

# Yaşlı Bireylerde Aromaterapi Uygulamaları: Sistemik Derleme

## Aromatherapy Interventions in Elderly Person: A Systematic Review

<sup>ID</sup> Amine TERZİ<sup>a</sup>, <sup>ID</sup> Haben Tesfu GEBRESSALESIE<sup>b</sup>, <sup>ID</sup> Yasemin YILDIRIM<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği ABD, İzmir, TÜRKİYE

<sup>b</sup>Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Geriatri Hemşireliği ABD, İzmir, TÜRKİYE

Bu çalışma, II. Uluslararası İzmir Keyifli Yaş Alma Fuarı ve Kongresi (17-19 Ekim 2019, İzmir) nde, sözlü olarak sunulmuştur.

**ÖZET Amaç:** Aromaterapi, hemşireler tarafından yaygın olarak kullanılan tamamlayıcı terapiler içerisinde yer almaktadır. Aromaterapi uygulamaları, yaşlı bireylerde ağrı, bulantı, kusma, uyku sorunları ve bilişsel-emosyonel sorunlar gibi birçok semptomun yönetiminde kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, yaşlı bireylerde aromaterapinin uygulandığı ve etkinliğinin değerlendirildiği araştırmaları tanımlamak ve sistemik olarak gözden geçirmektir. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışma, “Centre for Reviews and Dissemination” 2009 rehberi doğrultusunda yapılmış ve çalışmaya alınan makalelerin tablosu, “popülasyon, girişimler, karşılaştırma grupları, sonuçlar, çalışma türü” başlıklarından oluşan yönetime göre hazırlanmıştır. Tarama kapsamına, 1999-2019 yılları arasındaki çalışmalar alınmıştır. Tarama, ilgili veri tabanlarında; “yaşlı”, “yaşlı birey”, “aromaterapi”, “aromaterapi masajı”, “aromaterapi uygulaması” “yaşlı bireylerde aromaterapi” sözcükleri ve bu sözcüklerin İngilizce karşılıkları kullanılarak yapılmıştır. **Bulgular:** Tarama sonucunda dâhil edilme kriterlerine uygun 22 araştırma, çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışmalar, daha çok kadınlarla yapılmış ve bu çalışmalarda ağrı, yaşam kalitesi, anksiyete, stres, demans gibi durumlar değerlendirilmiştir. Aromaterapi uygulamasında lavanta, greyfurt, zencefil, badem, portakal gibi yağlar kullanılmıştır. Çalışmalarda aromaterapi, inhaler veya masaj şeklinde topikal olarak uygulanmıştır. İncelenen çalışmaların tasarımı ön-test-son-test, deneysel ve randomize kontrollü çalışmalar şeklindedir. **Sonuç:** Yapılan çalışmalar, aromaterapinin inhaler veya masaj uygulaması fark etmeksizin, ağrı, uyku kalitesi, yaşam kalitesi, ajitasyon, anksiyete, depresyon gibi semptomlar üzerine olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, yaşlı bireylerin hemşirelik bakımında aromaterapi uygulamalarının kullanılması önerilmektedir.

**ABSTRACT Objective:** Aromatherapy is one of the complementary therapies commonly used by nurses. Aromatherapy applications are used in the management of many symptoms such as pain, nausea, vomiting, sleep problems and cognitive-emotional problems in elderly individuals. The aim of this study was to identify and systematically review the studies in which aromatherapy was practiced and evaluated for its efficacy. **Material and Methods:** The study was conducted according to the Center for Reviews and Dissemination 2009 guidelines and the table of the articles included in the study was prepared according to method is consisted of titles; population, interventions, comparators, outcomes, study designs. The studies between 1999-2019 were included in the scope of the survey. Scanning in related databases; “elderly”, “elderly individual”, “aromatherapy”, “aromatherapy massage”, “aromatherapy practice/application”, “aromatherapy in elderly individuals” was made using the words. **Results:** Twenty-two studies were included in the study. Studies were mostly done with women and these studies evaluated the conditions such as pain, quality of life, anxiety, stress and dementia. In aromatherapy practice; oils such as lavender, grapefruit, ginger, almond, orange were used. In studies, aromatherapy was applied topically as an inhaler or as a massage. The design of the studies analyzed; pretest-posttest are experimental and randomized controlled studies. **Conclusion:** It was indicated that aromatherapy had a positive effect on symptoms such as pain, sleep quality, quality of life, agitation, anxiety, depression regardless of massage or inhaler practice. In line with these results; the use of aromatherapy in nursing care of elderly individuals is recommended.

**Anahtar Kelimeler:** Aromaterapi; hemşirelik bakımı; yaşlı

**Keywords:** Aromatherapy; nursing care; elder

Aromaterapi, bitkilerden elde edilen yağların, tedavi ve bakım amacıyla kullanılmasıdır. Aromaterapi uygulamaları, yaklaşık 5.000 yıllık bir geçmişe sahip olup, özellikle Ortadoğu ve Eski Mısır’ dan beri yaygın olarak kullanılmaktadır.<sup>1-3</sup>

Aromaterapi, yaşlı bireyin sağlık bakım gereksinimlerinin karşılanmasında sıklıkla uygulanmaktadır. Aromaterapi uygulamaları, bireylerin yaşam kalitesinin ve konforunun artırılmasına katkı sağlamaktadır. Aromaterapide kullanılan esansiyel yağlar

**Correspondence:** Amine TERZİ

Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği ABD, İzmir, TÜRKİYE/TURKEY

**E-mail:** a.deniz.a05@gmail.com



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

**Received:** 17 Jan 2020 **Received in revised form:** 11 Jun 2020 **Accepted:** 12 Jun 2020 **Available online:** 11 Dec 2020

2630-6425 / Copyright © 2020 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/>).

