

Türkiye’de Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Lisansüstü Tezlerinde Refleksoloji Kullanımı: Literatür Derlemesi

Reflexology Use in Obstetrics and Gynecology Nursing Postgraduate Thesis in Türkiye: Literature Review

¹Hilal Gül BOYRAZ^a, ²Nülüfer ERBİL^a, ³Hatice Nur NEFES^b, ⁴Ebru AYDIN^b

^aOrdu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, Ordu, Türkiye

^bOrdu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, Ordu, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu çalışmada, Türkiye’de doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği yüksek lisans ve doktora tezlerinde refleksoloji kullanımının incelenmesi amaçlandı. **Gereç ve Yöntemler:** Derleme niteliğindeki bu çalışmada, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanı 07.12.2022-28.12.2022 tarihleri arasında taranarak, refleksoloji kullanılan yüksek lisans ve doktora tezleri belirlendi. Tarama için “refleksoloji” anahtar kelimesi kullanıldı ve 58 teze ulaşıldı. Ulaşılan tezler başlıklarına göre değerlendirildi. Dâhil etme ve dışlama kriterlerine göre, erişilen tezlerden 13’ü araştırma kapsamına alındı. **Bulgular:** 2008-2021 yılları arasında yayımlanan toplam 13 tezde 1.201 katılımcı dâhil edilmiştir. İncelenen tezlerin tamamında refleksoloji kullanıldığı belirlendi. Tezlerde doğum ağrısı, histerektomi, menstrüasyon ve jinekolojik kanserli durumlarda refleksoloji uygulaması yapıldığı, 10 tanesinin doktora, 3 tanesinin yüksek lisans tezi olduğu belirlendi. Tezlerin %97,3’ünün (n=12) araştırma deseni randomize kontrollü çalışmaydı. Tezlerde refleksolojinin doğum sonu dönemde kadınların uyku kalitesini iyileştirdiği, doğum yönetiminde ağrı ve anksiyeteyi azalttığı, histerektomi sonrası iyileşme kalitesi, ağrı ve anksiyetesinde iyileştirici etkileri olduğu, vazomotor sorun yaşayan kadınlarda yaşam kalitesinde artma sağladığı, dismenore ve premenstrüel sendromda semptom şiddetini azalttığı bildirilmiştir. **Sonuç:** Türkiye’de refleksoloji ile ilgili doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında yapılan tezlerde refleksolojinin ağrı, depresyon yaşam kalitesi gibi parametrelerde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Ancak çalışma sonuçlarının tartışılmalı olduğu, bu nedenle kanıt düzeyi yüksek, prospektif müdahale çalışmalarına ihtiyaç bulunmaktadır. Tamamlayıcı tedavi olan refleksolojinin kanıta dayalı uygulanması için daha çok deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.

ABSTRACT Objective: This study aimed to examine use of reflexology in postgraduate thesis and on obstetrics and gynecology in Türkiye. **Material and Methods:** The database of the National Thesis Center of the Council of Higher Education was searched including 07.12.2022 and 28.12.2022 dates with regard to the postgraduate thesis that using reflexology in the obstetrics and gynecology field. The “reflexology” keyword was chosen and 58 theses were reached for this literature review. All the theses were evaluated according to their titles. A total of 13 studies were included based on the inclusion and exclusion criteria. In this study, which is a review, the database of the National Thesis Center of the Council of Higher Education was scanned between 07.12.2022 and 28.12.2022 and master’s and doctoral theses using reflexology were identified. The keyword “reflexology” was used for scanning and 58 theses were reached. The theses reached were evaluated according to their titles. According to the inclusion and exclusion criteria, 13 of the theses accessed were included in the research. **Results:** 1,201 participants were included in 13 theses published between 2008-2021. Reflexology was applied for labor pain, hysterectomy, menstruation, and gynecological cancer in the theses. Ten of the theses were doctoral theses and three of those were master’s theses. 97.3% (n=12) of the theses had a randomized controlled trial design. According to the thesis’s results reflexology improved the sleep quality of women in the postpartum period, relieved pain and anxiety in labor management, and improved the quality of recovery after hysterectomy, had ameliorating effects on pain and anxiety, increased the quality of life in those who have vasomotor problems, and symptoms in dysmenorrhea and premenstrual syndrome. **Conclusion:** In the theses about reflexology in the field of obstetrics and gynecology nursing in Türkiye, it is seen that reflexology has positive effects on parameters such as pain, depression and quality of life. However, the study results are controversial, so prospective intervention studies with a high level of evidence are needed. More experimental studies are needed for evidence-based application of reflexology, which is a complementary treatment.

Anahtar Kelimeler: Refleksoloji; lisansüstü tez; hemşirelik; doğum ve kadın hastalıkları

Keywords: Reflexology; postgraduate thesis; nursing; obstetrics and gynecology

Correspondence: Hilal Gül BOYRAZ

Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD, Ordu, Türkiye

E-mail: hilalgul95@gmail.com



Peer review under responsibility of Journal of Traditional Medical Complementary Therapies.

