

Araştırma Makalesi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UYKU KALİTESİ, BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ VE BAZAL METABOLİK HIZ SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ

EXAMINATION OF SLEEP QUALITY, NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVELS AND BASAL METABOLIC SPEED LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Gönderilen Tarih: 22/06/2023
Kabul Edilen Tarih: 20/07/2023

Burak GÖKPINAR

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale, Türkiye

Orcid: 0000-0002-8125-5683

Oğuzhan YONCALIK

Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye

Orcid: 0000-0003-2289-1257

Melike TAŞBİLEK YONCALIK

Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye

Orcid: 0000-0003-1309-5689

* Sorumlu Yazar: Burak Gökpınar, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, E-mail: gokpinarburak40@gmail.com

† Bu çalışma Uluslararası 21. Yı Eğitim Araştırmaları Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesi, Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Bazal Metabolik Hız Seviyelerinin İncelenmesi

ÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi, beslenme bilgi düzeyleri ve bazal metabolik hız seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Kırıkkale Üniversitesi ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi sağlık bilimleri ve spor bilimleri alanlarında öğrenim gören 252'si kadın ve 184'ü erkek olmak üzere toplam 436 öğrenci katılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak, Uyku Kalitesi Ölçeği ve Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) Temel Beslenme ve Besin-Sağlık Bilgisi ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin Bazal Metabolik Hız (BMH) düzeyleri BMH denklemi ile hesaplanmıştır. Elde edilen veriler Shapiro-Wilk testi ile sınınanmış ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik olmayan testlere başvurulmuştur. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyi ve uyku kalitesi değerlerinin cinsiyet ve fakülte değişkenleri bakımından incelenmesi için Mann-Whitney U testi, sigara kullanım durumlarına göre karşılaştırmada Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Sonuç olarak katılımcıların BKİ ve BMH düzeyleri normal değerlerde bulunmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin büyük çoğunluğunun normal kiloda olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %91,3'nün beslenme bilgi düzeyinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin en çok önem verdiği öğün ikindi, en çok atladıkları öğün ise öğle olarak saptanmıştır. Araştırmaya katılanların beslenme eğitimleri alma amaçlarının başında sağlıklı beslenme ve zayıflama gelmektedir. Kadın katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri erkeklere nazaran daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark anlamlı değildir. Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kız öğrenciler ile Sağlık Bilimleri Fakültesindeki kız öğrenciler arasında beslenme bilgi düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüş bu durumun Spor Bilimleri Fakültesi kız öğrencileri lehine olduğu kaydedilmiştir. Katılımcıların sigara içme durumlarına göre beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğretim gördükleri fakülteler bakımından beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Öğrencilerin %20,6'sı düşük, %63,5'i orta, %15,8'i ise yüksek uyku kalitesine sahip olduklarını beyan etmişlerdir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek uyku kalitesi değerlerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğretim gördükleri fakülteler bakımından uyku kalitesi değerleri arasında anlamlı bir farkla karşılaşılmamıştır. Buna rağmen Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları vurgulanabilir. Sigara içmeyen öğrencilerin uyku kalitesi puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Uyku kalitesi, beslenme bazal metabolik hız, üniversite öğrencisi

Examination of Sleep Quality, Nutritional Knowledge Levels and Basal Metabolic Speed Levels of University Students

ABSTRACT

This study aimed to examine the sleep quality, nutritional knowledge levels and basal metabolic rate levels of university students. A total of 436 students, 252 female and 184 male, studying in the fields of health sciences and sports sciences from Kırıkkale University and Kırşehir Ahi Evran University participated in the study. Sleep Quality Scale and Nutrition Knowledge Level for Adults (NKLFA) Basic Nutrition and Nutrition-Health Information scale were used as data collection tools in the research. Basal Metabolic Rate (BMR) levels of the students were calculated with the BMR equation. The obtained data were tested with the Shapiro-Wilk test and it was determined that the data did not show normal distribution. For this reason, non-parametric tests were used in the analysis of the data. Mann-Whitney U test was used to examine the nutritional knowledge level and sleep quality level of the participants in terms of gender and faculty variables, and the Kruskal-Wallis test was used to compare the data according to smoking status. As a result, the BMI and BMR levels of the participants were found to be within normal values. It was observed that the majority of female and male students were of normal weight. It was determined that 91,3% of the students had a very high level of nutrition knowledge. It was determined that the most important meal of the students was afternoon, and the meal they skipped the most was lunch. Healthy nutrition and weight loss are the primary goals of the participants in the study to receive nutrition education. Although the nutritional knowledge level of female participants is higher than that of males, the difference is not significant. It has been observed that there is a significant difference between female students studying in the Faculty of Sport Sciences and female students in the Faculty of Health Sciences in terms of nutritional knowledge levels, and this situation has been noted to be in favor of female students of the Faculty of Sport Sciences. It was determined that there was no significant difference between the nutritional knowledge levels of the participants according to their smoking status. There was no significant difference between the nutritional knowledge levels of the students participating in the study in terms of faculties. 20,6% of the students declared that they had low sleep quality, 63,5% medium and 15,8% high sleep quality. It was concluded that male students had significantly higher sleep quality values than female students. There was no significant difference between the sleep quality values of the students participating in the study in terms of faculties. Despite this, it can be emphasized that the students of the Faculty of Sport Sciences have higher rank averages. It was observed that the sleep quality scores of non-smoking students were significantly higher.