için sıklıkla inhaler ve topikal yol tercih edilmektedir. Yapılan çalışmalar, inhaler ve/veya topikal yol ile uygulanan aromaterapinin, yaşlı bireylerde uyku kalitesini iyileştirdiğini, anksiyete düzeylerini düşürdüğünü, depresyon bulgularını azalttığını göstermektedir.<sup>1-4</sup>

Hemşirelerin, hasta bakımında bağımsız olarak uygulayabileceği girişimlerden olan aromaterapi uygulamalarına Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması'nda da önemli yer verilmiştir. Ayrıca Kırım Savaşı'nda da Florence Nightingale tarafından aromaterapötik yağların kullanıldığı bilinmektedir. Amerika'da aromaterapi uygulamaları, hemşirelerin hasta bakımında en fazla kullandığı uygulamalar arasında yer almakta ve bu alanda fazla sayıda çalışma yapılmaktadır.<sup>5-7</sup> Bu sistematik derlemede, yaşlı bireylerde aromaterapi uygulamaları ile ilgili yapılmış ulusal ve uluslararası çalışmaların sistematik olarak derlenmesi amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmaların sınıflamasında tanımlama, ayırma, seçme ve dâhil etme şeklinde basamaklar kullanılmıştır. Literatür taramasına, 1999-2019 yılları arasında yapılmış olan tanımlayıcı araştırmalar, ön-test ve son-test kontrollü araştırmalar, randomize kontrollü araştırmalar, deneysel araştırmalar ve yarı deneysel araştırmalar alınmıştır. Tarama, "PubMed, Cochrane, Google Akademik, Ulusal Tez Merkezi" veri tabanlarında yapılmıştır. Tarama; "yaşlı", "yaşlı birey", "aromaterapi", "aromaterapi masajı", "aromaterapi uygulaması", "yaşlı bireylerde aromaterapi", "elder", "elderly person", "aromatherapy", "aromatherapy massage", "aromatherapy practice/application", "aromatherapy in elderly person" anahtar sözcükleri kullanılarak yapılmıştır. Çalışma, York Üniversitesi (University of York) tarafından geliştirilen rehber (Centre for Reviews and Dissemination-2009) doğrultusunda yapılmıştır. Çalışmaya alınan makalelerin tablosu "population", "interventions", "comparators", "outcomes", "study designs" kelimelerinin baş harflerinden oluşan PICOS formatında hazırlanmıştır. Tabloda, bu kelimelerin Türkçe karşılıkları olan; örneklem, girişim, karşılaştırma grupları, sonuç, araştırma türü ve çalışma yılına yer verilmiştir.<sup>8</sup> Bu sistematik derlemenin dâhil edilme kriterleri; yaşlı bireylere aromaterapi uygulan-

rak yapılmış, randomize kontrollü, yarı-deneysel, deneysel ve vaka-kontrol araştırmalarıdır. Derlemeler, kalitatif ve tanımlayıcı çalışmalar, editöre mektuplar, tam metnine ulaşılamayan çalışmalar, İngilizce ve Türkçe dışındaki dillerle yazılmış çalışmalar, araştırma kapsamına alınmamıştır.

## BULGULAR

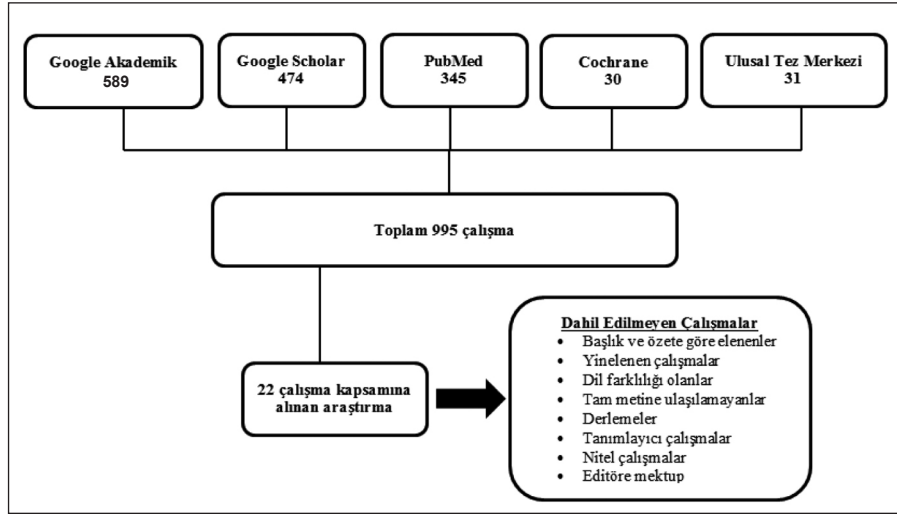
Anahtar kelimelerle yapılan literatür taramasında 995 adet editöre mektup, derleme ve makaleye ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmalar içerisinde dâhil edilme kriterlerine uygun 22 çalışma saptanmıştır. Bu çalışmalar, Sistematik Derlemeler ve Metaanalizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri [Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)]'ne göre şematize edilmiştir (Şekil 1).<sup>9</sup>

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çalışmaların, 2001-2019 yılları arasında yapıldığı ve çalışmalarda, aromaterapinin uyku kalitesi, ağrı, yaşam kalitesi, bilişsel fonksiyonlar, depresyon, ajitasyon, anksiyete, stres ve bakım veren yükü üzerine etkisinin değerlendirildiği bulunmuştur. Çalışmalar, daha sıklıkla kadın ve demansı olan yaşlı bireylerde yapılmıştır. Bu çalışmalar içerisinde, spesifik olarak aromaterapi masajı ve/veya inhaler aromaterapinin etkinliğinin değerlendirildiği çalışmaların yanı sıra aromaterapi ile refleksoloji, akupresür gibi uygulamaların karşılaştırıldığı çalışmalar da vardır (Tablo 1).<sup>10-29</sup>

## TARTIŞMA

Yaşlı bireylerde aromaterapi, hemşireler tarafından oldukça sık kullanılmaktadır. Aromaterapinin yaşlı bireyler üzerindeki etkileri, çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir.<sup>1,2,10-12</sup> Bu sistematik derlemede, yaşlı bireylerde aromaterapi uygulamalarının etkinliğinin değerlendirildiği çalışmalar incelenmiş ve aromaterapi uygulama yolu, süresi, sıklığı, diğer nonfarma kolojik yöntemlere üstünlüğü gibi konular tartışılmıştır.