Received: 19 Mar 2023

Received in revised form: 29 Aug 2023

Accepted: 29 Aug 2023

Available online: 10 Oct 2023

2630-6425 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Refleksoloji vücutta belirli organ ve bölgelerin küçük bir aynası olarak kabul edilen kulaklar, eller ve ayaklardaki refleks noktalarına basınç uygulanarak gerçekleştirilen, tamamlayıcı, holistik, iyileştirici özel bir tedavi ve enerji dengeleme yöntemi olarak tanımlanmaktadır.¹ Refleksoloji, sağlık bakımında tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin kullanılmaya başlanmasıyla sık kullanılan bir teknik hâline gelmiştir.^{2,3}

Vücutta, iyileşmeyi ve gizli enerji hareketini sağlayan refleksolojide, refleks noktalarına basınç uygulanması ile beyne olan kan akımı stimüle edilmekte ve bu durum çeşitli teorilerle açıklanmaktadır.⁴ Bölgesel teoriye göre; ellerde, kulaklarda ve bacaklarda belirli refleks bölgeleri bulunmakta, bu bölgeye uygulanan basınç ile belli bir organın veya vücudun belirli bir bölgesinin ağrısının ya da semptomlarının giderilmesinde yardımcı olunmaktadır.⁵ Nöral mesaj teorisine göre; afferent sinir sinyallerinin iletimi ve spinal kordun arka tarafında sinir kapağının kapatılması engellenerek ağrının kontrol edilebildiği belirtilmektedir.⁶

Dokunmaya dayalı tamamlayıcı tedavilerden olan ve dünyanın farklı yerlerinde doğum ve kadın hastalıkları alanına entegre edilen refleksoloji, gebelerin yaklaşık %5-30'unda kullanılmaktadır.⁷⁻⁹ Literatürde doğum ve kadın hastalıkları alanında refleksolojinin abdominal histerektomi ameliyat sonrası dönemde, primiparlarda doğum ağrısı yönetiminde, premenstrüel sendromda, doğum sonrası dönemde ağrı, uyku kalitesi, emzirme gibi çeşitli parametreler üzerinde etkileri incelenmiştir.^{8,10-13} İlgili çalışmalara göre doğum ve kadın hastalıkları alanında refleksolojinin premenstrüel semptomları hafiflettiği, primipar kadınlarda sezaryen öncesi kaygıyı hafiflettiği, doğumun dördüncü evresinde ve doğum sonrası dönemde ağrıyı azalttığı ve menopoz sonrası dönemde kadınlarda depresyonu azaltmada olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.¹⁴⁻¹⁷

Basit, güvenilir ve etkili bir uygulama olan refleksoloji nonfarmakolojik hemşirelik girişimleri arasında popülerite kazanmaya devam etmektedir.¹⁸ Refleksolojinin klinik alanda daha yaygın kullanımı için kanıta dayalı araştırmaların yürütülmesi gerekmektedir.¹⁸ Bu literatür derlemesinde, Türkiye'de

doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında refleksoloji uygulamasının etkilerinin incelendiği lisansüstü tezlerin sonuçlarının analiz edilmesi ve sonuçların kanıt düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

ARAŞTIRMA SORULARI

- Türkiye'de doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği yüksek lisans ve doktora tezlerinde kullanılan refleksoloji uygulamasının etkileri nasıldır?

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu literatür derlemesi kapsamında, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanı 07.12.2022-28.12.2022 arasında taranarak doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında refleksoloji kullanılan yüksek lisans ve doktora tezleri belirlenmiştir. Tarama yapılırken "refleksoloji" anahtar kelimesi kullanılmıştır. Toplam 58 tez detaylı olarak incelenmiştir.

Dâhil edilme kriterleri:

- Tez başlığında refleksoloji sözcüğünün olması,
- Doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği/kadın sağlığı ve hastalıkları hemşireliği ana bilim dalı ve/veya hemşirelik alanında gerçekleştirilen yüksek lisans veya doktora tezi olması.

Dışlama kriterleri:

- Tezin başlığında "refleksoloji" kelimesi olmasına rağmen farklı ana bilim/bilim dalında yürütülmüş olması.

Araştırma için belirlenen anahtar sözcüğün taranması sonucu elde edilen tezler dâhil etme ve dışlama ölçütlerine göre değerlendirilmiştir. Ulaşılan tezler başlıklarına göre incelendi ve 58 tezdten 45'i farklı ana bilim dalında yapılması nedeniyle araştırma dışı bırakılmıştır. Toplam 13 tez derleme kapsamına alınmıştır. Araştırmaya alınan tezlerin 10'u doktora ve 3'ü yüksek lisans teziydi. Tezlerin araştırmaya alınma süreci iki araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir ve görüş farklılığı oluşturan tezlerde bir araya gelip tartışma yöntemiyle ortak karar verilmiştir. Tezler yüksek lisans ve doktora tezleri olarak ayrıldıktan sonra kronolojik sırayla incelen-

miştir. Verilerin analizinde tezlerin yazarı, yüksek lisans veya doktora tezi olması, yayınlanma yılı, amacı, örneklem sayısı, yöntemi ve sonuçları özetlenmiştir.

Çalışma, literatür derlemesi niteliğinde olduğundan etik kurul raporu bulunmamaktadır. Makalenin her aşamasında araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur. Çalışmaya alınan tüm tezlere atf yapılmıştır ve kaynaklar bölümünde belirtilmiştir.

BULGULAR

Doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında refleksolojinin etkilerini inceleyen ve 2008-2021 yılları arasında yayımlanan yüksek lisans ve doktora tezi niteliğinde olan ve bu derleme kapsamında alınan 13 araştırmaya toplam 1.201 katılımcının dâhil edildiği bulunmuştur. Refleksoloji kullanılan tezlerin en fazla 2014 ve 2015 yıllarında yapıldığı, 10 tanesinin doktora tezi olduğu, 7 tanesinin hemşirelik ana bilim dalında yapıldığı, 9 tanesinin tez danışmanın profesör olduğu ve tezlerin tamamının tam metin erişime açık olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Yüksek lisans tezlerinin yayın yılı, amacı, çalışma tipi, örneklem büyüklüğü, ölçüm/veri toplama araçları ve sonuçları Tablo 2’de, doktora tezleri ise Tablo 3’te özetlenmiştir.¹⁹⁻³¹

Lisansüstü tezler incelendiğinde, çalışmaların %23,1’inin yüksek lisans (n=3), %76,3’ünün doktora

tezi (n=10) olduğu belirlendi. Tezler konu dağılımı açısından incelendiğinde; %30,1’inin doğum ağrısı, %23’ünün histerektomi, %15,4’ünün menstrüasyon, %15,4’ünün jinekolojik kanser, %7,7’sinin doğum sonu dönem ve %7,7’sinin vazomotor yakınma parametrelerine odaklandığı belirlenmiştir. Tezlerin, %97,3’ü randomize kontrollü çalışma (n=12) ve %7,7’si (n=1) kontrol gruplu yarı deneysel çalışma (n=1) tasarımına sahip idi (Tablo 1).