Keywords: Basal metabolic rate, sleep, sleep quality, nutrition

GİRİŞ

Uyku, fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları kapsayan başlıca bir ihtiyaçtır. Bundan dolayı kişilerin sağlığını ve sağlıkla ilişkili hayat kalitesini etkileyen durumdur¹. Uyku metabolizma için anabolik olayların gerçekleşmesinde ve homostatik dengenin devam ettirilmesinde önemli bir yere sahiptir². Fiziksel ve psikolojik iyiliğin devam ettirilebilmesi için yeterli ve kaliteli bir uyku gereklidir³. Aynı zamanda büyüme hormonlarının yeterince salgılanmasında ve protein sentezini sağlamasında çok önemli bir yerdedir⁴. Bu nedenle uyku, fiziksel ve psikolojik iyiliğin yanı sıra sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için de çok önemlidir⁵.

Uyku kalitesi, birden çok tamamlayıcı içeren kompleks bir yapıdır. Düşük uyku kalitesi bilişsel yetenekler, fiziksel sağlık, iş performansı, sosyal ilişkiler ve zihinsel refah üzerinde tehlikeli etkilere yol açabilmektedir⁶. Kötü uyku kalitesi hipertansiyon, obezite riski, diyabet, kalp krizi ve inme gibi sağlığı tehdit eden durumların yanı sıra yüksek ölüm oranı riski üzerinde doğrudan etkisi olabilmektedir. Kötü uyku, altta yatan sağlık sıkıntılarının ilk işareti olarak da kabul edilebilmektedir⁷.

Her canlının ortak ihtiyacı beslenmedir. Sağlığın korunması, büyüme ve hayatın devam ettirilmesi için gıdaların kullanılmasına beslenme denir⁸. Beslenmenin dengeli ve yeterli şekilde yapılması erken ölümleri, sakatlıkları ve hastalıkları azaltmaktadır. Besin içeriği bakımından zengin gıdaların kullanılması bilhassa yağ kütlesini/vücut kütlesini düşürmek için enerji alımı sınırlandırıldığında hem performansı hem de sağlığı bozabilecek besin yetersizliği tehlikesinin azaltılması için oldukça önemlidir⁸. Beslenme kişinin kaliteli ve sağlıklı yaşamı sürdürebilmesi için gerekli bir faktördür. Düzenli ve sağlıklı beslenmenin, ergenlik ve çocukluk dönemlerinde öğrenilmesi ve kazanılması oldukça önemlidir⁹. Beslenme; sağlığın korunması, büyüme ve gelişmenin vücudun ihtiyacı olan besinin dengeli ve yeterli bir halde kontrollü ve bilinçli olarak vücuda alınmasıdır. Dengeli ve yeterli beslenme sağlıklı yaşamın en temel koşullarındandır¹⁰.

Bazal Metabolizma Hızı (BMH) 24 saat boyunca hiçbir fiziksel aktivite yapmadan, dinlenik durumda insan vücudunun harcadığı kaloriyi ifade eder¹¹. BMH, İstirahat Metabolizma (IMH) terimine göre daha çok tercih edilmektedir. Bazal metabolik hız toplam enerji kullanımının en büyük unsurunu belirtir ve enerji dengesinin önemli bir öğesidir. Bu nedenle, bazal metabolik hızın doğru şekilde tahmin edilmesi obezite ile verilen çabada önemli bir yere sahiptir¹².

Enerji harcadıkça ısı ortaya çıkmaktadır. Bazal metabolik hız ile ısı üretim hızı arasında doğru orantı vardır. Bundan dolayı bazal metabolik hız ısı üretiminin ölçümünü verir. Bir vakit yemek tüketmemiş ve hareket etmemiş bireyde harcanan enerjinin tümünün ısı olarak değiştiği kabul edilmektedir¹³.