Aromaterapi uygulamaları için topikal, oral, enteral ve inhaler yol kullanılabilir. Ancak çoğunlukla inhaler ve topikal yolla uygulama için tercih edilmektedir.<sup>2,3,6</sup> Yapılan bu çalışmada da literatüre



ŞEKİL 1: "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)" akış şeması.<sup>9</sup>

uygun olarak değerlendirmeye alınan tüm araştırmalarda, inhaler ve/veya topikal yolun kullanıldığı saptanmıştır. Uyku kalitesine yönelik yapılan çalışmalarda, aromaterapi daha sıklıkla inhaler yolla uygulanırken, ağrının giderilmesi/hafifletilmesine yönelik çalışmalarda masaj yoluyla uygulanmış, anksiyete, stresin yönetimi gibi durumlarda ise her 2 da yolla uygulama tercih edilmiştir.<sup>11,12,15,22,23,26,27</sup> Aromaterapinin etkilerinin daha net görülebileceği ve daha kolay bir kullanım şekli olduğu için bu 2 yöntemin sıklıkla tercih edildiği düşünülmektedir.

Aromaterapi uygulama süresi ve sıklığı, her bireyde farklılık arz etmektedir. Yapılan sistematik derlemede elde edilen bulgulara göre aromaterapi uygulama süresi 1 gün ile 8 hafta arasında; uygulam sıklığı ise haftada 1-7 kez olarak değişmektedir. Uygulama süresi anksiyete, yaşamsal bulgular gibi durumlar değerlendirildiğinde daha azken; uyku sorunları, depresyon, demans ve ağrı gibi durumlarda daha fazladır. Literatürde, yapılan bu çalışmaya benzer şekilde aromaterapinin uygulama süresi ve sıklığı ile ilgili farklılıkların olabileceği belirtilmektedir. Bu farklılıklar, aromaterapinin etkisi, ölçülen semptom ve/veya sorunlardan kaynaklı olabilmektedir.<sup>1,2,5,6</sup>

Nonfarmakolojik yöntemlerin birbirine üstünlüğü bulunmamasına rağmen bazı çalışmalarda, aromaterapi uygulanan grupta, diğer nonfarmakolojik yöntemlere göre daha olumlu sonuçlar elde edilebil-

mektedir.<sup>30,31</sup> Çalışmamızda değerlendirilen araştırmalarda da bu literatür bilgisi ile uyumlu araştırmalara rastlanmıştır.<sup>18,26</sup> Aromaterapinin, refleksoloji ile karşılaştırıldığı çalışmada; aromaterapi grubunda, refleksoloji grubuna göre sistolik kan basıncı, yorgunluk, ortalama arter basıncı ve O<sub>2</sub> saturasyonunda anlamlı düzeyde fark olduğu saptanmıştır.<sup>18</sup> Bu durum, uygulama süresi ve yolu ile ilişkili olabilir.

Aromaterapi uygulamalarının yanı sıra refleksoloji, akupresür, müzik terapi gibi yöntemler de yaşlı bireylerde semptom yönetimi için kullanılmaktadır. Bu yöntemler, tek başına uygulanabildiği gibi diğer nonfarmakolojik uygulamalarla birlikte de uygulanabilmektedir. Nonfarmakolojik yöntemlerle yapılan çalışmalarda, bu yöntemlerin bir arada kullanımının semptom yönetiminde daha etkin sonuçlar elde edilmesine katkı sağladığı ifade edilmiştir.<sup>21,26,30</sup> Bu sistematik analizde aromaterapinin; akupresür ve müzik terapiyle birlikte uygulandığı çalışmalar bulunmuş ve bu çalışmalarda, tek başına aromaterapi uygulanan gruba göre yaşlı bireylerin kaygı düzeyi ve ajitasyon puanlarında anlamlı azalma olduğu saptanmıştır. Her biri farklı mekanizmayla etki oluşturan bu nonfarmakolojik yöntemler bir arada kullanıldığında, özellikle subjektif parametreler üzerinde etkili olması beklenen bir sonuçtur.

TABLO 1: Yaşlı bireylerde aromaterapi uygulamalarına ilişkin literatür taramasında elde edilen bulgular.<sup>10,29</sup>