Derleme kapsamına alınan yüksek lisans tezlerinde; refleksolojinin doğum sonrası dönemde uyku kalitesi, doğum ağrısı kontrolü ve histerektomi sonrası ağrı, distansiyon gibi parametrelere etkisinin incelendiği görülmektedir.¹⁹⁻²¹ Araştırmalarda sosyodemografik özellikleri belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu, Postpartum Uyku Kalitesi Ölçeği, görsel analog skala, Durumluluk Kaygı Ölçeği, Doğum Memnuniyet Ölçeği, Hasta Değerlendirme Formu, Hasta İzlem Formu ve Ameliyat Sonrası İyileşme İndeksi’nin kullanıldığı belirlenmiştir.¹⁹⁻²¹

Doktora tezlerinde ise; refleksolojinin perimenstrüel distres, dismenore ve okul performansı, doğum ağrısı ve doğum eylemi, vazomotor yakınmalar ve yaşam kalitesi, histerektomi sonrası ağrı, anksiyete, yorgunluk, memnuniyet düzeyleri, jinekolojik kanser tanısı alan kadınlarda anksiyete, depresyon, yaşam kalitesi ve postpartum dönemde yorgunluk, uyku kalitesi ve laktasyon üzerine etkilerinin incelendiği görülmektedir.²²⁻³¹ Araştırmalarda katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek için birey tanılama formu, Menstrüel Distres Şikâyet Listesi, Dismenore İzlem Formu, görsel analog skala, Menopoz Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği, Sıcak Basması Günlüğü, Durumluluk Kaygı Ölçeği, Brief Ağrı Envanteri, Brief Yorgunluk Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ve Bristol Emzirme Değerlendirme Ölçeği gibi ölçme araçlarının kullanıldığı belirlenmiştir.²²⁻³¹

TARTIŞMA

Refleksoloji, stresin azaltılmasını sağlayan ve bedende fizyolojik değişikliklere yol açtığı belirtilen tamamlayıcı ve integratif yöntemlerinden biridir.³² Refleksoloji ile ilgili lisansüstü tezlerin dâhil edildiği

TABLO 1: Refleksoloji kullanılan lisansüstü tezlerin tanımlayıcı bilgileri.

Özellikler	Yılı	Sayı
Tezin yapıldığı tarih	2008	1
	2014	3
	2015	3
	2018	1
	2019	2
	2021	2
	2022	1
Tezin türü	Yüksek lisans	3
	Doktora	10
Tezin yapıldığı ana bilim dalı	Hemşirelik	7
	Doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği	3
	Kadın sağlığı hemşireliği	3
Tez danışmanı ünvanı	Dr. Öğr. üyesi	3
	Doç. Dr.	1
	Prof. Dr.	9

TABLO 2: Refleksoloji kullanılan yüksek lisans tezlerinin özellikleri.

Yazar	Amaç	Çalışmanın tipi	Örneklem sayısı	Ölçme araçları	Sonuç
Nida Selvi ¹⁹	Doğum sonu dönemde kadınlarda ayak refleksoloji uygulamasının uyku kalitesine etkisinin incelenmesi	Ön test-son test, tek kör randomize kontrollü çalışma	Girişim grubu=30 Kontrol grubu=30	- Kişisel Bilgi Formu - Postpartum Uyku Kalitesi Ölçeği	Çalışma sonunda girişim grubundaki kadınların uyku kalitesinin artış gösterdiği, kontrol grubundakilerde ise istatistiksel olarak anlamlı değişme olmadığı bulunmuştur.
İlknur İnceoğlu ²⁰	Doğum ağrısının kontrolünde refleksoloji uygulamasının vajinal doğum yapan kadınlarda doğum ağrısı, anksiyete, doğum eyleminin süresi ve doğum memnuniyeti üzerine olan etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma	Girişim grubu=30 Kontrol grubu=30	- Tanımlayıcı Bilgi Formu - Görsel Analog Skala - Durumluluk Kaygı Ölçeği - Doğum Memnuniyet Ölçeği	Çalışma sonucunda refleksoloji uygulaması ile doğumun birinci evresinde gebelerin ağrı ve anksiyetesinin azaldığı, doğum memnuniyetinin arttığı bulunmuştur.
Elif Özer Ekiç ²¹	Laparoskopik histerektomi geçiren kadınlarda ameliyat sonrası 2. saatte uygulanan ayak refleksolojisinin postoperatif ağrı, distansiyon, analjezi kullanımını azaltmada ve iyileşmeye etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma	Girişim grubu=35 Kontrol grubu=35	- Hasta Değerlendirme Formu - Hasta İzlem Formu - Ameliyat Sonrası İyileşme İndeksi	Laparoskopik histerektomi sonrasında uygulanan ayak refleksolojisinin gastrointestinal problemleri, analjezi kullanımını azalttığı, ameliyat sonrası dönemde iyileşmede etkisinin olduğu bulunmuştur.

bu çalışmada, farklı örneklem gruplarında çeşitli parametrelerde refleksolojinin etkinliğinin değerlendirildiği doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanındaki çalışmaların sonuçları analiz edilmiştir.