Son yıllarda yapılan araştırmalar sağlıklı bir yaşam için, kaliteli uyku ve sağlıklı beslenmenin önemini ortaya koymaktadır. Özellikle genç yaşlarda kazanılan uyku düzeni ve sağlıklı beslenme davranışları sağlığın sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi, beslenme bilgi düzeyleri ve bazal metabolik hız seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Araştırma Kırıkkale Üniversitesi ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi sağlık bilimleri ve spor bilimleri alanlarında öğrenim gören 252'si kadın ve 184'ü erkek olmak üzere toplam 436 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Kişisel Bilgiler	fr	%	
Cinsiyet	Kadın	252	57,8
	Erkek	184	42,2
Sigara Kullanım	Evet	144	33,0
	Hayır	255	58,5
	Bazen	37	8,5
Alkol Kullanım	Evet	60	13,8
	Hayır	307	70,4
	Bazen	69	15,8
Fakülte	Spor Bilimleri	171	39,2
	Sağlık Bilimleri	265	60,8
Üniversite	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	200	45,9
	Kırıkkale Üniversitesi	236	54,1

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları olarak Önder ve ark. (2016)¹⁴ tarafından Türkçeye uyarlanan "Uyku Kalitesi Ölçeği"; Batmaz (2018)¹⁵ tarafından geliştirilen "Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi" kullanılmıştır. Öğrencilerin bazal metabolik hız (BMH) düzeyleri Taşbilek Yoncalık'ın (2014)¹⁶ geliştirdiği BMH formülü ile belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan toplanan verilerin analizi SPSS 18 paket programında yapılmıştır. Verilerin normallik sınaması için Shapiro-Wilk testi uygulanmış ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik olmayan Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testlerine başvurulmuştur.

BULGULAR

Tablo 2. Verilerin Normallik Sınaması

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Cinsiyet	0,381	436	0,000	0,628	436	0,000
Sigara	0,329	436	0,000	0,755	436	0,000
Alkol	0,357	436	0,000	0,721	436	0,000
Üniversite	0,362	436	0,000	0,634	436	0,000
Fakülte	0,397	436	0,000	0,619	436	0,000
BKİGR	0,390	436	0,000	0,694	436	0,000

Verilerin normallik sınaması için Shapiro-Wilk testi yapılmış ve normal dağılımdan farklı olduğu tespit edilmiştir (p=0,000).

Tablo 3. Katılımcıların BMH ve BKİ değerleri

BMH		fr	%
1200-1400 kcal	Kadın	16	3,7
	Erkek	0	0
1401-1600 kcal	Kadın	101	23,2
	Erkek	3	0,7
1601-1800 kcal	Kadın	102	23,4
	Erkek	13	3,0
1801- 2000 kcal	Kadın	23	5,3
	Erkek	53	12,2
2001-2200 kcal	Kadın	9	2,1
	Erkek	61	14,0
2201-2400 kcal	Kadın	1	0,2
	Erkek	50	11,5
2401- 2600 kcal	Kadın	0	0
	Erkek	2	0,5
BKİ		fr	%
18,5 kg/m ² ve altı	Kadın	34	13,5
	Erkek	2	1,1
18,5-24,9 kg/m ²	Kadın	187	74,2
	Erkek	126	68,5
25,0 – 30,0 kg/m ²	Kadın	31	12,3
	Erkek	56	30,4

Araştırmaya katılan öğrencilerin BMH değerlerine bakıldığında kadın öğrencilerde en düşük BMH aralığı olan 1200-1400 kcal'de 16 öğrenci, erkekler de ise en düşük BMH aralığı olan 1401- 1600 kcal'de 3 öğrenci olduğu görülmektedir. Öğrencilerin BKİ değerlerine bakıldığında 252 kadın öğrenciden 34'ünün; 184 erkek öğrenciden 2'sinin 18,5 kg/m² ve altı değerinde olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 3'e bakıldığında hem kadın hem erkek öğrencilerin büyük çoğunluğunun normal kiloda olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Beslenme Bilgileri