No	Çalışma adıyla	Veri toplama araçları	Örneklem	Girişim	Karşılaştırma grupları	Sonuç	Araştırma türü
1	Aromaterapi and behaviour disturbances in dementia: a randomized controlled trial (2001)	-İki hafta süresince günde 4 kez bireylerin davranışlarının kayıt edildiği 15 dk'lık video kayıtları alınmıştır -Davranışlar, Bowie ve Mountain tarafından tanımlanan davranış kategorileri kullanılarak kategorize edilmiştir	Toplam 21 hasta (Aromaterapi masajı grubu 7 hasta, plasebo grubu 7 hasta, iletişim ve inhaler aromaterapi grubu 7 hasta)	Aromaterapi masajı grubu için lavanta yağı, plasebo grubu için kokusuz standart yağ kullanılmıştır. Her biray haftada 2 kez, grubunda yer alan tedaviyi almıştır	Plasebo grubu İletişim grubu	Aromaterapi grubu, aşırı motor davranış sıklığında anlamlı azalma göstermiştir	Randomize kontrollü, tek kör deneysel
2	An experimental study on the effectiveness of massage with aromatic ginger and orange essential oil for moderate-to-severe knee pain among the elderly in Hong Kong (2008)	-WOMAC -VAS -SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği	59 yaşlı hasta (Girişim grubu 21 hasta, plasebo grubu 20 hasta, kontrol grubu 18 hasta) aynı masaj uygulaması yapılmış ve kontrol grubuna masaj uygulanmamıştır	Aromaterapi grubu için 3 haftalık bir süre içinde zencefil ve portakal yağı içeren 6 masaj seansı yapılmıştır. Plasebo grubuna zeytinyağıyla	Plasebo grubu Kontrol grubu	Fiziksel fonksiyon ve ağrının iyileşmesi açısından değerlendirildiğinde aromaterapi grubunda, diğer gruplara göre anlamlı olarak fark saptanmıştır. Yaşam kalitesindeki değişiklikler açısından 3 grup arasında fark yoktur	Çift-kör deneysel, plasebo kontrollü
3	Effects of aromatherapy massage on anxiety and self-esteem in Korean elderly women: a pilot study (2009)	-Anksiyete Durum Envanteri -Rosenberg Öz Saygı Skalası	Toplam 36 yaşlı kadın hasta (Deney grubu 16 hasta, kontrol grubu 20 hasta)	Sadece deney grubuna lavanta, papatya, biberiye ve limon ile yapılan 7 haftalık aromaterapi masajı yapılmıştır. Her masaj seansı 20 dk sürmüştür. Uygulama 1 hafta masaj-1 hafta ara-1 hafta masaj-1 hafta ara-1 hafta masaj şeklinde yapılmış ve toplam 18 seans (masaj) yapılan haftalarda, haftada 3 kez) sürmüştür	Kontrol grubu	Girişim sonrası anksiyete düzeyi ve öz saygı düzeyinde, deney grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı fark saptanmıştır. Ancak 2 grup arasında nabız ve kan basıncı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır	Yarı-deneysel, kontrol grubu olan, ön-test-son-test
4	Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease (2010)	-GBSS-□J -FAST -HDS-□IR -TDAS	17'si Alzheimer hastalığı olan toplam 28 yaşlı (3 hasta vasküler demans, 8 hasta diğer nörolojik bozukluk tanısı olan hasta)	28 günlük bir kontrol periyodundan sonra, 28 gün boyunca sabahları biberiye ve limon esansiyel yağları, akşamları lavanta ve portakal yağı inhaler olarak uygulanmıştır	Yok	Terapiden sonra, hem GBSS-□J hem de TDAS'da bilişsel işlevle ilgili kişisel yönelimde iyileşme görülmüştür. Özellikle Alzheimer olan hastalarda, bu iyileşme daha fazla bulunmuştur. Demans olan hasta grubunda ise ölçek puanlarının neredeyse hiçbirinde anlamlı bir fark saptanmamıştır	Ön-test-son-test

TABLO 1: Yaşlı bireylerde aromaterapi uygulamalarına ilişkin literatür taramasında elde edilen bulgular (devamı).<sup>10-29</sup>

No	Çalışma ad/yılı	Veri toplama araçları	Örneklem	Girişim	Karşılaştırma grupları	Sonuç	Araştırma türü
5	Effect of aromatherapy massage on elderly patients under long-term hospitalization in Japan (2013)	-Yüz Skalası -GHQ-12	9 yaşlı kadın hasta	Dört hafta süresince haftada 2 kez her 2 bacağı da 5 dk süresince geranyum ve nane esansiyel yağı kullanılarak aromaterapi masajı yapılmıştır	Yok	Aromaterapi öncesi ile kıyaslandığında sires düzeyinde azalma sağlanırken, Yüz Skalası değerleri ve tükürük amilaz seviyelerinde anlamlı bir değişiklik bulunmamıştır	Ön-test-son test
6	A randomised controlled trial of the use of aromatherapy and hand massage to reduce disruptive behaviour in people with dementia (2013)	-CMAI-SF -MMSE	Toplam 67 demans hastası (Aromaterapi ve el masajı grubu 22 hasta, aromaterapi grubu 23 hasta,	Katılımlara 6 hafta süresince günde 2 kez lavanta yağı ile aromaterapi veya aromaterapi ve el masajı veya su spreyi ile masaj yapılmıştır plasebo grubu 22 hasta)	El masajı grubu Plasebo grubu	Bu çalışmanın sonuçları, yalnızca aromaterapi grubu ile el masajıyla birlikte yapılan aromaterapi grubunun sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Ancak her 2 grupta, plasebo grubuna göre agresif davranışlar ve ajitasyon düzeyinde azalma vardır	Tek kövrandomize kontrollü
7	Aromatherapy: does it help to relieve pain, depression, anxiety, and stress in community-dwelling older persons? (2014)	-Geriyatrik Ağrı Değerlendirme -DASS-21	82 yaşlı birey (Girişim grubu 44 hasta, kontrol grubu 38 hasta)	4 hafta süresince aromaterapi eğitim programı uygulanmıştır. Bu program kapsamında yaşlı bireylere evde kullanmaları için lavanta ve bergamot yağı karışımlarından oluşan inhaler olarak kullanılacak aromatik sprey verilmştir	Kontrol grubu	Aromaterapi uygulanan grupta negatif duyguları azaltma açısından önemli fark vardır, ancak depresyon ve anksiyete gibi bulgularda gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır	Yarı- deneysel ön-test-son test kontrol grubu
8	Aroma masajının yaşlılardaki konspasyona etkisi (2014) (Doktora Tezi) (Laçın D. [The effect of aroma massage on constipation in elderly]. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Henşirelik Esasları ABD. Erzurum; 2014).	-GKIF -Görsel Kıyaslama Ölçeği	Toplam 49 yaşlı birey (Girişim grubu 25 yaşlı, kontrol grubu 24 yaşlı)	3 hafta süresince her gün günde 1 defa bibenye, zencefil, karabiber yağlarının karışımı ile 15 dk süresince karın bölgesine masaj	Kontrol grubu	Aromaterapi uygulaması sonrası; dışkılama sayısı, dışkı miktarında artma sağlanırken, dışkılama sırasında ıknma ve dışkılama sonrası tam boşalamama hissinde azalma sağlanmıştır	Yarı-deneysel girişim-kontrol
9	Aromatherapy hand massage for older adults with chronic pain living in long-term care (2014)	-GMPİ -IPT	Toplam 118 hasta (M tekniki ile aromaterapi grubu 40 hasta, M tekniki grubu 39 hasta, kontrol grubu 39 hasta)	4 hafta boyunca haftada 2 kez, lavanta esansiyel yağı kullanılarak M tekniki ile 20 dk boyunca aromaterapi grubu için masaj yapılmıştır. Plasebo grubu için sadece el masajı yapılırken, kontrol grubu için rutin tedavi dışında bir girişim uygulanmamıştır	Plasebo kontrol grubu	M tekniki el masajı aromaterapi olsun olmasın kronik ağrı yoğunluğunu önemli ölçüde azaltmıştır	Prospektif randomize kontrollü

