



Original Article / Araştırma Makalesi

**PREMENSTRUAL SENDROM YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
YAKINMALARINI AZALTMAYA YÖNELİK KÜLTÜREL UYGULAMALARI**
**Cultural Practices Aimed at Reducing the Symptoms of University Students Who
Experience at Premenstrual Syndrome**

Deniz Sümeyye YORULMAZ¹  Havva KARADENİZ² 
¹Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Artvin
²Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Trabzon

Geliş Tarihi / Received: 29.11.2020

Kabul Tarihi / Accepted: 26.03.2021

ÖZ

Bu çalışma, premenstrual sendrom yaşayan hemşirelik bölümü öğrencilerinin, yakınmalarını azaltmaya yönelik uyguladıkları kültürel uygulamaları belirlemek amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipte gerçekleştirilen bu çalışmanın evrenini bir üniversitenin hemşirelik bölümünde öğrenim gören kadın öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem hesabına gidilmeden çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. Veriler, etik kurul izni alındıktan sonra 1-15 Haziran 2020 tarihleri arasında çevrim içi olarak toplanmıştır (evrenin %93.1'ine ulaşıldı). Verilerin toplanmasında 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Premenstrual Yakınma Soru Formu' kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, sayı, yüzde, ortalama, standart sapma ve ki-kare testi kullanılmıştır. Analizlerin yorumlanmasında %95 güven düzeyi ve 0.05 hata payı dikkate alınmıştır. Premenstrual dönemde öğrencilerin %76.4'ünün gerginlik/anksiyete, %72.7'sinin şişkinlik, %70.8'inin yorgunluk/halsizlik, %60.2'sinin ağrı semptomlarının olduğu ve öğrencilerin %53.2'sinin yakınmalarını azaltmak amacıyla kültürel uygulamalardan yararlandıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri premenstrual dönemde kültürel uygulama kullanımını etkilemezken, bu dönemdeki yakınmalar kültürel uygulama kullanımını etkilemektedir. Öğrencilerde premenstrual dönemdeki yakınmalar sık görülen sorunlardır ve yakınmalara yönelik kültürel uygulamalar sıklıkla kullanılmaktadır. Bu dönemde yakınmaların kontrolüne yönelik kanıt temelli kültürel uygulamaların kullanımı konusunda bilgi ve danışmanlık sağlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Hemşirelik öğrencileri, Kültür, Kültürel özellikler, Premenstrual sendrom.

ABSTRACT

This study was conducted to determine the cultural practices of nursing students who experience the premenstrual syndrome to reduce their complaints. The study population of this descriptive type research consists of the female students studying in the nursing department of a university. The study was carried out with the students who agreed to participate in the research voluntarily, without any sample selection. The data were collected online between June 1st and 15th, 2020, after obtaining the approval of the ethics committee (reached 93.1% of the population). The 'Personal Information Form' and the 'Premenstrual Symptoms Questionnaire' were used in the collection of the data. In the evaluation of the data, the number, percentiles, average, standard deviation and chi-square test were used. In the interpretation of the analyses, 95% confidence level and 0.05 error margin was taken into account. It was determined that 76.4% of the students was nervous/anxious, 72.7% had swelling, 70.8% had symptoms of fatigue/exhaustion, 60.2% had symptoms of pain, and 53.2% of the students benefited from cultural practices in order to reduce their complaints. While the socio-demographic characteristics of the students did not affect the use of cultural practices in the premenstrual period, the complaints during this period affects the use of cultural practices. Complaints in students during the premenstrual period are common problems and cultural practices for these complaints are frequently used. Information and advice should be provided on the use of evidence-based cultural practices for the control of the complaints during this period.

Keywords: Culture, Cultural characteristics, Nursing students, Premenstrual syndrome.

