi tanımasını bu sayede fiziksel ve ruh sağlıklarını korumalarını sağlamaktadır (Fisher, Adams, Frawley, Hickman ve Sibbritt, 2016). Yapılan çalışmalarda kadınların menstrüel sağlık sorunlarında medikal tedavilerden yüksek oranda NSAİİ kullanımı, GETAT yöntemlerinden ise "karına sıcak uygulama" yönteminin kullanıldığı görülmektedir (Amanak, Karaöz ve Sevil, 2013; Gün, Demirci ve Otrar, 2014; Aktaş, 2017).

Yapılan bir çalışmada GETAT yöntemlerinin dismenore ve premenstrüel sendroma ilişkin sorunlarda fayda sağladığı, psikolojik olarak rahatlamaya yol açtığı gözlenmiştir (Amanak ve ark., 2013). Bunun yanı sıra GETAT kullanımının medikal tedavi kullanımına göre tedaviye ulaşılabilirliğin yüksek olması, medikal tedavi almak istemeyen hastalar için destek tedavi olarak değerlendirilmesi, kadınların sentetik ve kimyasal yerine doğal yöntemleri tercih etmesi gibi avantajları bulunmaktadır (Arı ve Yılmaz, 2016). Aynı zamanda bazı GETAT yöntemleri medikal tedavilerin etkinliğini arttırması amacıyla da kullanılabilir (Nişancı, Nazlı, Özkan ve Özcan, 2009). GETAT kullanımındaki dezavantajlar arasında; kullanılan bir ilaçla etkileşime girerek yan etki oluşturabilmesi, medikal tedavilere göre daha geç etki gösterebilmesi ve daha pahalı olabilmesi, bilimselliğinin düşük olarak değerlendirilmesi ve hastaların bu yöntemleri bilinçsizce kullanması olarak sıralanabilmektedir (Nişancı ve ark., 2009; Akduman ve ark., 2016).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin GETAT kullanma durumlarının belirlenmesi, medikal tedavi yerine neden GETAT tercih ettikleri, GETAT ile ilgili görüşleri ve kullanmış oldukları GETAT yöntemlerinin etkinliğinin değerlendirilmesi ve konu ile ilgili öğrencilerin farkındalıklarının belirlenmesi açısından önemlidir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşadıkları menstrüel sağlık sorunları için başvurdukları hangi geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını yöntemleri tercih ettikleri belirlemektir.

## **GEREÇ ve YÖNTEM**

### **Araştırmanın Türü (Tasarımı)**

Araştırma tanımlayıcı ve kesitseldir.

### **Araştırmanın Yeri ve Zamanı**

Bu araştırma 1 Ocak – 30 Haziran 2020 tarihleri arasında bir üniversitenin Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Ziraat Fakültesi öğrencileri ile yürütülmüştür.

### **Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Bu araştırmanın evrenini üniversitenin Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Ziraat Fakültesinde 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında kayıtlı olan 15323 kız öğrenci oluşturmaktadır. Bu fakültelerde okuyan ve menstrüel sağlık sorunu yaşadığını belirten kız öğrencilerden rasgele olmayan örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme yöntemine uygun olarak en az 375 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. [(%95 Güven Düzeyi, %5 Güven Aralığı) (Kul, 2011)]. Araştırma kapsamında kız öğrencilerin işleme kriterlerine uyan (menstrual siklusunda sorun yaşadığını) belirtenler örnekleme dahil edildi. Araştırmaya katılmaya gönüllü 450 anket formu toplandı 14 anket formu veri eksikliği nedeniyle araştırmaya alınamadı. Bu kapsamda araştırmada 436 öğrenciye ulaşılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada veri toplamak için kullanılan anket, literatür (Amanak ve ark., 2013; Gün ve ark., 2014; Aktaş, 2017) bilgisi doğrultusunda araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Kullanılan anket toplam 34 soru ve 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümü 7 sorudan oluşan sosyo-demografik özelliklerden, ikinci bölümü 13 sorudan oluşan menstrüasyon özelliklerinden, üçüncü bölümü 14 sorudan oluşan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının kullanım özelliklerinden oluşmaktadır. Veri toplama formunun ikinci bölümünde bulunan sorular öğrencilerin yaşadığı dismenore, amenore, oligomenore, menoraji menometroraji gibi sorunları öğrenmeye yöneliktir. Üçüncü bölümde öğrencilerin başvurdukları GETAT yöntemlerini neden uyguladıklarını, nereden öğrendiklerini,

fayda görüp görmediklerini, herhangi bir yan etkiyle karşılaşmış olup karşılaşmadıklarını öğrenmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

### **Verilerin Toplanma Yöntemi**

Araştırma verilerinin, araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerle kampüsün ortak alanlarında yüz yüze toplanması planlanmıştır. Ancak COVID-19 Pandemisi ile birlikte yüz yüze eğitime ara verilmesi nedeniyle, veri toplama süreci de yüz yüze gerçekleştirilememiştir. Anket formu 'Google Form' üzerinden düzenlenip öğrencilere internet aracılığıyla iletilmiştir. Araştırma verileri 1 Ocak- 30 Haziran 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı açıklanarak yazılı onamları alınmıştır. Anket formunun uygulanma süresi ortalama 10 dakikadır.