TABLO 1: Yaşlı bireylerde aromaterapi uygulamalarına ilişkin literatür taramasında elde edilen bulgular (devamı).<sup>10,29</sup>

No	Çalışma adıyla	Veri toplama araçları	Örneklem	Girişim	Karşılaştırma grupları	Sonuç	Araştırma türü
10	Diz osteoartriti yaşı bireylere uygulanan aromaterapi masajının ağrı, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesine etkisi (2015)	-WOMAC -OAKHQOL	90 osteoartriti yaşı (Aromaterapi grubu 30 hasta, plasebo grubu 30 hasta, kontrol grubu 30 hasta)	Aromaterapi ve plasebo grubuna 3 hafta süresince (haftada 2 kez) 15-20 dk'lık masaj (tüm bacağa) uygulanmıştır. Aromaterapide, çörek otu yağı, sabit yağ olarak kullanılırken, içerisine uçucu yağlardan zencefil ve biberiye yağı eklenmiştir.	Kontrol grubu Plasebo grubu	Aromaterapinin ağrıyı azalttığı, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesini artırdığı saptanmıştır. Aromaterapi, yalnızca masaaja göre daha uzun süreli etkisi olan bir uygulamadır.	Randomize kontrollü
11	The effects of hand massage using aroma essential oil and music therapy on anxiety and sleeping for elderly women in the anatorium (2015)	-AAS -Yuku Zamanı	Toplam 72 yaşlı birey (Aromaterapi masajı ve müzik terapi grubu 24 yaşlı, aromaterapi masajı grubu 25 yaşlı, kontrol grubu 23 yaşlı)	Aromaterapi ve müzik terapi grubuna aroma esansiyel yağı (papaya, lavanta yağı, jöjoba yağı) kullanılarak 5 dk boyunca el masajı ve müzik terapi yapılmıştır. Bu uygulama, 4 hafta boyunca haftada 2 kez yapılmıştır. Aromaterapi masajı grubuna aroma esansiyel yağı kullanılarak yalnızca 4 hafta süresince haftada 2 kez 5 dk'lık seanslarla yalnızca aromaterapi masajı uygulanmıştır.	Müzik terapi grubu Kontrol grubu	Aromaterapi ve müzik terapi grubu ile yalnızca aromaterapi grubu arasındaki ön-test arasındaki fark olmamasına rağmen aromaterapi masajı ve müzik terapi grubunda ortalama kaygı puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede azalmıştır. Ancak gruplar arasında uyku zamanı açısından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.	Randomize kontrollü
12	The effect of aroma hand massage therapy for people with dementia (2015)	-CSDD -CMAI -NPI-Q -FIM	12 hasta (Aromaterapi grubu 7 hasta, kontrol grubu 5 hasta)	4 hafta süresince haftada 3 kez portakal, lavanta, melisa, çam, güi, greylift yağları karışımı ile aromaterapi el masajı, kontrol grubuna jöjoba yağı ile el masajı uygulanmıştır.	Kontrol grubu	Her 2 grupta da depresyon ve ajitasyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır.	Randomize kontrollü
13	Comparison of the efficacy of aroma-acupressure and aromatherapy for the treatment of dementia-associated agitation (2015)	-CMAI -HRV indeksi	186 demans hastası (Aroma-akupresür grubu 56 hasta, aromaterapi grubu 73 hasta, kontrol grubu 57 hasta)	Aromaterapi grubuna; 4 hafta süresince haftada 5 gün, günde 1 kez lavanta yağı ile en fazla 15 dk olacak şekilde aromaterapi uygulaması, aroma-akupresür grubuna 5 akupresür noktası kullanılarak her noktaya 2 dk lavanta yağı ile basınç uygulama yapılmıştır.	Aroma-akupresür Kontrol	Ajitasyonu olan demansli bireylerde aroma-akupresürün, aromaterapiye göre daha fazla olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.	Randomize kontrollü

TABLO 1: Yaşlı bireylerde aromaterapi uygulamalarına ilişkin literatür taramasında elde edilen bulgular (devamı).<sup>10-29</sup>