GİRİŞ

Kültür, bir toplumun üyesi olan bireyin öğrendiği bilgi, inanç, değer, tutum, gelenek ve görenekler gibi alışkanlıkları kapsayan karmaşık bir bütün olarak tanımlanmaktadır (Durgun, Uzunsoy, Tümer, ve Huysuz, 2019). Birey içinde yaşadığı toplumun sahip olduğu kültürden sürekli olarak etkilenmektedir. Bu etkilenme bireyin yaşam tarzı davranışlarına, sağlık ve hastalık uygulamalarına, günlük yaşam aktivitelerine, beslenme alışkanlıklarına doğrudan yansımaktadır (Fuentes ve Lent, 2019). Konuya ilişkin literatür incelendiğinde kültürün kanser tedavisini, gebelik, doğum ve menopoz uygulamalarını, infertilite ve ağrıya yaklaşımı, beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilediği bilinmektedir (Çakır Koçak ve Sevil, 2015; Pehlivan, Yıldırım, ve Fadıoğlu, 2013; Terkeş ve Bektaş, 2013). Bazı kültürlerde hastalıkların tedavisinde böğürtlen çayı içme, kuyruk yağı tüketimi gibi davranışlar bulunurken; bazı kültürlerde yumurta kabuğunu döverek çay veya süt ile içme, dövülmüş sarımsak yeme gibi davranışlar bulunmaktadır (Çakır Koçak ve Sevil, 2015; Meydanlıoğlu, 2019).

Premenstrual sendrom (PMS), menstruasyondan yaklaşık beş gün önce ortaya çıkan, menstruasyonun başlamasıyla birlikte birkaç gün içinde kaybolan bir dizi bilişsel ve duygusal semptom olarak tanımlanmaktadır (Arslantaş, Acıbademgil, ve Çinakli, 2018). Bu dönemde sıklıkla ağrı, şişkinlik, kilo ve iştah değişikliği, ödem, memelerde hassasiyet, yorgunluk, uyku değişikliği, depresif duygu durumu, anksiyete ve ağlama hali görülmektedir (Ruhi ve Meenal, 2014; Uzuner ve Yüksek Koçak, 2019).

Premenstrual dönem kadınların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Eğicioğlu, Coşar, Kundak, Pektaş, ve Köken, 2015). Yapılan çalışmalarda bu dönemde sosyal ilişkilerin bozulduğu, iş ve okul hayatının olumsuz etkilendiği, uyku problemlerinin görüldüğü, dikkat düzeyinin etkilendiği, hata veya kaza yapma olasılığının arttığı bildirilmektedir (Cha ve Nam, 2016; Cheng ve Lin, 2011; Tossala ve Bekele, 2014). Ayrıca menstrual döngünün her ay gerçekleştiği dikkate alındığında bu durum oldukça önem kazanmaktadır (Aba, Ataman, Dişsiz, ve Sevimli, 2018; Panay, 2011). Dünyada ve Türkiye’de yapılan çalışmalarda PMS’un yaygın olduğuna dair çeşitli sonuçlar mevcuttur (Arslantaş vd., 2018; Green, O’Brien, Panay, ve Craig, 2017; Karout, Hawai, ve Altuwajri, 2012; Uzuner ve Yüksel Koçak, 2019; Yonkers ve Simoni, 2018). PMS sık görülmesi, hayatın uzun bir dönemi boyunca deneyimlenmesi ve yaşam kalitesini etkilemesi sebebiyle önemli bir halk sağlığı sorunudur (Arslantaş vd., 2018; Nisar, Zehra, Haider, Munir, ve Sohoo, 2008).