Türkiye’de refleksoloji ile ilgili doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında 3 yüksek lisans ve 10 doktora tezi olmak üzere toplam 13 lisansüstü tezin yapıldığı belirlendi.

Toygar’ın 2020 yılında refleksolojinin etkilerini inceleyen lisansüstü tezlerini değerlendirdiği çalışmada toplam 40 teze ulaşıldığı ve bunlardan 36’sının hemşirelik alanında olduğu belirlenmiştir.³³ Büyükbayram ve Ayık’ın çalışmasında ise hemşirelik alanında refleksolojinin etkilerini inceleyen tez sayısının 40 olduğu ve bunlardan %25’inin doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında gerçekleştirildiği belirlenmiştir.¹⁸

Refleksoloji uygulaması “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği” çıkmadan önce ebe ve hemşirelerin bağımsız rolleri arasında yer almaktayken, 27 Ekim 2014 tarihli, 2915 sayılı “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliğinin” Madde 9 Ek 3 (Sertifikalı Tabip ve Tabip Gözetiminde Sertifikalı Sağlık Meslek Mensubu) kararı doğrultusunda sadece refleksoloji konusunda sertifikalı uzman veya ilgili kişinin kontrolünde yapabilmektedir.³ Bu yönetmelik, hemşirelik alanındaki refleksoloji araştırmalarının yürütülmesinde veya etik kurul izinlerinin onaylanmasında önemli zorluklara ve engellere neden olmaktadır. 2014’ten itibaren refleksoloji uygulamasını kullanan çalışmaların sayısı azalmakta, bu durum da alanda üretilen bilgilerin ve kanıta dayalı yaklaşımların sınırlı kalmasına yol açmaktadır.

Çalışma kapsamına alınan yüksek lisans tezlerinin doğum sonu dönemdeki kadınların uykusuzluk düzeylerinin, doğum ağrısı yönetimi ve anksiyete düzeylerinde, laparoskopik histerektomi geçiren kadınların postoperatif ağrı ve distansiyona etkileri değerlendirilmiştir.¹⁹⁻²¹ Doktora tezlerinde ise refleksoloji uygulamasının perimenstrüel distres, dismenore, doğum ağrısı, doğum sonrası dönem, histerektomi, jinekolojik kanser tanısı alan kadınlar ve menapoz sonrası dönemdeki kadınlar ile yapıldığı görülmektedir.²²⁻³¹

TABLO 3: Refleksoloji kullanılan doktora tezlerinin özellikleri.

Yazar	Amaç	Çalışmanın tipi	Örneklem sayısı	Ölçme araçları	Sonuç
Nursen Boşoy ²²	Refleksolojinin, perimenstrüel distresi hafifletmede etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma	Refleksoloji grubu=47 Nonsteroidal antiinflamatuvar ilaç tedavisi=47	- Birey Tanıtım Formu - Birey İzlem Formu - Menstrüel Distres Şikâyet Listesi	Çalışma sonunda refleksoloji uygulaması ile perimenstrüel distres puanlarında anlamlı bir düşüş bulunmuştur. Menstrüel dönem semptomlarında %46,54, premenstrüel dönem semptomlarında %44,99 azalma olduğu bulunmuştur.
Figen Alp Yılmaz ²³	Ayak refleksolojisi uygulamasının dismenore ve okul performansına etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma -Tek kör plasebo kontrollü çalışma	Refleksoloji grubu=29 Plasebo grubu=29	- Dismenore Tanılama Formu - Veri Toplama Formu - Dismenore İzlem Formu - VAS - Sözel Kategori Ölçeği - Masaj Sonrası Dismenore İzlem Formu	Çalışma sonunda ayak refleksolojisinin dismenorede ağrı şiddetini azalttığı, okul devamsızlık oranını azalttığı ve okul akademik ortalamasını da hafif düzeyde artırdığı bulunmuştur.
Zümrüt Yılar ²⁴	Ayak refleksolojisinin doğum ağrısına ve doğum eyleminin süresine etkisinin belirlenmesi	Yarı deneysel kontrol gruplu çalışma	Girişim grubu=64 Kontrol grubu=64	- Gebe Tanıtım Formu - Görsel Kıyaslama Ölçeği - Partograf	Ayak refleksolojisinin doğum eyleminin 2. evresinin kısaltılmasında ve doğum ağrısını azaltmada etkisi olduğu bulunmuştur.
Ebru Gözüyeşi ²⁵	40-60 yaş aralığındaki kadınlara uygulanan ayak refleksolojinin vazomotor yakınmalar ve yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi	Randomize, plasebo kontrollü bir çalışma	Refleksoloji grubu=64 Plasebo grubu =67	- Tanıtım ve Değerlendirme Formu - VAS - Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği - Sıcak Basması Günlüğü	Çalışma sonucunda, refleksoloji uygulaması ile kadınların vazomotor sorunlarının azaldığı ve yaşam kalitelerinin arttığı bildirilmiştir.
Nilgün Avcı ²⁶	Total abdominal histerektomi ameliyatı olan kadınların ameliyat sonrası ağrı ve anksiyetesinin azaltılmasında refleksoloji uygulamasının etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma	Girişim grubu=54 Kontrol grubu=46	- Hasta Bilgi Formu - Durumluluk Kaygı Ölçeği - Sayısal Değerlendirme Skalası - Brief Ağrı Envanteri - VAS Anksiyete Skalası - Hasta İzlem Çizelgesi	Refleksoloji uygulaması ile kadınların ağrı ve anksiyete ortalamalarının kontrol grubundaki kadınlara göre anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.
Hacer Alan ²⁷	Jinekolojik kanser hastalarında kemoterapi sürecinde refleksoloji ve progresif kas gevşeme egzersizlerinin; ağrı, yorgunluk, anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma	Refleksoloji grubu=20 Gevşeme egzersizleri grubu=20 Refleksoloji müdahalesi ve gevşeme egzersizleri=20 Kontrol grubu=20	- Veri Toplama Formu - Brief Ağrı Envanteri - Brief Yorgunluk Envanteri - Beck Anksiyete Envanteri - Beck Depresyon Envanteri - Yaşam Kalitesi Ölçeği/Kanser Hastası	Refleksoloji uygulamasının hastalarda, anlamlı düzeyde ağrı, yorgunluk, anksiyete, depresyon düzeyinin azalttığı, yaşam kalitesini artırdığı saptanmıştır.