No	Çalışma adlı/yılı	Veri toplama araçları	Örneklem	Girişim	Karşılaştırma grupları	Sonuç	Araştırma türü
14	Effect of aromatherapy massage on agitation and depressive mood in individuals with dementia (2016)	-CCMAI -CSDD-C	59 demans hastası (Aromaterapi 29 hasta, kontrol grubu 30 hasta)	8 hafta süresince haftada 1 kez 30 dk lavanta ve portakal yağı ile aromaterapi masajı uygulanmıştır	Kontrol grubu	Aromaterapi grubunda, kontrol grubuna göre depresif semptomlarda anlamlı düzeyde azalma saptanmıştır. Ancak her 2 grupta ajitasyon düzeyleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır	Randomize kontrollü
15	Orta ve ileri evre demans hastalarına uygulanan aromaterapinin ajitasyon ve bakım verenin yüküne etkisi (2016)	-NPE -CMAI -ZYBÖ	Toplam 28 demans hastası ve bakım verenleri (Girişim grubu 14 hasta, kontrol grubu 14 hasta)	Müdahale grubundaki hastalara, araştırmacı tarafından 1 ay süresince haftada 3 gün limon çimeti esansiyel yağı ile aromaterapi el masajı ve hastanın bakım veren tarafından haftanın her günü lavanta esansiyel yağı ile aromaterapi inhalasyonu uygulanmıştır	Kontrol grubu	Aromaterapi el masajı ve inhalasyonu uygulamaları, demans hastalarının ajitasyonunu azaltmada ve bakım verenlerinin bakım yükünü azaltmada etkili bulunmuştur	Randomize kontrollü
16	Huzurevinde yaşayan yaşlılarda aromaterapi uygulamasının bilişsel fonksiyonlar ve gündüz uykululuk durumuna etkisi (2017)	-Blessed Oryantasyon Bellek Konsantrasyon Testi -Epworth Uykululuk Ölçeği	39 yaşlı birey	Aromaterapi uygulaması; biberiye, limon ve lavanta yağları ile yapılmıştır. Araştırmacı tarafından 1 hafta süresince her sabah bu yağlardan biberiye-limon yağı karışımı inhaler olarak uygulanmıştır. Ardından 1 hafta hiçbir uygulamama yapılmamış, sonraki 1 hafta ise akşamları yalnızca lavanta yağı inhaler olarak uygulanmıştır	Yok	Uygulanan aromaterapötik yağlar, yaşlı bireylerde bilişsel fonksiyonları artırmaktadır. Lavanta yağı, biberiye ve limon yağından oluşan karışıma göre gündüz uykululuk durumunu azaltma konusunda daha etkilidir	Ön-test-son-test

TABLO 1: Yaşlı bireylerde aromaterapi uygulamalarına ilişkin literatür taramasında elde edilen bulgular (devamı).<sup>10,29</sup>

No	Çalışma adı/yılı	Veri toplama araçları	Örneklem	Girişim	Karşılaştırma grupları	Sonuç	Araştırma türü
17	Effects of inhalation aromatherapy on symptoms of sleep disturbance in the elderly with dementia (2017)	-MMSE -Günlük Yaşam Aktiviteleri -FIM	Demansı olan 19 yaşlı birey	Bireylerden lavanta, lavanta ve tatlı portakal yağı karışımı veya Japon selvi, Vijinya sedir ağacı, selvi ve çam yağı karışımı olan yağlardan birini seçmesi istenmiştir. Önce 20 günlük kontrol periyodunda bireyler yalnızca takip edilmiş, sonraki 20 günde bireyler uyumadan önce yastıklarına 2-5 damla seçmiş olduğu yağlardan damlatılmıştır	Yok	Toplam uyku süresi, en uzun süren uyku süresi ve erken uyanma ölçümlerinde anlamlı bir fark seaptanırken, uykuya ilişkin diğer konularda anlamlı bir fark seaptanmamıştır	Ön-test-son-test
18	Effect of aromatherapy massage on anxiety, depression, and physiologic parameters in older patients with the acute coronary syndrome: a randomized clinical trial (2017)	-MMSE -Hastane Anksiyete ve Depresyon Skalası	90 yaşlı kadın (Girişim grubu 30 yaşlı, kontrol grubu 30 yaşlı)	Lavanta yağı ile yaklaşık 60 dk ayak masajı (refleksoloji) uygulaması	Kontrol grubu	İki grup arasında sistolik ve diyastolik kan basıncı, ortalama arter basıncı, kalp hızı, anksiyete ve depresyona ilişkin anlamlı bir fark varken, solunum hızında bir fark seaptanmamıştır	Randomize kontrollü
19	The effect of aromatherapy on sleep quality of elderly people residing in a nursing home (2018)	-PUKI	30 yaşlı birey	7 gün süresince 0,1 cc lavanta yağı her gece bireyin yastığına damlatılarak uygulanmıştır	Yok	Lavanta yağı ile yapılan aromaterapi uygulaması uyku kalitesini iyileştirmektedir	Ön-test-son-test
20	Effectiveness of aromatherapy massage and inhalation on symptoms of depression in Chinese community-dwelling older adults (2018) grubu 20 yaşlı,	-GDS-F <sup>®</sup> -PHQ-9	60 yaşlı birey (Aromaterapi masaj aromaterapi inhalasyon grubu 20 yaşlı, kontrol grubu 20 yaşlı)	Aromaterapi masajı grubuna 8 hafta süresince haftada 2 kez 30 dk'lık aromaterapi masajı (lavanta, tatlı portakal, bergamot ve tatlı badem yağı) uygulanmıştır. Aromaterapi inhalasyon grubuna 8 hafta süresince haftada 2 kez 30 dk nazal inhalasyon yoluyla aromaterapi uygulanmıştır	Aromaterapi inhalasyon ve kontrol grubu	Hem aromaterapi masajı hem de aromaterapi inhalasyon uygulaması yaşlı bireylerde görülen depresyonu önemli düzeyde azaltmaktadır	Prospektif, randomize kontrollü



TABLO 1: Yaşlı bireylerde aromaterapi uygulamalarına ilişkin literatür taramasında elde edilen bulgular (devamı).<sup>10-29</sup>