### **Verilerin Değerlendirilmesi**

Araştırma verileri, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 22.0 programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı verilerinin değerlendirilmesinde standart sapma, aritmetik ortalama, sayı ve yüzde kullanılmıştır. Gruplar arası bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın analizinde ki-kare testi kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan anlamlılık,  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

### **Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırmanın etik izni Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan (Tarih:26.02.2020; Karar No: 2020-02) alınmıştır.

## **BULGULAR**

### **Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri**

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması  $21.13 \pm 2.11$  olup %98.4'ü bekarıdır. Katılımcıların %19.7'si eğitim fakültesi öğrencisidir. Katılımcıların %88.3'ü kronik bir hastalığının olmadığını, kronik hastalığı olanların %31.4'ü solunum sistemi rahatsızlığı (astım, bronşit vb) olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).



**Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri**

Değişkenler	Ort. ± SS.	
Yaş	21.13 ± 2.11	
	n	%
<b>Fakülte</b>		
Tıp Fakültesi	68	15.6
Ziraat Fakültesi	19	4.4
Sağlık Bilimleri Fakültesi	47	10.8
Mimarlık Fakültesi	41	9.4
Eğitim Bilimleri Fakültesi	86	19.7
Fen Edebiyat Fakültesi	61	14
Mühendislik Fakültesi	24	5.5
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	46	10.6
Spor Bilimleri Fakültesi	24	5.5
Veterinerlik Fakültesi	20	4.6
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	7	1.6
Bekar	429	98.4
<b>Kronik Hastalık Varlığı</b>		
Evet	51	11.7
Hayır	385	88.3
<b>Kronik Hastalıklar</b>		
Solunum Sistemi Hastalıkları	16	31.4
Dermal Hastalıklar	4	7.8
Sistemik Hastalıklar	9	17.6
Üriner- Genital Hastalıklar	9	17.6
Gastrointestinal Hastalıklar	4	7.8
Migren	9	17.6

**Öğrencilerin Menstrüel Özelliklerinin İncelenmesi**

Üniversite öğrencilerinin menstrüel özellikleri Tablo 2' de verilmiştir. Katılımcıların menarş yaşı  $13.82 \pm 1.41$  ve menstrüasyon süresi  $5.86 \pm 1.39$  gün; ayrıca menstrüel siklusları  $29.34 \pm 7.37$  günde bir ve menstrüasyon boyunca kullanılan günlük ortalama ped sayısı  $5.21 \pm 4.71$  olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %43.8'i menstrüasyon boyunca ilaç kullandığını bildirirken, ilaç kullananların %54.5'inin nonsteroid anti-inflamatuar ilaç (NSAİİ) kullandığı görülmüştür (Tablo 2).

**Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Menstrüel Sağlık Durumları**

Değişkenler	Ort. ± SS.	
Menarş Yaşı	$13.82 \pm 1.41$	
Menstrüasyon Süresi	$5.86 \pm 1.39$	
Menstrüel Siklus Aralığı	$29.34 \pm 7.37$	
Menstrüasyon Boyunca Günlük Ped Kullanımı	$5.21 \pm 4.71$	
	n	%
<b>Yaşanılan Menstrüel Sağlık Sorunu</b>		
Dismenore	253	69.5
Düzensiz Kanama	96	26.5
Hastalığa Bağlı (Myom, Polip vs.)	15	4
<b>Menstrüasyon Boyunca İlaç Kullanımı</b>		
Evet	191	43.8
Hayır	245	56.2
<b>Menstrüasyon Boyunca Kullanılan İlaç</b>		
Analjezik	58	30.3
Nonsteroid Antiinflatuar (NSAİİ)	104	54.5
Spazm Giderici	16	8.4
Progesteron	13	6.8
<b>Menstrüel Sağlık Sorunları için Doktora Başvurma</b>		
Evet	338	77.5
Hayır	98	22.5
<b>Doktora Başvurmama Nedeni</b>		
Gerek Duymuyor	70	71.4
Zaman Ayıramıyor	6	6.1
Belirtilmemiş	22	22.5
<b>Menstrüasyon Sürecinde Dismenore Ağrısı Yaşama Durumu</b>		
Evet	253	58
Hayır	183	42
<b>Ara Kanama Yaşama Durumu</b>		
Evet	41	9.4
Hayır	395	90.6
<b>Ara Kanama Yaşama Sıklığı</b>		
Nadiren	24	58.5
Sık Sık	13	31.7
Her Zaman	4	9.8

**Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin GETAT Yöntemi Kullanma Durumları**

Değişkenler		n	%	
<b>GETAT Yöntemlerini Kullanma Durumu</b>	Evet	285	65.4	
	Hayır	151	34.6	
<b>GETAT Yöntemleri Kullanımını Sürdürme Durumu</b>	Evet, hala uyguluyorum	228	80	
	Geçmişte uyguladım, şu an uygulamıyorum	57	20	
<b>GETAT Yöntemlerini Kullanmama Nedeni</b>	GETAT Konusunda Bilgi Eksikliği	8	5.3	
	GETAT'ı Etkili Bulmama	8	5.3	
	Gerek Duymama	84	55.6	
	Medikal Tedaviyi Tercih Etme	15	9.9	
	GETAT'ı Sağlıklı Bulmama	13	8.7	
	GETAT Yan Etkilerinden Korkma	5	3.3	
	Belirtilmemiştir	18	11.9	
<b>GETAT Yöntem Kullanımını Bırakma Nedeni</b>	Fayda Görüp Bırakmış	34	60	
	Fayda Görmemiş Bırakmış	23	40	
<b>GETAT Aktivite Egzersiz Yöntemleri*</b>	Dans	25	5.5	
	Spor	93	21.3	
	Yürüyüş	157	36.0	
	Karına Masaj Uygulama	120	24.5	
	Hayal Kurma	48	11.0	
	Müzik Dinleme	165	37.8	
	Film İzleme	192	44.0	
	Kitap Okuma	77	17.7	
	Günlük Tutma	9	2.1	
	Meditasyon	27	6.2	
	Yoga	55	12.6	
	Aromaterapi	9	2.1	
	Sıcak Su	307	70.4	
	Duş	230	52.8	
	<b>GETAT Bitkisel Yöntemler*</b>	Isırgan Otu	10	2.3
		Çörek Otu	8	1.8
		Kantaron Otu	6	1.4
Kekik		47	10.8	
Zencefil		28	6.4	
Papatya		166	38.1	
Zerdeçal		10	2.3	
Keten Tohumu		7	1.6	
Yeşil Çay		155	35.6	
Ada Çayı		111	25.5	
Ihlamur Çayı		135	31	
Kuşburnu		32	7.3	
Bal		67	15.4	
<b>GETAT Kültürel/Dini Uygulamalar*</b>	Karadut Pekmezi	15	3.4	
	Diğer	7	1.4	
	Dua Etmek	180	41.3	
	Namaz Kılmak	18	4.1	
	Muska Taşımak	8	1.8	
	Dini Kitap Okumak	27	6.2	
Diğer	25	5.7		

\*Birden fazla yanıt verilmiştir.

### Öğrencilerin GETAT Kullanım Özelliklerinin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin GETAT yöntemi kullanma durumları ve tercih ettikleri GETAT yöntemleri Tablo 3’de verilmiştir. Katılımcıların %65.4’ü menstrüel sağlık sorunları ile baş edebilmek için (GETAT)yöntemlerine başvurmuştur. GETAT yöntemine başvurmuş olanların %80’i hala bir GETAT yöntemi kullandığını belirtmiştir. Hiç GETAT yöntemi kullanmayanların %55.6’sı bir yöntem kullanma ihtiyacı duymadığını ifade etmiştir. Daha önce menstrüel sağlık sorunları için GETAT kullanıp bırakanların %60’ı kullandığı yöntemden fayda gördükten sonra yöntemi kullanmayı bırakmıştır. Üniversite öğrencilerinin tercih ettiği GETAT yöntemlerine bakıldığında %70.4’ü aktivite/egzersiz yöntemlerinden abdomene sıcak uygulama ve %52.8’ü de duş almayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların aktivite ve egzersiz alanında diğer sık başvurduğu yöntemlerin film izleme, müzik dinleme, yürüyüş yapma ve karına masaj uygulama olduğu

görülmektedir. GETAT bitkisel yöntemlerden katılımcıların %38.1’i papatya çayını, %35.6’sının yeşil çayı tercih ettiği görülmektedir. Katılımcıların bitkisel yöntemlerden sık başvurduğu diğer yöntemler arasında ıhlamur çayı ve ada çayı yer almaktadır. Katılımcıların başvurdukları GETAT kültürel/dini uygulamalara bakıldığında %41.3’ünün menstrüel sağlık sorunları ile baş etmek için dua ettiği belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin %49.3’ü kullanmakta olduğu GETAT yöntemi ailesinden (anne, teyze, anneanne vb) öğrendiğini bildirirken, %47.7’si ise internet aracılığı ile öğrendiğini ifade etmiştir. Katılımcıların %71.8’i menstrüasyonları boyunca dismenore yaşadığı için bu yöntemlere başvurduklarını ifade ederken, %26.1’i ise menstrüel sağlık sorunlarını azaltması ve engellemesi için başvurmaktadır. Katılımcıların %85.1’i kullandığı yöntemden memnun olduğunu bildirirken, %2.1’i ise kullandığı yöntem sebebiyle bir sağlık sorunu yaşamıştır (Tablo 3).

**Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Menstrüel Sağlıkları için İlaç Kullanma Durumları ile GETAT Yöntemlerini Sağlık Profesyonellerinden ve Aileden Öğrenme Durumları**

Değişkenler	Menstrüel Sağlık İçin İlaç Kullanımı						x <sup>2</sup> / p	
	Evet		Hayır		Toplam			
	n	%	n	%	n	%		
GETAT’ı öğrenme yolu								
Sağlık Profesyonelleri	Evet	63	53.8	54	46.2	117	100	χ <sup>2</sup> =0.012
	Hayır	128	40.2	191	59.8	319	100	p=0.003
Aile	Evet	106	49.3	109	50.7	215	100	χ <sup>2</sup> = 0.026
	Hayır	85	38.5	136	61.5	221	100	p = 0.006

p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı farklılık; χ<sup>2</sup>: Ki-kare Fisher Analizi test değeri

Üniversite öğrencilerinin menstrüel sağlıkları için ilaç kullanma durumları ile GETAT yöntemlerini sağlık profesyonellerinden ve aileden öğrenme durumları Tablo 4’de verilmiştir. Öğrencilerin

menstrüel sağlık sorunları için ilaç kullanım durumu ile GETAT’ı sağlık profesyonellerinden ve aileden öğrenme durumu arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05) (Tablo 4).

**Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Menstrüel Sağlıkları için Doktora Başvurma Durumları ile GETAT Yöntemlerini Öğrenme Yollarından Sağlık Profesyonellerini Tercih Etme Durumları ve Yogayı Tercih Etme Durumları**

Değişkenler	Menstrüel Sağlık İçin Doktora Başvurma						x <sup>2</sup> / p	
	Evet		Hayır		Toplam			
	n	%	n	%	n	%		
GETAT’ı Sağlık Profesyonellerinden öğrenme	Evet	100	85.5	17	14.5	117	100	χ <sup>2</sup> =0.019
	Hayır	238	74.6	81	25.4	319	100	p=0.005
GETAT Aktivite Yöntemleri-Yoga	Evet	49	89.0	6	11.0	55	100	χ <sup>2</sup> = 0.025
	Hayır	289	75.8	92	24.2	381	100	p=0.011

p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı farklılık; χ<sup>2</sup>: Ki-kare Fisher Analizi test değeri

Üniversite öğrencilerinin menstrüel sağlıkları için doktora başvurma durumları ile GETAT yöntemlerini öğrenme yollarından sağlık profesyonellerini tercih etme durumları ve yogayı tercih etme durumları Tablo 5’de verilmiştir. Katılımcıların %77.5’i menstrüel bir sağlık sorunu için kadın doğum hekimine başvurdukları görülmüştür. Katılımcıların menstrüel sağlık sorunları için doktora başvurma durumu ile GETAT’ı sağlık profesyonellerinden öğrenme durumu ve Yoga yapma durumu arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Menstrüel sağlık sorunları için doktora başvuran kadınların, GETAT yöntemlerini sağlık personelinde öğrendiği ve yogayı tercih ettikleri görülmüştür (Tablo 5).

## TARTIŞMA

Kadınlarda oldukça yaygın görülen menstrüel sağlık sorunları özellikle adolesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin sağlıklarını etkilemektedir. Çalışmada menstrüel sağlık sorunları yaşayan öğrencilerin GETAT yöntemlerini uygulama durumları değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların %43.8’i menstrüasyon boyunca ilaç kullandığını bildirirken, ilaç kullananların %54.5’inin nonsteroid anti-inflamatuar ilaç (NSAİİ) kullandığı görülmüştür. Yapılan çalışmalarda semptom yönetiminde kadınların yarısından fazlasının analjezik ve NSAİİ kullandığı bildirilmiştir (Potur ve Kömürcü, 2013; Gün ve ark., 2014; Midilli, Yaşar ve Baysal, 2015). Yurtdışındaki çalışmalarda benzer sonuçlar görülmektedir; Jung ve Kim’inin (2004) yaptığı çalışmada, katılımcıların %52.9’nun analjezik kullandığını; Burnett ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında katılımcıların %77’sinin analjezik kullandığı belirtilmiştir. Bu araştırma ve diğer araştırma bulguları menstrüel sağlık sorunu için analjezik türevlerinin kullanımı bakımından farklılık göstermekle birlikte analjezik kullanma yüzdesinin yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların menstrüasyon semptom yönetiminde sağlık profesyonellerine başvurmadan kullandığı analjezikler, menstrüel sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu yüzden kadınların yaşamış olduğu menstrüel sağlık sorunları ile ilgili öncelikle sağlık kuruluşlarına başvurması önerilmektedir.

Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %69.5’i dismenore ağrısı nedeniyle GETAT

yöntemlerine başvurmuştur. Fisher ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında menstrüel siklus döneminde semptom yönetiminde özellikle dismenore ağrısı ile baş etmede ilaç kullanımının yerine GETAT kullanımının yüksek olduğu bildirilmiştir. Chia ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında dismenore ağrısı yaşayanların GETAT kullanımını %75-91 arasında bulunmuştur. Gün ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında dismenore ağrısı yaşayan üniversite öğrencilerinin %80.9’unun herhangi bir GETAT yöntemine başvurduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında kadınların büyük çoğunluğunun GETAT kullandığı belirtilmiştir (Demirci, 2017; Süt, Küçükaya ve Aslan, 2019). Bu doğrultuda çalışma sonuçlarına göre dismenore yaşayan kadınların tıbbi tedaviden daha fazla GETAT yöntemlerine başvurdukları görülmüştür.