TABLO 3: Refleksoloji kullanılan doktora tezlerinin özellikleri (devamı).

Yazar	Amaç	Çalışmanın tipi	Örneklem sayısı	Ölçme araçları	Sonuç
Ruşen Öztürk ²⁸	Abdominal histerektomi ameliyatı sonrası refleksoloji uygulamasının ağrı, anksiyete, yaşam bulguları, yorgunluk, kas gerginliği, gevşeme ve memnuniyet düzeyleri üzerine etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma	Girişim grubu=32 Kontrol grubu=31	- Hasta Tanıtım Formu - Postoperatif Günlük İzlem Formu - Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri - VAS	Abdominal histerektomi ameliyatı geçiren kadınlarda refleksoloji uygulaması ile ağrı, anksiyete, yorgunluk, kas gerginliği düzeylerinin azaldığı, gevşeme ve memnuniyet düzeylerinin arttığı bulunmuştur.
Sinem Görül Türkçü ²⁹	Watson İnsan Bakım Model'i temel alınarak uygulanan refleksolojinin jinekolojik kanser hastalarında anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi	Ön test-son test kontrol gruplu tasarıma sahip, prospektif, tek körlü, randomize kontrollü çalışma	Girişim grubu=31 Kontrol grubu=31	- Kişisel Bilgi Formu - Beck-Anksiyete Ölçeği - Beck-Depresyon Ölçeği - Avrupa Kanseri Araştırma ve Tedavi Organizasyonu Yaşam Kalitesi Ölçeği	Çalışma sonucunda Watson İnsan Bakım Model'ine göre uygulanan refleksoloji ile kemoterapi sürecindeki jinekolojik kanser hastalarında anksiyete ve depresyonun azaldığı ve yaşam kalitesinin arttığı bildirilmiştir.
Ayşeğül Kılıççı ³⁰	Postpartum dönemde sezaryen doğum yapan primipar kadınlara uygulanan ayak refleksolojisinin ağrı, yorgunluk, uyku kalitesi ve laktasyon üzerine etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma	Refleksoloji grubu=40 Kontrol grubu=40	- Tanıtıcı Bilgi Formu - VAS - Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Ölçeği - Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi - Bristol Emzirme Değerlendirme Ölçeği	Sezaryen doğum yapan kadınlara doğum sonu dönemde uygulanan ayak refleksolojisinin ağrı ve yorgunluk düzeyini azalttığı, uyku kalitesi ve laktasyonu olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir.
Ece Kaplan ³¹	Yönlendirilmiş imgelem ve ayak refleksolojisinin doğum ağrısı, süresi ve doğum memnuniyeti üzerine etkisinin belirlenmesi	Randomize kontrollü çalışma	Refleksoloji grubu=40 İmgeleme grubu=40 Kontrol grubu=40	- Kişisel Bilgi Formu - VAS - Doğum Memnuniyet Ölçeği	Refleksoloji grubundaki kadınların kontrol grubuna göre ağrı düzeyleri, doğum süreleri ve doğum memnuniyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Refleksoloji uygulamasının doğumun aktif ve geçiş fazı ile ikinci evresinin süresini kısalttığı ve doğum memnuniyetini artırdığı bildirilmiştir.

VAS: Görsel Analog Skala.

Refleksolojinin, doğum sırasındaki kasılmaların düzenlenmesinde ve gevşemenin sağlanmasında, doğum eyleminin ilerlemesini kolaylaştırılmasında ve ağrının azaltılmasında etkili olduğu belirtilmektedir.³ Ayrıca, oksitosin salgılanmasını indüklediği, kasılmaları başlatmada ve kontrol etmede, ağrı ve kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir.^{34,35} Jenabi ve ark., refleksolojinin doğum ağrısını azaltmada etkili olduğunu, ancak doğum eylemi sürecinde etkili olmadığını bildirmiştir.³⁶ Dolatian ve ark. da primiparlarda doğum anında refleksoloji uygulanan gruptaki kadınların ağrı düzeylerinin kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu ve refleksolojinin doğumun evrelerinin süresini azaltabileceğini öne sürmüşlerdir.³⁷ Bu çalışma kapsamındaki lisansüstü tezlerde doğum anında uygulanan refleksolojinin doğumun ikinci ve üçüncü evreleri sürecinde etkili olduğu, doğum ağrısını azalttığı ve doğumdan memnuniyet düzeylerini artırdığı belirlenmiştir.^{20,24,31} İn-vaziv olmayan yöntemlerden biri olan refleksolojinin doğum eyleminde kullanılmasıyla doğum korkusuna bağlı sezaryen tercihlerinin azaltılmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmaya dâhil edilen tezlerde, doğum sonu dönemde kadınların uyku kalitelerinin iyileştiği, yorgunluk düzeylerinin azaldığı ve laktasyon düzeyinin arttığı belirlenmiştir.^{19,30} Doğum sonrası dönemde uygulanan refleksolojinin uyku kalitesini artırdığı bulunmuştur.^{38,39} Refleksolojinin doğum sonrası dönemde etkileri refleks, hemodinamik, sinir impuls ve stres teorileri ile açıklanmaya çalışılmaktadır.¹³ Doğum sonrası dönemde gebelik öncesi döneme göre bedende enerji kanallarında meydana gelen değişimlerin iyileşme sürecine olumlu katkılar sağlayabileceği ifade edilmektedir.⁵ Refleksoloji ile sinir sisteminin uyarılması sağlanmakta, dopamin salınımı artmakta ve duyuşal uyarıların beyne transferi hızlanmakta, böylelikle yayılan gevşeme etkisi ile kasılı durumdaki kas gruplarının esnekliği artmakta ve uyku kalitesi iyileşmektedir.¹³