No	Çalışma adıyla	Veri toplama araçları	Örneklem	Girişim	Karşılaştırma grupları	Sonuç	Araştırma türü
21	Aromatherapy massage versus reflexology on female elderly with acute coronary syndrome (2018)	-Rhoten Yorgunluk Skalası -MMSE -Yaşam bulguları	135 kadın hasta (Refleksoloji grubu) 45 hasta, aromaterapi grubu 45 hasta, kontrol grubu 45 hasta)	Her 2 ayağa lavanta yağı ile 20 dk refleksoloji		Aromaterapi grubunda refleksoloji grubuna göre sistolik kan basıncını, yorgunluk, ortalama arter basıncı ve O <sub>2</sub> düzeyinde fark vardır. Refleksoloji grubunda ise aromaterapi grubuna göre kalp hızında anlamlı fark vardır. Diyastolik kan basıncı açısından gruplar arasında fark yoktur	Randomize kontrollü
22	Yaşlılarda aromaterapi masajının uyku kalitesi ve uykululuk düzeyine etkisi (2019) (YL Tezi) (Öz M. [The effect of aromatherapy massage on the quality of sleep and the level of sleepiness in the elderly], Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik ABD, İç Hastalıkları Hemşireliği Bilim Dalı, İstanbul, 2019).	-PUKI -Epworth Uykululuk Skalası	Huzurevinde yaşayan 15 yaşlı birey	iki hafta boyunca, her yaşlıya 20 dk, haftada 3 kez olmak üzere toplamda 6 seans, öforaj ve petrisaj yöntemleri kullanılarak lavanta ve badem yağı karışımı masajı yağlıya sırt masajı uygulanmıştır	Yok	Huzurevinde kalan yaşlıların uyku kalitelerinin arttığı ve aromaterapi masajı uygulama öncesine göre PUKI ve Epworth Uykululuk Skalası düzeylerinde düşme saptanmıştır	Yarı deneysel ön-test-son-test

WOMAC: Western Ontario ve McMaster Üniversitesi Osteoartrit İndeksi; VAS: Vüzel analog skala; GBSS-J: Gottfrieds-Brane-Stein Japon versiyonu; FAST: Alzheimer Hastalığının Aşamalarının Fonksiyonel Değerlendirmesi; HDS-R: Hasegawa'nın Demans Skalası'nın revize edilmiş versiyonu; TDAS: Dokunma Panel Tipi Demans Değerlendirme Skalası; GHQ-12: Genel Sağlık Anketi-12; CMAI-SF: Cohen-Mansfield Ajitasyon Envanteri-Kısa Formu; MMSE: Mini Mental Durum Testi; DASS-21: Depresyon, Anksiyete ve Stres Skalası; GKF: Günlük Konspasyon İzlem Formu; GMPI: Geriatrik Çok Boyutlu Ağrı ve Hastalık Envanteri; IPT: Iowa Ağrı Termometresi; OAKHQOL: Osteoartrit Diz ve Kalça Yaşam Kalitesi Anketi; AAS: Ortalama Anksiyete Skalası; CSDD: Cornell Demans Depresyon Skalası; FMI: Fonksiyonel Bağımsızlık Ölçümü; NPI-Q: Nöropsikiyatrik Envanter Kısa Soru Formu; HRV: Kalp Hızı Değişkenliği; CGMAI: Cohen-Mansfield Ajitasyon Envanteri Çin Versiyonu (Chinese version of the Cohen-Mansfield Agitation Inventory); NPE: Nöropsikiyatrik Envanter; ZYBÖ: Zarif Bakım Verme Yüklü Ölçeği; PUKI: Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği; GDS-F: Geriatrik Depresyon Skalası Kısa Formu; PHQ-9: Hasta Sağlık Anketi-9.

## SONUÇ

Yapılan çalışmalarda, aromaterapinin masaj veya inhaler uygulama fark etmeksizin, ağrı, uyku kalitesi, yaşam kalitesi, ajitasyon, anksiyete, depresyon gibi semptomlar üzerine olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca aromaterapi uygulamalarının, anksiyetesi olan bireylerde kan basıncı ve kalp hızını azalttığı bulunmuştur. Ancak aromaterapi uygulamaları akupresür, refleksoloji, müzik terapi gibi diğer tamamlayıcı tedavilerle birlikte yapıldığında etkinliğinin arttığı belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

Bu sonuçlar doğrultusunda, yaşlı bireylerin bakımında primer fonksiyona sahip hemşirelerin semptom yönetiminde aromaterapiyi tek başına veya diğer nonfarmakolojik yöntemlerle birlikte uygulaması ve bu alanda yapılan çalışma sayısının artırılması önerilmektedir.<sup>1-3,7</sup>

### 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 etkileyecek 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:** Amine Terzi, Haben Tesfu Gebressalesie, Yasemin Yıldırım; **Tasarım:** Yasemin Yıldırım, Amine Terzi, Haben Tesfu Gebressalesie; **Denetleme/Danışmanlık:** Amine Terzi, Yasemin Yıldırım, Haben Tesfu Gebressalesie; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Amine Terzi, Haben Tesfu Gebressalesie, Yasemin Yıldırım; **Analiz ve/veya Yorum:** Amine Terzi, Haben Tesfu Gebressalesie, Yasemin Yıldırım; **Kaynak Taraması:** Amine Terzi, Yasemin Yıldırım; **Makalenin Yazımı:** Amine Terzi, Haben Tesfu Gebressalesie, Yasemin Yıldırım; **Eleştirel İnceleme:** Amine Terzi, Haben Tesfu Gebressalesie, Yasemin Yıldırım.