Bu çalışmada dismenore ağrısı yaşayan öğrencilerin GETAT yöntemlerinden en çok sırasıyla karına sıcak su, duş, film izleme başvurdukları görülmüştür. Wong ve Khoo’nun (2010) çalışmasında dismenore tedavisinde katılımcıların %60’ı GETAT yöntemlerinden merhemle masajı tercih ettiği görülmüştür. Keskin ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin %76.8’i dismenore ile baş etmede GETAT yöntemlerinden karına masaj uygulamasını tercih ettikleri görülmüştür. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar olduğu, sıcak uygulamanın GETAT yöntemleri arasında en sık tercih edildiği bildirilmiştir (Apay, Arslan, Akpınar ve Celebioglu, 2012; Süt ve ark., 2019). Literatüre göre masajın yapıldığı bölgeye kan akımını artırır ve kaslardaki gerginliği azaltır (Taşkın, 2020). Ayrıca endorfin salınımını artırarak ağrı eşiğini yükseltir (Apay ve ark., 2012).

Ayrıca bu çalışmada dismenore ağrısı yaşayan öğrencilerin GETAT yöntemlerinden abdomene sıcak uygulamayı yüksek oranda tercih ettikleri görülmektedir. Süt ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada primer dismenore ağrısını azaltmak ve rahatlatmak için araştırmaya katılanların %52.2’sinin abdomene sıcak uyguladığını belirlemişlerdir. Gün ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada katılımcıların en fazla uyguladığı GETAT yönteminin %67.2 ile abdomene sıcak uygulama olduğu saptanmıştır. Yapılan diğer çalışmalarda dismenore ağrısı yaşayan katılımcıların en fazla kullandıkları yöntemin abdomene sıcak uygulama olduğu bildirmiştir (Çakır, Mungan, Karakas, Giriskan ve Okten, 2007; Oskay ve ark.,



2008; Seven, Guvenc, Akyuz ve Eski, 2013; Çınar, 2018). Sıcaklığın ağrı üzerine etki mekanizmaları kapı kontrol teorisi, endorfinler üzerine etkisi, sıcak uygulamasının yapıldığı bölgede ağrı eşliğini yükseltmesi, kas spazmının giderilmesi ve dokuların visko elastik özelliklerinde değişim yaratması olarak sıralanabilir (Harel, 2006). Bu çalışmada ve literatür incelemeleri sonucunda katılımcıların dismenore ağrısında sıcak uygulamaya başvurdukları görülmektedir. Sıcak uygulamaya başvurma nedenlerinin yüksek olması; sıcak uygulama yöntemlerinin ulaşılabilirliğinin yüksek olması, maliyetsiz olması ve kadınların bireysel olarak bu uygulamaları gerçekleştirebiliyor olmaları düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışmada öğrencilerin GETAT bitkisel yöntemlerden en fazla (%38.1) papatya çayı tükettikleri görülmüştür. Demirci (2017) çalışmasında, kadınların GETAT yöntemlerinden papatya çayını (%42.8) en fazla kullandıklarını belirlemiştir. Süt ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında GETAT bitkisel yöntemlerden en fazla papatya çayının (%15) tercih edildiği görülmüştür. Literatür ve bu çalışma sonuçları doğrultusunda GETAT bitkisel yöntemlerden papatya çayı tüketimini, genç kadınlar daha fazla tercih etmektedir Papatyanın terapötik etkilerinin menstrüel sağlık sorunları için olası bir tedavi yöntemi olabileceğini belirtilmiştir (Yazdani, Shahrani ve Hamed, 2004; Jenabi ve Ebrahimzadeh, 2010; Modarres, Mirmohammad, Oshrieh ve Mehran, 2011).

Bu çalışmada menstrüel sağlık sorunu yaşayan ve yaşanan bu sorun nedeniyle doktora başvuran üniversite öğrencilerinin aynı zamanda yoga yapmayı da tercih ettikleri görülmüştür. Midilli ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada menstrüel dönemde yaşanan rahatsızlıklar için geleneksel yöntemlerden egzersiz, yoga, aromaterapi, bitkisel çaylar ve sıcak uygulama tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Armour ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları çalışmada kadınların premenstrüel sendrom ile baş etmede egzersiz ve yoga yaptıkları belirlenmiştir. Avustralya'da yapılan bir çalışmada menstrüel sağlık sorunu yaşayan kadınların yoga ve meditasyon yöntemlerini uyguladıkları belirlenmiştir (Fisher, Sibbritt, Hickman ve Adams, 2018). Yapılan çalışmaların sonucuyla bu çalışmanın sonuçları benzerlik göstermektedir. Yoganın; dismenore ağrısında ve yaşam kalitesinde düzelmeye sağladığını gösteren çalışmaların sonuçlarından yola çıkarak, yoganın

hem fiziksel hem de zihinsel faydalarının olduğu ve menstrüel sağlığı olumlu etkilediği görülmektedir (Yonglitthipagon, Muansiangsai, Wongkhumngern, Donpunha, Chanavirut ve Siritaratiwat, 2017). Dolayısıyla menstrüel sağlık sorunları ile baş etmede kadınların, egzersiz ve yoga gibi uygulamalardan fayda sağladıkları sonucu düşünülmektedir.

