

Üniversite Öğrencilerinde Primer Dismenore ile Baş Etmede Kullanılan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları: Kesitsel Çalışma

Coping Methods Used by University Students Experiencing Primary Dysmenorrhea Traditional and Complementary Treatment Practices: A Cross-Sectional Study

¹ Gamze OYARDI^a, ² Sevda KARAKAŞ^b

^aBeykent Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, İstanbul, Türkiye

^bİstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET Amaç: Araştırmanın amacı, üniversite eğitimine başlayan kadınların dismenore semptomlarının hafifletilmesinde ve öz bakım becerilerinin geliştirilmesinde tercih ettikleri geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerini belirlemektir. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma 4 Nisan 2020-1 Ocak 2021 tarihleri arasında primer dismenore yaşayan 330 öğrenci ile gerçekleştirildi. İstanbul ilinde bir vakıf üniversitesinde eğitim gören öğrencilerle gerçekleştirilen çalışmamızın örneklemini 18-34 yaş arası primer dismenore olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 330 öğrenci oluşturdu. Otuz altı soruluk anket formu kullanıldı. Anket formunda sosyodemografik özellikler (5 soru), menstrüel siklus ve dismenoreye ilişkin bireysel özellikler (22 soru), dismenoreyle baş etmede kullandıkları geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerine yönelik sorular (9 soru) kullanıldı. Dismenore şiddetini ölçmek için Görsel Kıyaslama Ölçeği'nden faydalanıldı. Veri analizinde Fisher-Freeman-Halton test ve tanımlayıcı istatistiklerden yararlanıldı. **Bulgular:** Çalışmaya katılan 330 öğrencinin %93'ü 18-24 yaş aralığındadır. Öğrencilerin %46,3'ünün orta şiddetli dismenore yaşadıkları, %43,7'sinin ise şiddetli dismenore yaşadıkları belirlendi. Araştırmada %57'sinin geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerine kısmen de olsa inandıkları belirlendi. En çok tercih edilen geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemleri %37 bitki çayı içmek, %32 masaj yapmak ve %22,4 sıcak uygulama yapmak olarak belirlendi. **Sonuç:** Öğrencilerin hayatını olumsuz etkileyen dismenore ile baş etmede kullanılan yöntemler değişkendir. Geleneksel yöntemlere başvuran katılımcıların oranı oldukça yüksektir. Kanıtı dayalı yöntemlerin kullanımının sağlanabilmesi ve oluşabilecek hataların önüne geçilmesi için sağlık profesyonellerinin araştırmalar yapması desteklenmelidir.

ABSTRACT Objective: The aim of the study is to determine the traditional and complementary treatment methods preferred by women who have started university education in alleviating dysmenorrhea symptoms and improving their self-care skills. **Material and Methods:** The research was carried out with 330 students who experienced primary dysmenorrhea between April 4, 2020 and January 1, 2021. The sample of our study, which was carried out with students studying at a foundation university in İstanbul, consisted of 330 students aged 18-34 who had primary dysmenorrhea and agreed to participate in the study. A 36-question questionnaire was used. In the questionnaire form, socio-demographic characteristics (5 questions), individual characteristics related to menstrual cycle and dysmenorrhea (22 questions), questions about traditional and complementary treatment methods used in coping with dysmenorrhea (9 questions) were used. Visual comparison scale was used to measure the severity of dysmenorrhea. Fisher-Freeman-Halton test and descriptive statistics were used in data analysis. **Results:** 93% of the 330 students who participated in the study were between the ages of 18-24. It was determined that 46.3% of the students experienced moderate dysmenorrhea and 43.7% experienced severe dysmenorrhea. In the study, it was determined that 57% of them partially believed in traditional and complementary treatment methods. The most preferred traditional and complementary treatment methods in coping with dysmenorrhea were determined as drinking herbal tea 37%, massaging 32% and applying hot application 22.4%. **Conclusion:** The methods used to cope with dysmenorrhea, which negatively affects students' lives, are variable. The proportion of participants who resort to traditional methods is quite high. In order to ensure the use of evidence-based methods and to prevent possible errors, health professionals should be supported to conduct research.