		fr	%
En çok önem verdiğiniz öğün hangisidir?	Kahvaltı	131	30,0
	Öğle yemeği	44	10,1
	Akşam Yemeği	38	8,7
	İkinci (öğle ile akşam arasındaki ara öğün)	205	47,0
	Gece ara öğünü	18	4,1
Öğün atlar mısınız?	Evet	209	47,9
	Hayır	101	23,2
	Bazen	123	28,2
	Belirtmeyen	3	0,7
Öğün atlıyorsanız en çok hangi öğünü atlıyorsunuz?	Kahvaltı	146	33,5
	Öğle yemeği	171	39,2
	Akşam Yemeği	13	3,0
	İkinci (öğle ile akşam arasındaki ara öğün)	7	1,6
	Gece ara öğünü	3	0,7
Daha önce sağlıklı beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim/bilgilendirme aldınız mı?	Belirtmeyen	96	22,0
	Evet	162	37,2
	Hayır	201	46,1
	Kısmen	71	16,3
	Belirtmeyen	2	0,5

Aldıysanız nereden aldınız?	Televizyon /radyo (reklam, kamu spotu vs.)	32	7,3
	Gazete/dergi	8	1,8
	Dersler/öğretmen	129	29,6
	Anne-baba	11	2,5
	Sağlık görevlisi	45	10,3
	Diğer	13	3,0
	Belirtmeyen	198	45,4
Beslenme ile ilgili eğitim/bilgilendirme almak ister misiniz?	Evet	225	51,6
	Hayır	210	48,2
	Belirtmeyen	1	0,2
Eğitim/bilgilendirme almak isterseniz hangi konuda almak isterseniz?	Zayıflama	72	16,5
	Şeker hastalığında beslenme	9	2,1
	Kalp hastalığında beslenme	11	2,5
	Çocuk beslenmesi	9	2,1
	Yaşlı beslenmesi	4	0,9
	Gebelikte beslenme	3	0,7
	Sağlıklı beslenme	115	26,4
	Diğer	4	0,9
	Belirtmeyen	209	47,9

Öğrencilerin vermiş oldukları cevaplara bakıldığında en çok önem verilen öğünün İkinci (öğle ile akşam arasındaki ara öğün) olduğu ve en çok atlanan öğünün ise öğle yemeği (%39,2) olduğu görülmektedir. Katılımcıların %53,5'nin beslenme ile ilgili eğitim aldığı anlaşılmaktadır. Beslenme eğitimi almak isteyen öğrenciler %51,6 oranındadır ve bu eğitimleri alma amaçlarının başında sağlıklı beslenme ve zayıflama gelmektedir.

Tablo 5. Öğrencilerin Uyku Kalitesi Puanlarının Dağılımları

	fr	%
7-11 puan (düşük)	90	20,6
12-16 puan (orta)	277	63,5
16-21 puan (yüksek)	69	15,8

Öğrencilerin %20,6'sı düşük, %63,5'i orta, %15,8'i ise yüksek uyku kalitesine sahip olduklarını beyan etmişlerdir.

Tablo 6. Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Puanlarının Dağılımları

	fr	%
32-45 puan	2	0,5
46-55 puan	5	1,1
56-65 puan	30	6,9
66 ve üzeri	398	91,3

Beslenme bilgi düzeyi temel beslenme puanlarının dağılımlarına bakıldığında öğrencilerin %0,5'inin kötü, %1,1'inin orta, %6,9'unun iyi ve %91,3'ünün çok iyi puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 7. Beslenme Bilgi Düzeyi ve Uyku Kalitesi düzeylerinin Cinsiyete Göre Mann-Whitney Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Beslenme Bilgi Düzeyi	Kadın	252	223,89	56421,00	21573,00	-1,148	0,25
	Erkek	183	209,89	38409,00			
Uyku Kalitesi	Kadın	252	210,10	52944,50	21066,50	-1,640	0,10
	Erkek	184	230,01	42321,50			

p<0,05

Tablo 7’de Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri cinsiyetleri bakımından kıyaslanmıştır. Kadın katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri erkeklere nazaran daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiki olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Uyku kalitesi puanlarına bakıldığında ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden istatistiki olarak anlamlı derecede daha yüksek değer aldıkları görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 8. Kız Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Mann-Whitney Test Sonuçları

		N	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Beslenme Bilgi Düzeyi	Spor Bilimleri	76	140,01	10640,50	5661,5	-1,935	0,05*
	Sağlık Bilimleri	176	120,67	21237,50			
Uyku Kalitesi	Spor Bilimleri	76	125,19	9514,50	6588,5	-0,189	0,85
	Sağlık Bilimleri	176	127,07	22363,50			

$p<0,05$

Yapılan Mann-Whitney Testi sonuçlarına göre beslenme bilgi düzeyi bakımından spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören kız öğrenciler lehine istatistiki olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Uyku kalitesi puanları arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Erkek Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Mann-Whitney Test Sonuçları