Bu literatür derlemesi kapsamına alınan tezlere histerektomi geçiren kadınların da dâhil edildiği görülmektedir. Tezlerde refleksolojinin bu örneklem grubunun postoperatif ağrı, distansiyon, iyileşme durumu, anksiyete ve depresyon düzeyi, yaşamsal bulguları gevşeme ve memnuniyet düzeyleri, yaşam

kalitesi gibi parametrelerde etkinliği incelenmiştir.^{21,26,28} Histerektomi geçiren kadınlara uygulanan refleksolojinin ağrı ve anksiyete düzeyini azalttığı, yaşamsal bulguları iyileştirdiği, yorgunluk, kas gerginliğini hafiflettiği bulunmuştur.^{21,26,28} Refleksolojinin genel olarak bireyin fiziksel, emosyonel ve ruhsal iyiliğinin sağlanması ve genel sağlık durumunun iyileşmesine katkı sağladığı belirtilmektedir.⁴⁰

Jinekolojik kanser tanısı alan kadınlara uygulanan refleksolojinin incelendiği tezler de kapsama alınmıştır.^{27,29} Jinekolojik kanser tanısı alan kadınlarda girişim grubunda anksiyete, depresyon, ağrı ve yorgunluk düzeyinin azaldığı, yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir.²⁷ Watson İnsan Bakım Modeli temel alınarak uygulanan refleksoloji seanslarının sonunda girişim grubunun anksiyete ve depresyon düzeylerinin azaldığı, yaşam kalitesinin arttığı, aynı zamanda kemoterapi ilişkili ağrı, yorgunluk, uykusuzluk ve iştahsızlık semptomlarının azaldığı bulunmuştur.²⁹ Refleksolojinin fiziksel gerginliği azaltarak, derin gevşeme sağlayarak, stres ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarının azaltılmasında etkili olduğu, jinekolojik kanser sürecinde semptom yönetimi ve yaşam kalitesinde önemli katkılar sağladığı görülmektedir.

Sağlığın korunması ve yükseltilmesinde etkili olan refleksolojinin, vücut enerjisini yeniden canlandırdığı, yaşam kalitesini artırdığı ve derin bir sakinlik sağladığı bilindiğinden premenstrüel sendrom, dismenore gibi menstrüel bozukluklarda da etkilerinden yararlanılmaktadır.² Bu çalışmaya alınan tezlerde, refleksolojinin perimenstrüel distresin hafifletilmesi ve dismenore yönetimine etkisinin incelendiği görülmektedir.^{22,23} Refleksolojinin premenstrüel, menstrüel ve menstrüasyon sonrası dönemlerde menstrüel distres şikâyetlerini azalttığı ve ağrı düzeylerini hafiflettiği bulunmuştur.²² Ayak refleksolojisinin dismenoreye etkisinin incelendiği tezde ise 3 aylık izlemde müdahale grubunda ağrı şiddetinin azaldığı belirlenmiştir.²³ Yapılan çalışmalarda refleksolojinin öğrencilerin premenstrüel semptomlarını hafifletmede etkili olduğu ve dismenore semptomlarını azalttığı bulunmuştur.^{41,42}

Refleksoloji, sinir ve endokrin sistemi dengeleyerek menopoz semptomlarını hafifletme ve meno-

poz dönemine yumuşak geçişi sağlayabilmede tamamlayıcı bir yöntem olarak belirtilmektedir.⁴³ Çalışmaya alınan bir lisansüstü tezde 40-60 yaş aralığındaki kadınlara uygulanan ayak refleksolojisinin müdahale grubunda sıcak basması, terleme ve gece terlemesi gibi vazomotor yakınmalarda azalma, yaşam kalitesinde iyileşme sağladığı bulunmuştur.²⁵ Literatürde refleksolojinin menopoz sonrası dönemde depresyonu azalttığı uyku kalitesini artırdığı ve yorgunluğu azalttığı bulunmuştur.^{17,44} Menopoz semptomlarının hafifletilmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında, tamamlayıcı yöntemlerden biri olan refleksolojinin yaygın olarak kullanıldığı dikkat çekmektedir.

ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar, derleme kapsamına doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında yapılan tezlerin alınması ve belirlenen anahtar kelime ile tarama yapılmasıdır.