Anahtar Kelimeler: Dismenore; menstrüasyon; geleneksel ve tamamlayıcı tıp

Keywords: Dysmenorrhea; menstruation; traditional and complementary medicine

Correspondence: Sevda KARAKAŞ

İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

E-mail: sevda_demir84@hotmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences.

Received: 21 May 2022

Received in revised form: 16 Sep 2022

Accepted: 19 Oct 2022

Available online: 31 Oct 2022

2146-8893 / 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/>).

Menarş yaşından itibaren kadınların menstrüasyon döneminde yaşadıkları ağrı dismenore olarak tanımlanmıştır. Dismenore oldukça hafif şiddette olabileceği gibi kadınların gündelik yaşamlarını, eğitim ve meslek hayatını engelleyecek kadar şiddetli düzeyde de olabilmektedir. Eğitim hayatında ya da meslek hayatlarında geri planda kalmamak, kaliteli yaşam döngüsünü sürdürebilmek için kadınların çoğu “dismenoreyle baş etme yöntemi” olarak geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) tedavi yöntemlerinden faydalanmayı farklı sebeplerle tercih etmektedirler.¹

Dismenore her yaş grubundan kadının yaşamakta olduğu bir problemdir. Ancak ilk ağrılı menstrüasyon genellikle menarştan kısa bir süre sonra (6-12 ay) ortaya çıkar.² Genç kadınlarda, özellikle 20’li yaşların başında görülmeye başlar ve tüm dünyada %70’den fazla kadını etkileyen en yaygın jinekolojik şikâyetlerden birisidir.³ Ağrı genellikle menstrüasyondan birkaç gün önce başlayıp, menstrüasyonun ilk günlerinde devam eder. Dismenore problemi yaşayan kadınların bazıları menstrüel sıklusta patolojik bir sorunları olmamasına rağmen uterin kasılmaların ve gevşemelerin başlangıcını ağrı olarak hissederler.⁴

Ülkemizde öğrenciler okullarda menstrüasyon ve dismenore konusunda eğitim almaktadır. Bu konuda aldıkları eğitim ve aileden gelen destek sayesinde dismenoreyle baş etme yöntemleri geliştirmişlerdir.⁵ Tıbbi ve farmakolojik tedavilerin dışında uygulanan tedavilerin büyük bir kısmı GETAT tedavisi olarak tanımlanmaktadır. Bu yöntemler arasında masaj, yoga, akupunktur, transkutanöz elektriksel sinir stimülasyonu, duygusal özgürlük tekniği, konjektif doku manipülasyonu, hipnoz, fiziksel egzersiz, ısı uygulaması, beslenme desteği, akupresör, refleksoloji, müzik dinleme ve nefes egzersizleri yer almaktadır.⁶ GETAT yöntemleri hakkında yetersiz ya da yanlış bilgisi olan öğrencilerin, bu yöntemleri bilinçsizce kullanması zarar görmelerine yol açabilmektedir. Bu nedenle özellikle sağlık profesyonellerinin GETAT yöntemlerine ilişkin kanıtlanabilirlik düzeyi yüksek, bilimsel tabanlı ve kontrollü GETAT yöntemleri kullanımı farkındalığının kazandırılması sağlanmalıdır.⁷⁻⁹ Genç kadınlar arasında sıklıkla görülen dismenore ile baş etmede kullanılan geleneksel yöntemler ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlı olduğu

görülmektedir. Bu araştırma, öğrencilerin tercih ettikleri geleneksel yöntemleri belirlemek ve bu yöntemlere yönelik eğitimlerin oluşturulmasına zemin hazırlamak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmamızın soruları;

1. Dismenore yaşayan üniversite öğrencilerinin kullandıkları geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemleri nelerdir?

2. Öğrencilerin yaşadıkları çevrenin, iş hayatlarının ve kronik hastalıklarının geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerinden yarar sağlama üzerinde etkileri var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMANIN TİPİ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin dismenore ile baş etmede kullandıkları GETAT yöntemlerini belirlemek amacıyla yapılan kesitsel tipte bir çalışmadır.

ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ

Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki bir vakıf üniversitesinde, sağlık hizmetleri meslek yüksek okulunda 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim gören tüm kız öğrenciler oluşturmuştur (1.282 öğrenci). Ulaşılabilirliği kolay olan evren ile çalışılmış ve tam sayım örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Üniversitede öğrenim gören 1.282 kız öğrenciye Google Forms ve e-posta aracılığıyla anket formu gönderilmiştir. Anket gönderilen öğrencilerden 717 kız öğrenciden geri dönüş olmamıştır. İki yüz otuz beş öğrenci ise menstrüel sikluslarında ağrı yaşamamaları, dil problemi veya jinekolojik operasyon geçirmeleri nedeniyle araştırmaya dâhil edilmemişlerdir. Dismenoresi olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 330 öğrenci çalışmaya dâhil edilmiştir (n=330).

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verileri kişisel bilgi formu ve GETAT anket formu kullanılarak toplanmıştır. Kullanılan 36 soruluk anket formu;

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini (5 soru), menstrüel sikluslarına ve dismenoreye ilişkin bireysel özelliklerini (22 soru) belirlemek amacıyla toplamda 27 sorudan oluşmaktadır.

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Anket

Formu: Dismenoreyle baş etmek için kullandıkları GETAT yöntemlerine yönelik sorulardan meydana gelmiştir (9 soru).

Anket formu pandemi süreci sebebiyle yüz yüze görüşme tekniği kullanılmayıp Google Forms üzerinden hazırlanıp, öğrencilerin kurumsal e-posta adresleri üzerinden iletilmiştir.

GÖRSEL KIYASLAMA ÖLÇEĞİ

Çalışmamızda öğrencilerin dismenorede yaşadıkları ağrının şiddetini ölçmek için ise Görsel Kıyaslama Ölçeği kullanılmıştır. Görsel Kıyaslama Ölçeği 1921 yılında Hayes ve Patterson tarafından oluşturulmuştur. Skalının 8 yaş ve üzerinde ağrının değerlendirilmesinde kullanılması önerilir.¹⁰ Görsel Kıyaslama Ölçeği sayısal olarak ölçülemeyecek bazı değerlerin sayısal hâle getirilmesinde kullanılır ve genel kullanıma açıktır.¹¹ Özellikle ağrının şiddetinin belirlenmesinde tercih edilen skala da ağrının hiç olmadığı yerden hastanın işaretlediği yere kadar olan mesafenin uzunluğu hastanın ağrı şiddetini belirtir.¹² Besser ve ark., Araz ve ark. çalışmalarında, Görsel Kıyaslama Ölçeği'nin güvenilirlik düzeyini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlılık ve madde toplam korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçüt bağımlı geçerliliğinin tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Tüm dünyada kabul gören bir skaladır.^{12,13}

ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMASI

Öğrencilere anketle ilgili çevrim içi olarak bilgilendirme yapılmış ve sisteme kaydedilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden, dismenore sıkıntısı yaşayanlara üniversitenin uzaktan eğitim portalı ve okulun e-posta adresleri üzerinden anket formu gönderilmiştir. Veriler sisteme kaydedilmiş ve tekrarlı veri girişi engellenmiştir.

ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ

Bağımlı Değişkenler

Dismenore problemi yaşama, geleneksel ve tamamlayıcı tedavi tercihleri bağımlı değişkenleridir.

Bağımsız Değişkenler

Yaş, cinsiyet, medeni durum, boy, kilo, öğrenim durumu, doğum sayıları bağımsız değişkenlerdir.

VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows. Version 23.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) programı kullanıldı. Veriler tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, frekans analizi, betimsel istatistikler ve ortalama) ve Fisher-Freeman-Halton test kullanılarak değerlendirilmiştir. Veri değerlendirmesinde $p<0,05$ düzeyindeki sonuçlar anlamlı kabul edilmiştir.

ARAŞTIRMANIN KISITLILIKLARI

Araştırma yalnızca üniversite öğrenimi gören, dismenore problemi yaşayan kız öğrencilerin, kullanmayı tercih ettikleri GETAT yöntemleri araştırılmıştır. Bu yüzden evrene genellenemez. Örneklem ile sınırlıdır.

ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

Araştırmaya başlanmadan önce T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulundan 20 Mayıs 2020 tarihli ve 2020/03 sayılı etik kurul kararı ile onay alınmıştır. Araştırma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüştür.