		N	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Uyku Kalitesi	Spor Bilimleri	95	93,76	8907,00	4108,0	-0,333	0,73
	Sağlık Bilimleri	89	91,16	8113,00			
Beslenme Bilgi Düzeyi	Spor Bilimleri	94	86,16	8099,00	3634,0	-1,534	0,12
	Sağlık Bilimleri	89	98,17	8737,00			

$p<0,05$

Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre her iki fakültede öğrenim gören erkek öğrencileri beslenme bilgi düzeyi ve uyku kalitesi puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 10. Beslenme Bilgi Düzeyi ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Sigara İçme Durumlarına Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Sigara	N	Sıra Ortalamaları	K ²	p
Beslenme Bilgi Düzeyi	İçiyor	144	218,13	0,234	0,88
	İçmiyor	255	217,40		
	Bazen	36	221,71		
Uyku Kalitesi	İçiyor	144	185,67	7,664	0,02*
	İçmiyor	255	235,30		
	Bazen	37	230,49		

$p<0,05$

Öğrencilerin sigara içme durumlarına göre beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Buna karşın sigara içmeyen öğrencilerin uyku kalitesi puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan 436 öğrencinin toplamda 181'i (144'ü sürekli, 37'si bazen) sigara kullandığını beyan etmiştir. Öğrencilerin 307'si hiç alkol almadığı cevabını vermiştir.

Araştırmamıza katılan kadın ve erkek öğrencilerin BKİ değerleri katılımcıların büyük çoğunluğunun normal kiloda olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin çoğunluğunun BKİ değerleri 18,5-24,9 kg/m² aralığında olduğu tespit edilmiştir. Başyigit (2022)¹⁷ yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin BKİ değerlerinin normal çıktığını belirtmiştir. Yine benzer bir çalışmada katılımcıların büyük bir oranının (%73,7) beden kitle indeksi değerlerine göre normal ağırlıkta oldukları vurgulanmıştır¹⁸.

Araştırmaya katılan öğrencilerin BMH değerlerine bakıldığında kadın öğrencilerde çoğunluğun 1401-1600 kcal ve 1601-1800 kcal aralığında; erkek öğrencilerde ise çoğunluğun 1801-2000 kcal ve 2001-2200 kcal aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun BMH değerleri normaldir. Yukarıda da değinildiği gibi katılımcıların büyük çoğunluğunun normal kiloda oldukları görülmektedir. Bundan dolayı BMH ile BKİ arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Jaremków ve ark. (2021)¹⁹ yaptıkları çalışmada ağırlık, BKİ, BMH ve Yağsız Vücut Kütlesi (YVK), vücut su ağırlığı/içeriği, kas içeriği/kütlesi, kemik kütlesi arasında pozitif bir korelasyon olduğunu vurgulamışlardır.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin %47,9'unun öğün atladığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar bu bulguları desteklemektedir. Özütürker ve Koca Özer (2016)²⁰ erkek öğrencilerin %85,1'inin, kadın öğrencilerin ise %87,1'inin öğün atladığını belirtmişlerdir. Benzer bir çalışmada erkek öğrencilerde öğün atlamayan nerdeyse yok gibidir, kadınlarda ise öğün atlamayanların oranı %13,1 olarak bulunmuştur²¹. Bu durumda üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun düzensiz beslendiği ve öğün atladıkları söylenebilir. Bu durumu destekleyecek şekilde Başyigit (2022)¹⁷ üniversite öğrencilerinin sağlıksız beslendiklerini ve öğün atladıklarını belirtmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların en çok atladıkları öğünün öğle olduğu görülmektedir (%39,2). Benzer çalışmalarda en çok atlanan öğünün öğle olduğu vurgulanmıştır^{17,20,22}. Bu araştırmalardan farklı olarak Onur ve Karaöz Arıhan'ın (2020)²³ yaptıkları çalışmada katılımcıların en çok atladıkları öğünün %37,3 oranı ile sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Ders zamanlarına denk gelmesi sebebiyle öğrencilerin öğle öğününü atladıkları düşünülmektedir. Başyigit (2022)¹⁷ çalışmasında öğle öğünün ders saatlerine denk gelmesinden dolayı atlandığını belirtmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin en çok önem verdiği öğünün ikindi (%47) olduğu tespit edilmiştir. Literatürde ise farklı sonuçlar bulunmaktadır. Ermiş (2015)²² üniversite öğrencilerinin en çok önem verdiği öğünün sabah kahvaltısı olduğunu söylemektedir. Yapılan başka bir çalışmada her iki cinsiyette de en az atlanan öğünün akşam olduğu dikkat çekmektedir²⁰. Başyigit (2022)¹⁷ ise en çok önem verilen öğünün akşam öğünü olduğunu söylemektedir. Kesin sonuçlara ulaşılabilmesi için en çok önem verilen öğün hakkında daha kapsamlı ve daha fazla çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmamıza katılanların %53,5'inin beslenme ile ilgili eğitim aldığı anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %7,3'ü televizyon/radyodan, %1,8'i