SONUÇ

İncelenen tezlerin tamamında refleksolojinin uyku kalitesi, doğum yönetiminde ağrı ve anksiyete, vazomotor yakınmalarda azalma ve yaşam kalitesinde iyileşme gibi olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Sağlığın korunması, yükseltilmesi, hastalıkların tedavisi veya semptom yönetiminde refleksolojinin sıklıkla tercih edildiği bilinmekte, doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında kullanımı ise giderek artmaktadır. Refleksolojinin yan etkileri konusunda literatürde yeterli çalışma olmamakla birlikte, etkisinin değerlendirildiği çalışmalarda randomizasyon yapılmaması, örneklem sayısının yetersiz olması ya da uygulama zamanlarının farklı olması bilimsel

değerlendirme sürecini ve sonuçların genellenebilirliğini etkileyebilmektedir.²⁸ Tamamlayıcı ve integratif tedavilerden biri olan refleksoloji için bu konuda eğitim almış deneyimli sağlık profesyonellerine gereksinim duyulmaktadır. Yapılan araştırmalarda refleksoloji uygulaması yapan profesyonellerin aldıkları eğitim ve uygulamalar sırasında yaşadıkları güçlükleri ayrıntılı şekilde belirtilmelidir. Refleksolojiye yönelik kanıta dayalı sonuçların artırılması için daha fazla sayıda müdahale araştırmasına gereksinim duyulmaktadır.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Hilal Gül Boyraz, Nülüfer Erbil, Hatice Nur Nefes, Ebru Aydın; **Tasarım:** Hilal Gül Boyraz, Nülüfer Erbil; **Denetleme/Danışmanlık:** Nülüfer Erbil; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Hilal Gül Boyraz; **Analiz ve/veya Yorum:** Hilal Gül Boyraz, Nülüfer Erbil; **Kaynak Taraması:** Hilal Gül Boyraz, Nülüfer Erbil, Hatice Nur Nefes, Ebru Aydın; **Makalenin Yazımı:** Hilal Gül Boyraz, Nülüfer Erbil, Hatice Nur Nefes, Ebru Aydın; **Eleştirel İnceleme:** Nülüfer Erbil; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Hilal Gül Boyraz, Nülüfer Erbil; **Malzemeler:** Hilal Gül Boyraz, Nülüfer Erbil.

KAYNAKLAR

- Korkan EA, Uyar M. Ağrı kontrolünde kanıt temelli yaklaşım: refleksoloji [An evidence-based approach to pain control: reflexology]. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2014;5(1):9-14. [Link]
- Çevik K. Hemşirelikte tamamlayıcı ve alternatif tedavi: refleksoloji [Complementary and alternative therapy in nursing: reflexology]. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2013;29(2):71-82. [Link]
- Yılar Erkek Z, Pasinlioğlu T. Doğum ağrısında alternatif bir yöntem: ayak refleksolojisi [An alternative method for labor pain: foot reflexology]. *Journal of Hacettepe University Faculty of Nursing*. 2017;4(1):53-61. [Link]
- Doğan HD. Ellerin iyileştirme sanatı: refleksoloji [Healing art of hand: reflexology]. *European Journal of Basic Medical Science*. 2014;4(4):89-94. [Crossref]
- Embong NH, Soh YC, Ming LC, Wong TW. Revisiting reflexology: concept, evidence, current practice, and practitioner training. *J Tradit Complement Med*. 2015;5(4):197-206. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Khorsand A, Tadayonfar MA, Badiee S, Aghaee MA, Azizi H, Baghani S. Evaluation of the effect of reflexology on pain control and analgesic consumption after appendectomy. *J Altern Complement Med*. 2015;21(12):774-80. [Crossref] [PubMed]
- Hall HR, Jolly K. Women's use of complementary and alternative medicines during pregnancy: a cross-sectional study. *Midwifery*. 2014;30(5):499-505. [Crossref] [PubMed]
- Levy I, Attias S, Stern Lavee T, Avneri O, Cohen G, Balachsan S, et al. The effectiveness of foot reflexology in reducing anxiety and duration of labor in primiparas: an open-label randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2020;38:101085. [Crossref] [PubMed]
- Zeng Y, Zhou Y, Chen P, Luo T, Huang M. Use of complementary and alternative medicine across the childbirth spectrum in China. *Complement Ther Med*. 2014;22(6):1047-52. [Crossref] [PubMed]
- Avcı N, Oskay U. Effect of reflexology on decreasing postoperative pain and anxiety after total abdominal hysterectomy. *Holist Nurs Pract*. 2023;37(2):78-89. [Crossref] [PubMed]
- Aksu S, Palas Karaca P. The effect of reflexology on lactation in women who had cesarean section: a randomized controlled pilot study. *Complement Med Res*. 2021;28(4):336-43. English. [Crossref] [PubMed]
- Inoue A, Majima Y, Masuda S, Matsuda T. Effectiveness of Reflexology for Premenstrual Syndrome (PMS) and Other Health Difficulties Specific to Women. *Proceedings of the 16th International Joint Conference on Biomedical Engineering Systems and Technologies (BIOSTEC 2023)*. 2023:502-6. [Crossref]
- Selvi N, Boz İ. Effects of reflexology on postpartum sleep quality: a randomized controlled trial. *Akdeniz Nursing Journal*. 2022;1(1):9-18. [Link]
- Hasanpour M, Mohammadi MM, Shareinia H. Effects of reflexology on premenstrual syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Biopsychosoc Med*. 2019;13:25. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Navaee M, Khayat S, Abed ZG. Effect of pre-cesarean foot reflexology massage on anxiety of primiparous women. *J Complement Integr Med*. 2020;17(3). [Crossref] [PubMed]
- Sharifi N, Bahri N, Hadizadeh-Talasaz F, Azizi H, Nezami H, Tohidinik HR. A randomized clinical trial on the effect of foot reflexology performed in the fourth stage of labor on uterine afterpain. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022;22(1):57. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Mahdavi-pour F, Rahemi Z, Sadat Z, Ajorpoz NM. The effects of foot reflexology on depression during menopause: a randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Med*. 2019;47:102195. [Crossref] [PubMed]
- Büyükbayram Z, Ayık DB. Türkiye'de refleksoloji uygulaması ile ilgili yapılan hemşirelik tezlerinin incelenmesi: bir sistematik derleme [Investigation of nursing thesis related with reflexology practice in Turkey: a systematic review]. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*. 2021;3(1):25-37. [Link]
- Selvi N. Doğum sonu dönemde kadınların uykusuzluk düzeyleri üzerine ayak refleksoloji uygulamasının etkisi: randomize kontrollü çalışma [Yüksek lisans tezi]. Antalya: Akdeniz Üniversitesi; 2018. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- İncedal İ. Refleksolojinin doğum eylemi üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2019. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Özer Ekiz E. Laparoskopik histerektomi sonrası uygulanan ayak refleksolojisinin analjezi kullanımını azaltmada ve iyileşmede etkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2022. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Bolsoy N. Perimenstrüel distresin hafifletilmesinde refleksolojinin etkinliğinin incelenmesi [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2008. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Alp Yılmaz F. Ayak refleksolojinin dismenore ve okul performansına etkisi [Doktora tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2014. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Yılar Z. Ayak refleksolojisinin doğum ağrısına ve doğum eyleminin süresine etkisi [Doktora tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2014. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Gözüyeşil E. 40-60 yaş grubu kadınlara uygulanan ayak refleksolojinin vazomotor yakınmalar ve yaşam kalitesine etkisi [Doktora tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2014. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Avcı N. Total abdominal histerektomi ameliyatı sonrası ağrının ve anksiyetenin azaltılmasında refleksolojinin etkisi [Doktora tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2015. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Alan H. Jinekolojik kanser hastalarında kemoterapi tedavisi sürecinde uygulanan progresif kas gevşeme egzersizleri ve refleksolojinin ağrı, yorgunluk, anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesi üzerine etkisi; randomize kontrol çalışması [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2015. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Öztürk R. Abdominal histerektomi sonrası refleksolojinin iyilik haline etkisi [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2015. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Göral Türkcü S. Watson insan bakım modeline temellendirilmiş refleksoloji uygulamasının jinekolojik kanser hastalarında anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi [Doktora tezi]. Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2019. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Kılıçlı A. Postpartum dönemde uygulanan refleksolojinin ağrı, yorgunluk, uyku kalitesi ve laktasyon üzerine etkisi [Doktora tezi]. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2021. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Kaplan E. Yönlendirilmiş imgelem ve ayak refleksolojisinin doğum ağrısı, süresi ve doğum memnuniyeti üzerine etkisi [Doktora tezi]. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2021. Erişim tarihi: 09.12.2022 [Link]
- Amanak K, Karaöz B, Sevil Ü. Alternatif/tamamlayıcı tıp ve kadın sağlığı [Alternative/complementary medicine and women's health]. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2013;12(4):441-8. [Crossref]
- Toygur İ. Türkiye'de refleksoloji alanında gerçekleştirilen tezlerin incelenmesi [Investigation of the thesis performed in the field of reflexology in Turkey]. 2020;1(1):16-29. [Link]
- Dolatian M, Hasanpour A, Heshmat R, Alavi Majd H. The effect of reflexology on pain intensity of labor. *Journal of Advances in Medical and Biomedical Research*. 2010;18(72):52-61. [Link]
- Sharifi N, Bahri N, Hadizadeh-Talasaz F, Azizi H, Nezami H. The effect of foot reflexology in the fourth stage of labor on postpartum hemorrhage and after pain: study protocol for a randomized controlled trial. *Advances in Integrative Medicine*. 2021;8(1):63-7. [Crossref]