BULGULAR

Dismenoresi olan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı **Tablo 1**'de gösterildi. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $22\pm 3,84$ yıl olarak belirlendi. Öğrencilerin %92'sinin şehirlerde ikamet etmekte olduğu belirlendi. Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızca %15,2'si ($n=50$) çalışıyor. Öğrencilerin %87,3'ünün ($n=288$) kronik hastalığının olmadığı bulundu (**Tablo 1**).

Çalışmadaki öğrencilerin %73,3'ünün ($n=242$) menstrüel sikluslarının düzenli, %26,7'sinin ($n=88$) ise düzensiz olduğu saptandı (**Tablo 2**).

Menstrüel siklus aralıklarına bakıldığında ortalama $23\pm 1,54$ gün olarak belirlendi (**Tablo 2**).

Öğrenciler arasında altta yatan bir neden olmaksızın menstrüasyon sürecinde ağrı yaşayanların dismenore özellikleri **Tablo 3**'te verildi ve ağrı şiddeti Görsel Kıyaslama Ölçeği'ne göre değerlendirildi. Öğrencilerin %46,3'ünün ($n=153$) orta şiddette ağrı yaşadıkları belirlendi.

TABLO 1: Dismenoreisi olan öğrencilerin sosyodemografik bilgilerinin dağılımı (n=330).

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Yaş		
18-24	309	93,6
25-34	21	6,4
Yaşanan yer		
Köy-kırsal alan	15	4,5
Kasaba	11	3,3
Şehir	304	92,1
Çalışma durumu		
Evet	50	15,2
Hayır	280	84,8
Kronik hastalık durumu		
Yok	288	87,3
Var	42	12,7

TABLO 2: Dismenoreisi olan öğrencilerin menstrüel siklus ile ilgili özelliklerinin dağılımı (n=330).

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Menstrüel siklus düzeni		
Düzenli	242	73,3
Düzensiz	88	26,7
Menstrüel siklus aralıkları		
21 günden kısa	52	15,8
22-35 günde bir	261	79,1
35 günden fazla	17	5,2
$\bar{X} \pm SS$	23 \pm 1,54	
Menstrüasyon süresi		
6 günden az	226	68,5
7-10 gün	104	31,5
$\bar{X} \pm SS$	4,5 \pm 0,78	
Menarş yaşı	$\bar{X} \pm SS$	
	13 \pm 1,5	
Menstrüasyon günlük ped sayısı	$\bar{X} \pm SS$	
	2,8 \pm 1,58	

SS: Standart sapma.

TABLO 3: Öğrencilerin primer dismenore özelliklerine ait bulguları (n=330).

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Her menstrüasyonda ağrı yaşama durumu		
Evet	240	72,7
Hayır	90	27,3
Dismenore şiddeti değerlendirilmesi		
Hafif	33	10
Orta	153	46,3
Şiddetli	144	43,7

Tablo 4'te öğrencilerin kullanmayı tercih ettikleri GETAT yöntemlerine yer verildi. Yapılan çalışma sonucunda en çok tercih edilen GETAT yöntemi bitki çayı kullanımı (%37,6) olarak belirlendi.

Tablo 5'te GETAT yöntemlerinden yarar görme oranları ile çeşitli karşılaştırmalar yapılmıştır. Yaşanan yerin ve aktif iş hayatının GETAT yöntemlerinden yarar sağlamada etkili olduğu belirlenmiştir (p=0,001; p=0,031). Kronik hastalıkların karşılaştırmasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır (p=308).

TABLO 4: Öğrencilerin dismenoreyle baş etmede kullandıkları GETAT yöntemlerinin ve etkinliğinin dağılımı (n=330).