gazete/dergiden, %29,6'sı dersler/öğretmenden, %2,5'i anne-babadan, %10,3'ü sağlık görevlisinden ve %3'ü de diğer imkanlardan eğitim aldığını beyan etmiştir. Beslenme eğitimi almak isteyen öğrenciler %51,6 oranındadır ve bu eğitimleri alma amaçlarının başında sağlıklı beslenme ve zayıflama gelmektedir. Ermiş (2015)²² yaptığı çalışmada katılımcıların %59'unun hiç eğitim almadığını, %41'inin ise beslenme ile ilgili eğitim aldıklarını belirtmiştir. Ermiş, katılımcıların %58,3'ünün okullarda, %22'sinin panel ve konferanslarda, %19,4'ünün ise medya vasıtası ile bu eğitimi aldıklarını aktarmıştır. Çalışmamıza katılan bireylerin çoğunluğu beslenme eğitimini derslerden almış görülmektedir. Bu durumun spor bilimleri ve sağlık bilimleri alanlarında beslenme derslerinin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beslenme bilgi düzeyleri puanlarının dağılımları incelendiğinde katılımcıların %91,3'ünün en fazla 80 puan alınabilen ölçekten 66 ve üzeri puan aldıkları görülmüştür. Gökmen (2023)²⁴ beslenme eğitimi alan katılımcıların istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek düzeyde beslenme bilgi düzeylerine sahip olduklarını belirtmiştir. Albayrak Yaman (2022)²⁵ beslenme eğitiminin öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlerini arttırdığını vurgulamaktadır.

Çalışmamızda öğrencilerin cinsiyetleri bakımından beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıkla karşılaşılsa da kadın öğrencilerin daha yüksek düzeyde puan aldıkları görülmüştür. Literatürde araştırma sonuçlarımızı destekler şekilde kadınların beslenme bilgi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu vurgulayan çalışmalar mevcuttur²⁶⁻²⁸. Böyle bir sonuçla karşılaşılmamasının nedeni kadınların erkeklere göre diyet yapmaya ve fit görünmeye daha fazla önem vermeleri olabilir. Çalışmamızdan farklı olarak erkeklerin beslenme bilgi düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu vurgulayan çalışmalara da rastlanmaktadır^{15,29}. Bunların yanı sıra Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kız öğrenciler ile Sağlık Bilimleri Fakültesindeki kız öğrenciler arasında beslenme bilgi düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüş bu durumun Spor Bilimleri Fakültesi kız öğrencileri lehine olduğu kaydedilmiştir.

Araştırmamızda elde edilen bulgularda anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerine göre beslenme bilgi düzeyi değerleri daha yüksek çıkmıştır. Bu durum spor bilimleri öğrencilerinin beslenmeye yönelik bilgileri yaptıkları sporla ilişkilendirerek gündelik yaşamlarında kullanmalarından kaynaklanıyor olabilir. Gökmen (2023)²⁴ yaptığı çalışmada beslenme eğitimi almış olan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri anlamlı şekilde yüksek tespit edilmiştir.

Bulgulara bakıldığında öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun orta uyku kalitesine sahip olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak ilgili literatürde araştırmalara katılanların çoğunluğunun uyku kalitesinin kötü olduğu belirtilmektedir³⁰⁻³³. Atif yapılan bu araştırma sonuçlarının çalışma sonuçlarımızdan farklı olmasının sebebi katılımcı gruplarından kaynaklanabilir. Aydın (2020)³⁴ uyku kalitesinin yükseltilmesi ile yaşam kalitesinin de yükseltileceğini vurgulamıştır. Keskin ve Tamam (2018)³⁵ uyku kalitesinin düşük olmasının yaşam kalitesinin düşmesine neden olduğunu ve bu durumun beraberinde sağlık problemleri getirdiğini belirtmişlerdir. Önder ve ark. (2016)¹⁴ internet kullanım süresinin artması ile uyku kalitesinin düşmesini BMI'deki değişikliklerin altında yatan önemli faktörler olarak belirtmektedirler. Araştırmamıza katılan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre

anlamli derecede daha iyi uyku kalitesi değerlerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Tekcan'ın (2018)³⁶ yapmış olduğu araştırma çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlar vermiştir. Tekcan çalışmasında uyku kalitesi bakımından erkek öğrenciler lehine anlamli bir fark olduğunu vurgulamıştır. Bülbül ve ark. (2010)³⁷ kızların erkeklere oranla daha çok uyku sorunu yaşadıklarını saptamışlardır. Bu bulguların aksine Sarı ve ark. (2015)³⁸ yaptıkları çalışmada erkeklerde uyku kalitesinin düşük olma sıklığını %44,3, kadınlarda ise %39,4 olarak belirtmişlerdir. Güneş (2022)³⁹ kadınların %70,1'inin, erkeklerin ise %81,7'sinin uyku kalitesinin kötü olduğu belirtilmiş ve istatistiksel olarak iki grup arasında anlamli bir fark olduğu vurgulanmıştır. Arslan ve ark. (2020)³² yaptıkları çalışmada katılımcıların uyku kalitelerinde cinsiyetleri bakımından anlamli bir farka rastlanmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteler bakımından uyku kalitesi değerleri arasında anlamli bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin daha yüksek puan aldıkları anlaşılmaktadır. Spor bilimleri öğrencilerinin uyku kalitesinin yüksek çıkmasının sebebi sağlık bilimleri öğrencilerinden daha çok ve düzenli olarak spor ile ilgilenmeleri olabilir. Bülbül ve ark. (2010)³⁷ düzenli şekilde spor yapanların daha az uyku sorunu yaşadıklarını aktarmaktadırlar. Başka bir çalışmada spor yapmayan katılımcıların %57,9'unun uyku kalitesinin kötü olduğu saptanmıştır³⁶.

Çalışmamızın bulgularından sigara içmeyen öğrencilerin içenlere göre anlamli derecede daha iyi uyku kalitesine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Ekenler ve Altınel, (2021)³³ ve Ergin ve ark. (2018)³¹ sigara içen öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu tespitinde bulunmuşlardır. Güneş (2022)³⁹ sigara kullanımının uyku kalitesini etkilediğı sonucuna ulaşmıştır. Karabulut'un (2023)⁴⁰ yaptığı çalışmada sigara kullananların %70,6'sının kötü uyku kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgulardan farklı olarak yapılan başka bir çalışmada alkol ve sigara kullanma ile ilgili uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamli bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir³⁰.

KAYNAKLAR

1. Sut HK., Asci O., Topac N. (2016). Sleep quality and health-related quality of life in pregnancy. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*. 30(4), 302-309.
2. Çam Yanık T., Altun Uğraş G. (2020). Akupresür kullanımının cerrahi girişim sonrası uyku kalitesine etkisi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*. 2, 105-112.
3. Lan QY., Chan KC., Yu KN., Chan NY., Wing YK., Li AM., Au CT. (2020). Sleep duration in preschool children and impact of screen time. *Sleep Medicine*. 76, 48-54.
4. Dolan R., Huh J., Tiwari N., Sproat T., Camilleri-Brennan J. (2016). A prospective analysis of sleep deprivation and disturbance in surgical patients. *Annals Medicine and Surgery*., 6, 1-5.
5. Golem D., Eck KM., Delaney CL., Clark RL., Shelnett KP., Olfert MD., ByrdBredbenner C. (2019). "My stuffed animals help me": the importance, barriers, and strategies for adequate sleep behaviors of school-age children and parents. *Sleep Health*. 5, 152-60.
6. Ong WJ., Tan XW., Shahwan S., Satghare P., Cetty L., Ng BT., Tang C., Verma S., Chong SA., Subramaniam M. (2020). Association between sleep quality and domains of quality of life amongst patients with first episode psychosis. *Health Qual Life Outcomes*. 18(1), 114-125.