36. Jenabi E, Hajiloo Mohajeran M, Torkamani M. The effect of reflexology on relieving the labor pain. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2012;14(8):34-8. [\[Link\]](#)
37. Dolatian M, Hasanpour A, Montazeri Sh, Heshmat R, Alavi Majd H. The effect of reflexology on pain intensity and duration of labor on primiparas. *Iran Red Crescent Med J*. 2011;13(7):475-9. [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
38. Li CY, Chen SC, Li CY, Gau ML, Huang CM. Randomised controlled trial of the effectiveness of using foot reflexology to improve quality of sleep amongst Taiwanese postpartum women. *Midwifery*. 2011;27(2):181-6. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
39. Varghese J, George J, Gowda YS. A randomized control trial to determine the effect of foot reflexology on intensity of pain and quality of sleep in post caesarean mothers. *IQSR Journal of Nursing and Health Science*. 2014;3(1):39-43. [\[Crossref\]](#)
40. Yüksel H. Tamamlayıcı tıp uygulamaları: refleksoloji [Complementary medicine applications: reflexology]. *Bütünlüyci ve Anadolu Tıbbı Dergisi*. 2021;2(3):56-66. [\[Crossref\]](#)
41. Nalini R, Jacob J. Effectiveness of reflexology on premenstrual syndrome among students. *International Journal of Advances in Nursing Management*. 2015;3(2):139-44. [\[Link\]](#)
42. Valiani M, Babaei E, Heshmat R, Zare Z. Comparing the effects of reflexology methods and Ibuprofen administration on dysmenorrhea in female students of Isfahan University of Medical Sciences. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2010;15(Suppl 1):371-8. [\[PubMed\]](#) [\[PMC\]](#)
43. Kaba F, Demirel Bozkurt Ö. Menopoz semptomlarında tamamlayıcı ve alternatif tedaviler [Complementary and alternative therapies in menopause symptoms]. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;3(2):134-42. [\[Link\]](#)
44. Aydın LZ, Yiğitalp G. The effect of reflexology on sleep quality and fatigue in postmenopausal women: a randomized control trial. *European Journal of Integrative Medicine*. 2021;43:1-8. [\[Crossref\]](#)