	Frekans (n)	Yüzde (%)
TGETAT yöntemine inanma durumu		
Evet	80	24,2
Hayır	142	43
Kısmen	108	32,8
Beslenme takviyesi*		
Kullanmıyor	179	54,2
Tuzsuz beslenme	12	3,6
B ve E vitamini kapsülleri	13	3,9
Balık yağı omega-3	2	0,7
Bitki çayı	124	37,6
Zihin tekniklerini kullanmak*		
Kullanmıyor	169	51,2
Masaj	107	32,4
Yoga	5	1,5
Akupunktur	2	0,7
Müzik dinleme	39	11,8
Nefes egzersizleri	8	2,4
Diğer GETAT yöntemleri kullanımı*		
Kullanmıyor	211	64
Karına sıcak uygulama	74	22,4
Ayaklara sıcak uygulama	20	6,1
Sıcak duş almak	8	2,4
Bel kısmını bağlamak	3	0,9
Yüzüstü yatmak	4	1,2
Dikkati başka yöne çekmek	2	0,6
Fiziksel egzersiz	1	0,3
GETAT yöntemlerinden yarar sağlama durumu*		
Şikâyetim geçti	1	0,8
Şikâyetim azaldı	12	10,1
Hiç bir yararı olmadı	101	84,9
Sadece psikolojik olarak rahatlattı	5	4,2

*Birden fazla seçenek belirtilmiştir, yüzdeler toplam n üzerinden alınmıştır; GETAT: Geleneksel ve tamamlayıcı tıp.

TABLO 5: GETAT yöntemleri sonrası yarar sağlama ile diğer etkenlerin karşılaştırılması (n=330).

	GETAT sonrası yarar				Test değeri	p değeri
	Ağrı geçti n (%)	Ağrı azaldı n (%)	Etkisi olmadı n (%)	Psikolojik olarak rahatlatıldı n (%)		
Yaşanılan yer						
Köy-kırsal alan	–	1 (%16,7)	4 (%66,7)	1 (%16,7)	23,05	0,001*
Kasaba	0 (%0)	1 (%20)	4 (%80)	0 (%0)		
Şehir	1 (%0,9)	10 (%9,3)	93 (%86,1)	4 (%3,7)		
Çalışma durumu						
Evet	1 (%7,1)	3 (%21,4)	9 (%64,3)	1 (%7,1)	8,453	0,031*
Hayır	0 (%0)	9 (%8,6)	92 (%87,6)	4 (%3,8)		
Kronik hastalık						
Yok	1 (%1)	8 (%8)	86 (%86)	5 (%5)	3,596	308
Var	0 (%0)	4 (%21,1)	15 (%78,9)	0 (%0)		

Fisher-Freeman-Halton test; GETAT: Geleneksel ve tamamlayıcı tıp. *p=0,001; p<0,01

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin dismenore ile baş etmede kullandıkları GETAT yöntemlerini belirlemek amacıyla çalışma tamamlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçların sağlık profesyonellerinin eğitime destek sağlaması ve dismenore ile ilgili araştırmalara kaynak oluşturması hedeflenmiştir. Çalışmaya katılan 330 kadının tamamı primer dismenore problemi yaşamaktadır.

Primer dismenorenin tedavi yöntemleri sıklıkla araştırılmıştır. Son 20 yıldaki benzer araştırmalar incelendiğinde menarş yaşı ortalaması, menstrüel siklus aralıkları ve menstrüasyon süreleri birbirine benzer olduğu belirlenmiştir. Son yıllardaki araştırmalarda menarş yaşı 12,8-13,35 yaş, menstrüel siklus aralıkları 27,46-29,38 gün ve menstrüasyon süresi ise 3-5,58 gün olarak belirlenmiştir.¹⁴⁻²⁶

Ped değiştirme sıklığı kanama miktarı konusunda fikir verse de hijyenik alışkanlıkların ve kişisel tercihlerin farklılıkları da ped değiştirme sıklığına etki ettiği belirlenmiştir. Erdoğan'ın yaptığı çalışmada, günlük ped sayısı 3,94±1,47 olarak bulunmuştur.²⁰ Kuşaslan Avcı ve Sarı'nın çalışmasında, ortalama 5 ped ve üzeri olarak bulunmuştur.⁵ Demirci'nin çalışmasında ise günlük ortalama 2-3 ped kullanıldığı bulunmuştur.²⁴

Katılımcıların çoğunluğunun (%72,7) her menstrüasyonda ağrı yaşadıkları bulunmuştur. Benzer çalışmalarda da araştırmaya katılanların çoğunluğunun

her menstrüasyonda ağrı yaşadıkları görülmektedir.^{15,23,24} Karabulutlu'nun yaptığı çalışmada ise katılımcıların %54,4'ünün zaman zaman dismenore yaşadığı bulunmuştur.¹⁴