7. Dong H., Zhang Q., Zhu C., Lv Q. (2020). Sleep quality of nurses in the emergency department of public hospitals in China and its influencing factors: a cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes*. 18(1), 116-129.
8. Tayar M., Haşıl-Korkmaz N., Özkeleş HE. (2011). *Beslenme ilkeleri* 1. Baskı. Bursa: Dora Basım Yayın.
9. Şanlıer N., Konaklıoğlu E., Güçer E. (2009). Gençlerin beslenme, bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29(2), 333-352.
10. Erdoğan EG., Akın B. (2017). The relationship of body mass indexes in high school students with socio demographic and nutritional characteristics. *International Journal of Human Sciences*. 14(2), 1571-1589.
11. Üçok K., Mollaoğlu H., Akgün L. Genç A. (2008). İki farklı yöntemle ölçülen istirahat metabolizma hızlarının karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*. 18(3), 117-120.
12. Sabouchi NS., Rahmandad H., Ammerman A. (2013). Best-fitting prediction equations for basal metabolic rate: informing obesity interventions in diverse populations. *International Journal of Obesity*. 37(10), 1364-1370.
13. Cantekinler E., Gökbel H. (1998). Metabolik hız ve tayini. *Genel Tıp Dergisi*. 8(1), 49-53.
14. Önder İ., Masal E., Demirhan E., Horzum MB., Beşoluk Ş. (2016). Psychometric properties of sleep quality scale and sleep variables questionnaire in Turkish student sample. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 3(3), 9-21.
15. Batmaz H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
16. Taşbilek Yoncalık M. (2014). Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi ve yeni bazal metabolik hız denkleminin geliştirilmesi. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
17. Başyigit N. (2022). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve obezite sıklığının belirlenmesi: van örneği. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Van.
18. Çil MA., Caferoğlu Z., Bigiç P. (2020). Üniversite öğrencilerinde diyet kalitesinin ve yeme davranışının antropometrik ölçümler ile ilişkisi. *ACU Sağlık Bil Dergisi*. 11(1), 61-67.
19. Jaremków A., Markiewicz-Górka I., Hajdusianek W., & Gać P. (2021). Relationships between body composition parameters and phase Angle as related to lifestyle among young people. *Journal of Clinical Medicine*. 11(1), 80.
20. Özütürker S., Koca Özer B. (2016). Erzincan üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 9(2), 63-74.
21. Akyol P., İmamoğlu O. (2019). Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre beslenme alışkanlıkları. *Spormetre*. 17 (3), 67-77.
22. Ermiş E., Doğan E., Erili NA., Satici A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: ondokuz mayıs üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 6, 30-39.
23. Onur SM., Karaöz Arıhan S. (2020). Meslekî eğitim merkezinde çıraklık eğitimi gören bireylerin beslenme durumları ve antropometrik açıdan değerlendirilmesi: van ili örneği. *Antropoloji Dergisi*. 45, 84-91.

24. Gökmen ÜC. (2023). Takım sporu ve bireysel sporlarla uğraşan lisanslı sporcuların beslenme bilgi düzeyi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Kütahya.
25. Albayrak Yaman, Z. (2022). Bolu il merkezinde gençlik ve spor bakanlığına bağlı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyinin ve obezite sıklığının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
26. Wardle J., Parmenter K., Waller J. (2000). Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*. 34(3), 269-275.
27. Vançelik S., Önal SG., Güraksın A., Beyhun E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 6(4), 242-248.
28. Astarlı Ö. (2008) Marmara üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. İstanbul.
29. Taşbilek Yoncalık M., Sarıkol E. (2023). Üniversite öğrencilerinin bazal metabolik hız düzeyleri günlük su tüketimleri ve vitamin desteği alma durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 6(1), 223-237.
30. Erdoğan N., Karabel MP., Tok Ş., Güzel D., Ekerbiçer HÇ. (2018). Sakarya üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 8(2), 395-403.
31. Ergin A., Acar GA., Bekar T. (2018). Sağlıkla ilgili eğitim veren fakültelerdeki öğrencilerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*. 11(3), 347-354.
32. Arslan M., Taşkaya C., Kavalcı B. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, obezite ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*. 2(1), 16-22.
33. Ekenler G., Altınel B. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6(4), 575-582.
34. Aydın F. (2020). Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
35. Keskin N., Tamam L. (2018). Ruhsal bozukluklarda uyku. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 27(1), 27-38.
36. Tekcan P. (2018). Lise öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Nevşehir.
37. Bülbül S., Kurt G., Ünlü E., Kırılı E. (2010). Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. 53, 204-210.
38. Sarı ÖY., Üner S., Büyükakkuş B., Bostancı EÖ., Çeliksöz AH., Budak M. (2015). Bir üniversitenin yurttan kalan öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 14(2), 1-15.
39. Güneş S. (2022). Kocaeli üniversitesi tıp fakültesi araştırma görevlisi doktorların uyku kalitesi ve uyku kalitesine etki edebilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi*. Kocaeli.
40. Karabulut, Ş. (2023). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çankırı.