Bu çalışmada katılımcıların %49.3'ü kullanmakta olduğu GETAT yöntemini ailesinden (anne, teyze, anneanne vb) öğrenmiştir. Menstrüel sağlık sorunları için ilaç kullanan üniversite öğrencilerinin GETAT yöntemlerini sağlık profesyonellerinden ve ailelerinden öğrendikleri görülmüştür. Süt ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada GETAT hakkında en fazla bilgi alınan yerin %16.5 oranında internet olduğu saptanmıştır. Demirci'nin (2017) yaptığı çalışmada ise GETAT yöntemlerini daha çok aile bireylerinden öğrendikleri görülmüştür. Bir başka çalışmada da katılımcıların kullandıkları GETAT yöntemlerini daha çok yakın çevrelerinden öğrendikleri bildirmişlerdir (Bilgiç ve Ak, 2011). Kutlu ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında ise bireylerin GETAT yöntemlerini en sık çevrelerinden, yazılı ve görsel medyadan öğrendikleri bulunmuştur (Kutlu, Ekmekçi, Köylü ve Purisa, 2009). Literatür incelendiğinde GETAT uygulamalarına ilişkin bilgilerin genellikle sosyal çevreden öğrenildiği görülmektedir. GETAT uygulamalarına yönelik bilgiler sağlık profesyonelleri ve hemşireler tarafından kanıt düzeyi yüksek bilimsel destekli bilgilendirmeler ile yapılmalı ve bilinçli GETAT yöntemleri kullanım farkındalığının kazandırılması sağlanmalıdır. Bu çalışmada menstrüel siklus sorunu için doktora başvuran öğrencilerin GETAT yöntemlerini sağlık personelinin öğrendiği görülmüştür.

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma bir üniversitenin Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi, Veterinerlik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Ziraat Fakültesi ile sınırlıdır. Araştırma verilerinin internet aracılığıyla toplanması anket formu iletilen her öğrencinin formu yanıtlamaması araştırmanın kısıtlılıklarındandır. Bulgular araştırmanın yapıldığı evrenle sınırlıdır.

**SONUÇ**

Bu araştırmada katılımcıların menstrüel sağlık sorunu yaşadığı ve bu sorunların çözümüne yönelik olarak GETAT yöntemlerine başvurdukları görülmüştür. Katılımcıların çoğunluğu GETAT yöntemlerini fayda gördükten sonra bırakmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda; sağlık profesyonelleri ve hemşirelerin genç kadınlara, menstrüel sağlık sorunları ile baş etmede GETAT yöntemleri kullanımı hakkında farkındalığın kazandırılması için, GETAT'ın kanıta dayalı uygulamaları konusunda bilgilendirme yapması oldukça önerilmektedir.

**Araştırmanın Etik Yönü / Ethics Committee Approval**

Araştırma için Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulları'ndan etik onayı alınmıştır (Tarih:26.02.2020; Karar No: 2020-02)

**Yazar Katkısı / Author Contributions**

Fikir/Kavram: N.U., M.B., N.U.; Tasarım: E.U., K.D.B.; Denetleme/Danışmanlık: N.U., M.B.; Analiz ve/veya Yorum: N.U., M.B., N.U.; Kaynak Taraması: N.U., N.U.; Makalenin Yazımı: N.U., M.B., N.U.; Eleştirel İnceleme: M.B., N.U.

**Hakem Değerlendirmesi / Peer-review**

Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması / Conflict of Interest**

Yazarlar araştırmanın yürütülmesinde herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek / Financial Disclosure**

Yazarlar araştırmanın yürütülmesi sürecinde bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**KAYNAKLAR**

- Agarwal, A., Venkat, A. (2009). Questionnaire study on menstrual disorders in adolescent girls in Singapore. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 22(6), 365-71.
- Akduman, A. T., Budur, O. Ç. (2016). Primer dismenorede tedavi yaklaşımları. *Anadolu Kliniği*, 16(3), 235-240.
- Aktaş, B. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin bütüncül tamamlayıcı ve alternatif tıba karşı tutumları. *Journal Of Academic Research In Nursing*, 3(2), 55-59.
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology And Global Health*, 7(3), 169-174. doi: 10.1016/J.Jegh.2017.04.005

Amanak, K., Karaöz, B., Sevil, Ü. (2013). Alternatif/tamamlayıcı tıp ve kadın sağlığı derleme. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 12(4), 441-448.

Apay, S. E., Arslan, S., Akpınar, R.E., Celebioglu, A. (2012). Effect of aromatherapy massage on dysmenorrhea in Turkish students. *Pain Managment Nursing*, 13, 236-240. doi: 10.1016/J.Pmn.2010.04.002

Arı, E., Yılmaz, V. (2016). Tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanımına yönelik tutum ve davranışların önerilen bir yapısal model ile araştırılması. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 8(1), 13-24.

Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., Macmillan, F. (2019). The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary And Alternative Medicine*, 19(1), 22-28. doi: 10.1186/S12906-019-2433-8

Arslan, M., Şahne, B. S., Şar, S. (2016). Dünya'daki geleneksel tedavi sistemlerinden örnekler: genel bir bakış. *Derleme Lokman Hekim Dergisi*, 6(3), 100-105.

Barcelos, R. S., Zanini Rde, V., Santos Ida, S. (2013). Menstruel disorders among women 15 to 54 years of age in Pelotas. *Rio Grande Do Sul State, Brazil: A Population-Based Study, Cad Saude Publica*, 29(11), 2333-2346.

Bilgiç, Ö., Ak, M. (2011). Akne Vulvarisli hastalarda tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 111-114.

Burnett, M. A., Antao, V., Black, A. (2005). Prevalence of primary dysmenorrhea in Canada. *Journal Of Obstetrics And Gynaecology Canada*, 27(8), 765-770. doi: 10.1016/S1701-2163(16)30728-9

Chang P. J., Chen P. C., Hesieh C. J., Chiu L. (2009). Risk factors on the menstrual cycle of Healthy Taiwanese College nursing students. *Australian And New Zealand Journal Of Obstetrics And Gynaecology*, 49(6), 689-694.

Chia, C. F., Lai, J. H. Y., Cheung, P. K., Kwong, L.T., Lau, F. P. M., Leung, K. H., ... Ngu, S. F. (2013). Dysmenorrhoea among Hong Kong University students: prevalence. *Impact, And Management, The Hong Kong Medical Journal*, 19, 222-228.

Çakır, M., Mungan, I., Karakas, T., Giriskan, I., Okten, A. (2007). Menstrüel patatarn and common menstrüel disorders among university students in Turkey. *Pediatrics International*, 49(6), 938-942. doi: 10.1111/J.1442-200X.2007.02489.X

Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Türk*

- Dünyası Uygulama Ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 40-49.
- Çınar, G. N. (2018). *Menstrüel ağrı şiddetini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.
- Demirci, D. (2017). *Dismenore ile baş etmede kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Derya, Y.A., Erdemoğlu, Ç., Özşahin, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde menstrüel semptom yaşama durumu ve yaşam kalitesine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 176-181. doi: 10.31067/0.2019.140
- Fisher, C., Adams, J., Frawley, J., Hickman, L., Sibbritt, D. (2016). Western herbal medicine consultations for common menstrüel problems; practitioner experiences and perceptions of treatment. *Phytotherapy Research*, 32(3), 531-541. doi: 10.1002/Ptr.6001
- Fisher, C., Adams, J., Hickman, L., Sibbritt, D. (2018). The use of complementary and alternative medicine by 7427 australian women with cyclic perimenstrüel pain and discomfort: a cross-sectional study. *BMC Complementary And Alternative Medicine*, 16, 1-11. doi: 10.1186/S12906-016-1119-8.
- Fisher, C., Sibbritt, D., Hickman, L., Adams, J. (2016). A critical review of complementary and alternative medicine use by women with cyclic perimenstrüel pain and discomfort: a focus upon prevalence, patterns and applications of use and users' motivations, information seeking and self-perceived efficacy. *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica*, 95(8), 861-871. doi: 0.1111/Aogs.12921
- Gelen, Ö., Seza, Ş. S., Gezer, A., Güralp, O., Göymen, A., Şal, Salahov, R. (2008). Menorajide tedavi seçeneklerinin karşılaştırmalı değerlendirilmesi. *Jinekoloji Ve Obstetrik Dergisi*, 22(2), 119-126.
- Gün, Ç., Demirci, N., Otrar, M. (2014). Dismenore yönetiminde tamamlayıcı alternatif tedaviler kullanma durumu. *Spatula Dergisi*, 4, 191-197. doi: 10.5455/Spatula.20141113043446
- Harel, Z. (2006). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: etiology and management. *Journal Of Pediatric And Adolescent Gynecology*, 19(6), 363-371.
- Indusekhar, R., Umsan, S. B., O'Brayn, S. (2007). Psychological aspects of premenstrüel syndrome. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics And Gynecology*, 21(2), 207-214
- Jenabi, E., Ebrahimzadeh, S. (2010). Chamomile tea for relief of primary dysmenorrhea. *Iranian Journal Of Obstetrics, Gynecology And Infertility*, 13(1), 39-42.
- Jung, H. M., Kim, Y. S. (2004). Factors affecting dysmenorrhea among adolescents. *Journal Of Korean Academy Of Child Health Nursing*, 10(2), 196-204.
- Keskin, T. U., Yeşilfidan, D., Adana, F., Okyay, P. (2016). Aydın Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde perimenstrüel şikâyetler ve başa çıkma yöntemleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(5), 382-388.
- Kısa, S., Zeyneloğlu, S., Güler, N. (2012). Üniversite öğrencilerinde premenstrüel sendrom görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 284 -97.
- Kul, S. (2011). Klinik araştırmalarda örnek genişliği belirleme. *Plevra Bülteni*, 2, 129-32.
- Kutlu, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin alıştırmayorantasyon hizmetlerine ilişkin karşılaştıkları sorunlar ve beklentileri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı* 6- 9 Temmuz, Malatya.
- Kutlu, S., Emekçi, R. T., Köylü, A., Purisa, S. (2009). Dermatoloji polikliniğine başvuran olgularda tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemlerinin kullanımı. *Türkiye Klinikleri Temel Tıp Bilimleri Dergisi*, 29(6), 1496-1502.
- Midilli, T. S., Yasar, E., Baysal, E. (2015). Dysmenorrhea characteristics of female students of health school and affecting factors and their knowledge and use of complementary and alternative medicine methods. *Holistic Nursing Practice*, 29(4), 194-204. doi: 10.1097/HNP.0000000000000091
- Modarres, M., Mirmohammad, A. M., Oshrieh, Z., Mehran, A. (2011). Comparison of the effect of mefenamic acid and matricaria camomilla capsules on primary dysmenorrhea. *Journal Babol University Medicine Sciences*, 13, 50-58.
- Nişancı, Y., Nazlı, N., Özkan, M., Özcan, M. (2009). Alternatif ve tamamlayıcı tıp ile ilişkilerde etik. *Türk Kardiyoloji Derneği Etik Kılavuzu*, 37(3), 33-35.
- Oskay, Ü., Can, G., Taş, D., Sezgin, Ö. (2008). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde görülen perimenstrüel sorunlar. *İ.Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 16(63), 157-64.
- Öncel, S., Pınar, A. (2006). Premenstrüel sendromda tanı, tedavi ve hemşirelik yaklaşımı. *Sendrom (Hemşirelik)*, 18(9), 86-91.
- Özmermer, T. (2017). *Şanlıurfa'da üniversite öğrencilerinde premenstrüel sendrom sıklığı, baş*