Ağrı sayısal olarak ölçülemeyen bulgular arasındadır. Menstrüasyon döneminde yaşanan ağrının şiddeti araştırılırken çoğunlukla Görsel Kıyaslama Ölçeği'nden faydalanılmaktadır. Bu çalışmada, öğrencilerin %46,3'ünün ağrısının orta şiddette olduğu belirlendi. Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında benzer sonuçlar elde edilmiş ve ağrının şiddetinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir.^{5,20,27,28} Şahin ve ark.nın yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin %59,5'inin dismenore şikâyetinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.¹⁸

Bu çalışmada ve benzer çalışmalarda GETAT yöntemlerine inanma oranının oldukça yüksek olduğu görülmektedir.^{15,19,21,24}

Dismenore ile baş etmede kadınların hem non-farmakolojik hemde farmakolojik yöntemlere başvurdukları bilinmektedir. Araştırmada öğrencilerin nonfarmakolojik yöntemlerden hangilerini kullandıkları incelendi. Dismenoreli öğrencilerin en çok kullanmayı tercih ettiği GETAT yöntemleri arasında bitki çayı kullanımı (%37,6), masaj (%32,4) ve karına sıcak uygulamanın (%22,4) olduğu belirlendi. Benzer araştırmalarda Gün ve ark.nın çalışmasında en çok tercih edilen yöntem karına ısı uygulama (%67,2) olmuştur. Karabulutlu'nun, Şentürk Erenel ve Şentürk'ün çalışmalarında, ilk sırada tercih edilen GETAT yöntemi yatarak dinlenme (%91) olmuş-

tur.^{14,18,19,23} Kahyaoglu Süt ve ark.nın çalışmasında ise egzersiz yapmak (%60,1) olmuştur.^{5,15,17}

GETAT yöntemlerinden fayda sağlayan katılımcılar olsa dahi etkinin kalıcı olmaması da yine yöntemlerin etkisinin yetersiz kaldığını gösterebilir. GETAT yöntemlerinin etkisinin anlaşılması, etkilerinin takip mekanizmalarının oluşturulması, üst seviyede yarar görme yöntemlerinin belirlenmesi ve yöntemlerin kullanım yollarının belirlenmesi için daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır. Katılımcıların GETAT yöntemlerinden fayda sağlamaları ile yaşanan yer karşılaştırmasında anlamlı ilişki belirlendi. Bal'ın çalışmasında ve Demirci'nin çalışmasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır.^{24,29}

İş hayatında aktif rol alan öğrencilerin, çalışmayan öğrencilere oranla daha fazla GETAT yöntemlerinden faydalandıkları belirlendi. Beklân Çetin'nin çalışmasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir.³⁰ Öğrencilerin dikkatlerini farklı uğraşlara yönltemeleri GETAT yöntemlerinden daha fazla yarar görmelelerinde etkili olabilir.

Kronik hastalığı olan öğrencilerin, GETAT yöntemlerinden fayda görme oranları karşılaştırıldı ve anlamlı farklılık bulunmadı. Benzer çalışmalarda da kronik hastalıklar ile GETAT yönteminden yarar sağlama karşılaştırmasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.^{31,32} Araştırmaların artırılması GETAT yöntemlerinden faydalanma oranlarının öğrenilmesi için yararlı olabilir.

SONUÇ

Araştırma sonucunda katılımcıların GETAT yöntemlerini oldukça sık tercih ettiği belirlenmiştir.

Katılımcıların eğitim hayatının yanında aktif iş hayatında bulunmalarının GETAT yöntemlerinden daha çok yarar sağlamalarında etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşadıkları çevrenin de GETAT yöntemlerinden faydalanmalarında etkili olduğu belirlenmiştir.

Dismenore genç kadınlar arasında sıklıkla görülmektedir. Kadınların eğitimini, iş hayatını ve sosyal hayatını kötü etkilediği ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olduğu görülmektedir. Bu nedenle dismenorenin etkilerinin azaltılması için sağlık profesyonellerinin GETAT yöntemleri hakkında eğitim almaları, kadınları destekleyebilmelerine katkı sağlayacaktır. Ayrıca sağlık profesyonelleri tarafından genç kadınların öz bakım becerilerini geliştirebilmeleri ve dismenore ile baş etme yöntemlerini öğrenmelerini sağlamak için eğitimler düzenlemelidir.