## KAYNAKLAR

- Özdemir H, Öztunç G. [Aromatherapy in nursing practice: review]. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci.* 2013;5(2):98-104.
- Bilgiç Ş. [A holistic practice in nursing; aromatherapy]. *Namık Kemal Med J.* 2017;5(3):134-41.
- Buckle J. The role of aromatherapy in nursing care. *Nurs Clin North Am.* 2001;36(1):57-72.[PubMed]
- Kavurmacı M, Tan M. [Uremic pruritus and aromatherapy practice]. *Gümüşhane Univ J Health Sci.* 2014;3(1):674-82.
- Maddocks-Jennings W, Wilkinson JM. Aromatherapy practice in nursing: literature review. *J Adv Nurs.* 2004;48(1):93-103. [Crossref] [PubMed]
- Tseng YH. [Aromatherapy in nursing practice]. *Hu Li Za Zhi.* 2005;52(4):11-5.[PubMed]
- Smith MC, Kyle L. Holistic foundations of aromatherapy for nursing. *Holist Nurs Pract.* 2008;22(1):3-9.[Crossref] [PubMed]
- Thompson M, Tiwari A, Fu R, Moe E, Buckley DI, AHRQ Methods for Effective Health Care. A Framework to facilitate the use of systematic reviews and meta-analyses in the design of primary research studies [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2012:12-EHC009-EF. [PubMed]
- Moher D, Shamseer L, Clarke M, Ghersi D, Liberati A, Petticrew M, et al; PRISMA-P Group. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Syst Rev.* 2015;4(1):1.[Crossref] [PubMed] [PMC]
- Smallwood J, Brown R, Coulter F, Irvine E, Copland C. Aromatherapy and behaviour disturbances in dementia: a randomized controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry.* 2001;16(10):1010-3.[Crossref] [PubMed]
- Yip YB, Tam ACY. An experimental study on the effectiveness of massage with aromatic ginger and orange essential oil for moderate-to-severe knee pain among the elderly in Hong Kong. *Complement Ther Med.* 2008;16(3):131-8.[Crossref] [PubMed]
- Pehlivan S, Karadakovan A. Effects of aromatherapy massage on pain, functional state, and quality of life in an elderly individual with knee osteoarthritis. *Jpn J Nurs Sci.* 2019;16(4):450-8.[Crossref] [PubMed]
- Aydın Yıldırım T, Kitiş Y. The effect of aromatherapy application on cognitive functions and daytime sleepiness in older adults living in a nursing home. *Holist Nurs Pract.* 2020;34(2):83-90.[Crossref] [PubMed]
- Turten Kaymaz T, Özdemir L. Effects of aromatherapy on agitation and related caregiver burden in patients with moderate to severe dementia: a pilot study. *Geriatr Nurs.* 2017;38(3):231-7.[Crossref] [PubMed]
- Faydalı S, Çetinkaya F. The effect of aromatherapy on sleep quality of elderly people residing in a nursing home. *Holist Nurs Pract.* 2018;32(1):8-16.[Crossref] [PubMed]
- Xiong M, Li Y, Tang P, Zhang Y, Cao M, Ni J, et al. Effectiveness of aromatherapy massage and inhalation on symptoms of depression in Chinese community-dwelling older adults. *J Altern Complement Med.* 2018;24(7):717-24.[Crossref] [PubMed]

17. Bahrami T, Rejeh N, Heravi-Karimooi M, Vaismoradi M, Tadrissi SD, Sieloff C. Effect of aromatherapy massage on anxiety, depression, and physiologic parameters in older patients with the acute coronary syndrome: a randomized clinical trial. *Int J Nurs Pract.* 2017;23(6). [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
18. Bahrami T, Rejeh N, Heravi-Karimooi M, Vaismoradi M, Tadrissi SD, Sieloff CL. Aromatherapy massage versus reflexology on female elderly with acute coronary syndrome. *Nurs Crit Care.* 2018;23(5):229-36. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
19. Yang YP, Wang CJ, Wang JJ. Effect of aromatherapy massage on agitation and depressive mood in individuals with dementia. *J Gerontol Nurs.* 2016;42(9):38-46. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
20. Yoshiyama K, Arita H, Suzuki J. The effect of aroma hand massage therapy for people with dementia. *J Altern Complement Med.* 2015;21(12):759-65. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
21. Yang MH, Lin LC, Wu SC, Chiu JH, Wang PN, Lin JG. Comparison of the efficacy of aromacupressure and aromatherapy for the treatment of dementia-associated agitation. *BMC Complement Altern Med.* 2015;15:93. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
22. Tang SK, Tse MYM. Aromatherapy: does it help to relieve pain, depression, anxiety, and stress in community-dwelling older persons? *Biomed Res Int.* 2014;2014:430195. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
23. Cino K. Aromatherapy hand massage for older adults with chronic pain living in long-term care. *J Holist Nurs.* 2014;32(4):304-13. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
24. Satou T, Chikama M, Chikama Y, Hachigo M, Urayama H, Murakami S, et al. Effect of aromatherapy massage on elderly patients under long-term hospitalization in Japan. *J Altern Complement Med.* 2013;19(3):235-7. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
25. Fu CY, Moyle W, Cooke M. A randomised controlled trial of the use of aromatherapy and hand massage to reduce disruptive behaviour in people with dementia. *BMC Complement Altern Med.* 2013;13:165. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
26. Choi N. The effects of hand massage using aroma essential oil and music therapy on anxiety and sleeping for elderly women in the Sanatorium. *Int J Bio-Science Bio-Technology.* 2015;7(5):151-8. [[Crossref](#)]
27. Takeda A, Watanuki E, Koyama S. Effects of inhalation aromatherapy on symptoms of sleep disturbance in the elderly with dementia. *Evid Based Complement Altern Med.* 2017;2017:1902807. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)] [[PMC](#)]
28. Jimbo D, Kimura Y, Taniguchi M, Inoue M, Urakami K. Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease. *Psychogeriatrics.* 2009;9(4):173-9. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
29. Rho KH, Han SH, Kim KS, Lee MS. Effects of aromatherapy massage on anxiety and self-esteem in Korean elderly women: a pilot study. *Int J Neurosci.* 2006;116(12):1447-55. [[Crossref](#)] [[PubMed](#)]
30. Turan N, Öztürk A, Kaya N. [A new responsibility in nursing: complementary therapy]. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi.* 2010;3(1):103-8.
31. Dedeli Ö, Karadakovan A. [Investigation of complementary and alternative medicine practice and drug use in the elderly]. *Spatula DD.* 2011;1(1):23-32. [[Crossref](#)]