- etme yolları ve etkileyen faktörler.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Şanlıurfa.
- Öztürk, S., Tanrıverdi, D. (2009). Premenstrüel sendrom ve baş etme. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 57-61.
- Palm-Fischbacher, S., Ehlert, U. (2014). Dispositional resilience as a moderator of the relationship between chronic stress and irregular menstrual cycle. *Journal Of Psychosomatic Obstetrics & Gynaecology*, 35(2), 42–50.
- Patel, V., Tanksale, V., Sahasrabhojane, M., Gupte, S., Nevrekar, P. (2006). The burden and determinants of dysmenorrhoea: a population-based survey of 2262 women in Goa. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 113, 453-63.
- Potur, D. C., Kömürcü, N. (2013). Dismenore yönetiminde tamamlayıcı tedaviler. *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi*, 10(1), 8-13.
- Reishl, T. M., Hirsch, B. J. (1989). Identity commitment sandcoping with a difficult development altransition. *Journal Of Youthand Adolescence*, 18, 55-69. doi: 10.1007/BF02139246
- Rowland, A. S., Baird, D. D., Long, S., Wegienka, G., Harlow, S. D., Alavanja, M., ... Sandler, D. P. (2002). Influence of medical conditions and lifestyle factors on the menstrual cycle. *Epidemiology*, 13(6), 668–74.
- Seven, M., Guvenc, G., Akyuz, A., Eski, F. (2013). Evaluating dysmenorrhea in a sample of Turkish nursing students. *Pain Management Nursing*, 11, 1-8. doi: 10.1016/J.Pmn.2013.07.006
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Ahluwalia, I. B. (2005). Menstrüel-related problems and psychological distress among women In the United States. *Journal Womens Health*, 14(4), 316-23. doi: 10.1089/Jwh.2005.14.316
- Süt, H. K., Küçükkaya, B., Arslan, E. (2019). Primer Dismenore ağrısında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanımı. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 322-327. doi: 10.34087/Cbusbed.568502
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2020). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Polikliniği Broşürü. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Etlik Zübeyde Hanım Kadın Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi*: Ankara.
- Taşçı, K. D. (2006). Hemşirelik öğrencilerinin premenstrüel semptomlarının değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 5(6), 434-443.
- Taşkın, L. (2020). Üreme sisteminin fizyolojisi. *Doğum Ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. Onaltıncı Baskı, Akademisyen Kitapevi: Ankara. 47-56.
- Tütüncü, S., Etiler, N. (2017). Tıbbın alternatifi olmaz! geleneksel alternatif ve tamamlayıcı tıp uygulamaları. *Türk Tabipler Birliği Yayınları*: 59-64. Ankara.
- Uçak, H. (2020). *Premenstrüel sendrom yaşayan kadınların kullandıkları geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Düzce.
- Wong, L. P, Khoo E. M. (2010). Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent asian girls. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 108, 139–142.
- Yazdani, M., Shahrani, M., Hamed, B. (2004). Comparison of fennel and chamomile extract and placebo in treatment of premenstrüel syndrome and dysmenorrheal. *Hormone Medicine Journal*. 8, 57–61.
- Yılmaz F. A., Başer M. (2016). Dismenorenin okul performansına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5, 29-33.
- Yonglitthipagon, P., Muansiangsai, S., Wongkhumngern, W., Donpunha, W., Chanavirut, R., Siritaratiwat, W., ... Janyacharoen, T. (2017). Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(4), 840–846. doi: 10.1016/j.jbmt.2017.01.014