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

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

1. Beckmann CRB, Ling FW, Herbert WNP, Laube DW, Smith RP, Cazanova R, et al, eds. Demir SC, Küçüköz Güleç Ü, çeviri editörleri. Obstetrik ve Jinekoloji. 7. Baskı. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2015. p.200-25.
2. Hossain G, Sabiruzzaman MD, Islam S, Hisyam ZR, Lestrel PE, Kamarul T. Influence of anthropometric measures and socio-demographic factor on menstrual pain and irregular menstrual cycles Among University Students in Bangladesh. Anthropolical Science. 2011;119(3):239-46. [Crossref]
3. Singh K, Srivastava D, Misra R, Tyagi M. Relationship between primary dysmenorrhea and body composition parameters in young females. International Journal of Health Sciences and Research. 2015;5(7):150-5. [Link]
4. Berek JS, eds. Yıldırım G, Türk VA, çeviri editörleri. Berek&Novak Jinekoloji. 15. Baskı. İzmir. Nobel Tıp Kitabevi; 2017. p.421-48.
5. Kuşaslan Avcı D, Sarı E. Üniversite öğrencilerinde dismenoreye yaklaşım ve dismenorenin sosyal yaşam ve okul performansına etkisi [Approach to dysmenorrhea and effect of dysmenorrhea on social life and school performance in the university students]. Van Tıp Dergisi. 2018;25(2):188-93. [Crossref]

6. İrmak Vural P, Aslan E. Duygusal özgürleşme tekniği (EFT) kapsamı ve uygulama alanları [Emotional freedom technique (EFT) scope and practice areas]. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. 2018;2(3):11-25. [[Crossref](#)]
7. Topdağı Yılmaz EP. Dismenore. Özlü C, Alpaz H. Karın Ağrılarında Multidisipliner Yaklaşım. 1. Baskı. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2019. p.300-75.
8. Can Çiçek S, Can S. Hemşirelerin tamamlayıcı ve bütünleştirici bakım uygulamalarını bilme ve kullanma durumları [Nurses' knowing and using complementary and integrative care practices]. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;23(4):478-85. [[Crossref](#)]
9. Yayan EH, Suna Dağ Y. Pediatri hemşirelerinin alternatif/ tamamlayıcı tedavi yöntemlerine ilişkin bilgi düzeylerinin belirlenmesi [Determination of information levels about alternative / complementary treatment methods of pediatric nurses]. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*. 2019;7(2):147-56. [[Crossref](#)]
10. Reisli R. Çocukluk çağına ağrının değerlendirilmesi [Evaluation of childhood pain]. *Ağrı Bülteni*. 2018;1:1-11. [[Link](#)]
11. Yeung AWK, Wong NSM. The historical roots of visual analog scale in psychology as revealed by reference publication year spectroscopy. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2019;13(86):1-5. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
12. Araz A, Aydın A, Asan A. Görsel analog ölçeği ve duyu kafesi: kültürümüze uyarlama çalışması [Visual analog scale and emotion cage: adaptation to our culture]. *Türk Psikoloji Yazıları*. 2011;14(27):1-13. [[Link](#)]
13. Besser A, Flett GL, Hewitt PL. Silencing the self and personality vulnerabilities associated with depression. *Behavioral Research and Theory*. 2009;26:7996. [[Crossref](#)]
14. Karabulutlu Ö. Hemşirelik öğrencilerinin dismenore yaşama durumları ve dismenore ile baş etmeye yönelik uygulamaları [Nursing students experienced dysmenorrhoea and their applications to cope with it]. *Caucasian Journal of Science*. 2020;7(1):28-41. [[Link](#)]
15. Kahyaoğlu Süt, Küçükkaya B, Arslan E. Primer dismenore ağrısında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanımı [Use of complementary and alternative treatment methods in primary dysmenorrhoea pain]. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2019;6(4):322-7. [[Crossref](#)]
16. Yüce E. Adölesan genç kızlarda dismenore prevalansı, etkileyen faktörler ve öz bakım deneyimleri [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2018. [Erişim tarihi: 1 Ocak 2021]. Erişim linki: [[Link](#)]
17. Yılmaz B, Şahin N. Bir hemşirelik fakültesi öğrencilerinin primer dismenore sıklığı ve menstrual tutumları [The prevalence of primary dysmenorrhoea and menstrual attitudes of nursing students]. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*. 2018;12(3):426-38. [[Crossref](#)]
18. Şahin S, Kaplan S, Abay H, Akalın A, Demirhan İ, Pınar G. Üniversite öğrencilerinde dismenore yaşama sıklığı ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi [Evaluation of the frequency of dysmenorrhoea and associated factors among the university students]. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2015;1(2-3):25-43. [[Crossref](#)]
19. Gün Ç, Demirci N, Otrar M. Dismenore yönetiminde tamamlayıcı alternatif tedavileri kullanma durumu [Use of complementary and alternative treatment methods in primary dysmenorrhoea pain]. *Spatula DD*. 2014;4(4):191-7. [[Crossref](#)]
20. Erdoğan M. Genç kızlarda primer dismenore ve vücut kitle indeksi [Yüksek lisans tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi; 2013. [Erişim tarihi: 1 Ocak 2021]. Erişim linki: [[Link](#)]
21. Güngörmüş Z, Kıyak E. Ağrı yaşayan bireylerin tamamlayıcı ve alternatif tedaviye ilişkin bilgi, tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi [Evaluation of the knowledge, attitude and behaviors of individuals who suffer from pain towards complementary and alternative medicines]. *Ağrı Dergisi*. 2012;24(3):123-9. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
22. Potur DC, Bilgin NC, Komurcu N. Prevalence of dysmenorrhoea in university students in Turkey: effect on daily activities and evaluation of different pain management methods. *Pain Manag Nurs*. 2014;15(4):768-77. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
23. Şentürk Erenel A, Şentürk İ. Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin dismenore yaşama durumları ve dismenore ile baş etmeye yönelik uygulamaları [Health high school students experienced dysmenorrhoea and their applications to cope with it]. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2007;14(2):48-60. [[Link](#)]
24. Demirci D. Dismenore ile baş etmede kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri [Yüksek lisans tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi; 2017. [Erişim tarihi: 1 Ocak 2021]. Erişim linki: [[Link](#)]
25. Erbil N, Bölükbaş N, Tolan S, Uysal F. Evli kadınlarda premenstrual sendrom görülme durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi [Determination of the premenstrual syndrome and affecting factors among married women]. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011;8(1):429-38. [[Link](#)]
26. Sönmez T, Çapık A, Akkaş M. Ebelik öğrencilerinde menstruasyon dönemine yönelik semptomların değerlendirilmesi [The assessment of menstruation symptoms in midwifery students]. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2019;22(1):25-32. [[Link](#)]
27. Wong CL. Health-related quality of life among Chinese adolescent girls with dysmenorrhoea. *Reproductive Health*. 2018;15(1):80. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
28. Yücel G, Kendirci M, Gül Ü. Menstrual characteristics and related problems in 9- to 18-year-old Turkish school girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 2018;31(4):350-5. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
29. Bal B. Hemşire ve hekimlerin tamamlayıcı ve alternatif tedavilere ilişkin görüşleri [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2009. [Erişim tarihi: 19 Aralık 2020]. Erişim linki: [[Link](#)]
30. Beklân Çetin O. Eskişehir'de tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanımı [The use of complementary and alternative medicine in Eskişehir]. *Sosyoekonomi Dergisi*. 2007;2:89-106. [[Link](#)]
31. Lafcı D, Kara Kaşıkçı M. Yataklı sağlık kuruluşunda görev yapan sağlık personelinin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini bilme ve kullanma durumları [The knowledge level and using of complementary and alternative therapies of the health personal who working at hospitals]. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2014;3(4):1-18. [[Link](#)]
32. Çay B, Saka S. Genç yetişkinlerde kısa süreli aerobik egzersizin dismenore üzerine etkisi [The effect of short term aerobic exercise on dysmenorrhoea in young adults]. *J Health Pro Res*. 2020;2(3):94-101. [[Link](#)]