Premenstrual dönemde kadınların çeşitli rahatsızlıklarla başa çıkmak için farmakolojik veya non-farmakolojik uygulamalara başvurduğu bilinmektedir (Farrokh-Eslamlou, Oshnouei, Heshmatian, ve Akbari, 2015). Güvenç ve ark. yaptığı çalışmada kadınların bu dönemde ağrı ve rahatsızlıklarını gidermek için sıcak uygulama yaptığı, ağrı kesici ilaç kullandığı, dinlenmek, sıcak duş almak gibi uygulamalar yaptığı saptanmıştır (Güvenç, Kılıç, Akyüz, ve Üstünsoz, 2012). Cheng ve Lin (2011) Tayvan'da yapılan bir çalışmada bu dönemde kadınların rahatsızlıklarla başa çıkmak için esmer şeker içeceği, Dang-Quy-Shao-Ya-San (DQSYS, bölgeye özgü bitkisel karışım), zencefil çayı içtiği, sıcak uygulama yaptığı ve istirahat ettiği belirlenmiştir (Cheng ve Lin, 2011). Zhu ve ark.(2007) Çin'de yaptığı çalışmada premenstrual dönemde kadınların ağrılarını azaltmak için Çin bitkisel sağlık ürünleri (Çin'e özgü bitkisel ilaç), akupunktur ve sıcak uygulama yaptıkları belirtilmektedir (Zhu, Proctor, Bensoussan, Smith, ve Wu, 2007). Arslantaş ve ark. (2018) Türkiye'de yaptığı çalışmada bu dönemde öğrencilerin çoğunlukla analjezik ilaç kullandığı, sıcak uygulama yaptığı ve bitki çayı içtiği bildirilmiştir (Arslantaş vd., 2018).

Dünyada ve Türkiye'de premenstrual dönemde kadınların deneyimlediği sağlık sorunları, yaşam kaliteleri, bu dönemdeki rahatsızlıkları azaltmak için yapılan uygulamalar, geleneksel ve tamamlayıcı/alternatif tıp/yöntem kullanımları ile ilgili çeşitli çalışmalar olmakla beraber (Cheng ve Lin, 2011; Farrokh-Eslamlou vd., 2015; Güvenç vd., 2012; Ruhi ve Meenal, 2014; Uslay Keskin, Yeşilfidan, Adana, ve Okyay, 2016) bu dönemde kadınların başvurduğu yada tercih ettiği kültürel uygulamaları inceleyen araştırmalar daha kısıtlıdır (Sakar, Özkan, Saraç, Atabey, ve Nazbak, 2015).

Premenstrual dönemde görülen rahatsızlıkların önemli bir halk sağlığı sorunu olması, kültürün sağlık ve hastalık uygulamalarını yakından etkilemesi sebebiyle premenstrual sendrom yaşayan öğrencilerin bu dönemdeki rahatsızlıklarını azaltmaya yönelik kültürel uygulamaların belirlenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Araştırma tanımlayıcı tiptedir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni bir devlet üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören kız öğrencilerdir. Örneklem hesabı yapılmadan çalışmaya katılmaya gönüllü olan tüm öğrenciler örneklemi oluşturmuştur. 1-15 Haziran 2020 tarihleri

arasında Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören 232 kız öğrenci (1.sınıf:66, 2.sınıf:51, 3.sınıf:66, 4.sınıf:49) bulunmaktadır. Çalışma sonunda eksik, hatalı ve uygun doldurulmayan 6 anket analize dâhil edilmemiş ve hedeflenen evrenin %93.1'ine ulaşılmıştır.

Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Premenstrual Yakınma Soru Formu' kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu formda sınıf, ikamet edilen yer, ebeveyn eğitim düzeyi vb. olmak üzere toplam 20 soru bulunmaktadır.

Premenstrual Yakınma Soru Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu formda 26 soru bulunmaktadır.

Verilerin Toplanması

Veriler gönüllülük esasına dayalı olarak online toplanmıştır. Anketin cevaplanma süresi yaklaşık 10-15 dakikadır. Veriler etik kurul onayı alındıktan sonra toplanmıştır.

Araştırmanın Bağımlı, Bağımsız Değişkenleri ve Araştırma Soruları

Araştırmanın bağımsız değişkenleri hemşirelik bölümü öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri, alışkanlıkları (yaş, ebeveyn eğitim düzeyi, algılanan gelir durumu, sağlık güvencesi, düzenli egzersiz yapma durumu, kronik hastalık varlığı, çay, kahve, sigara, alkol kullanımı ve sürekli ilaç kullanma) ve premenstrual dönemde yaşadıkları yakınmalardır (uyku değişikliği, iştah ve kilo değişikliği, yorgunluk, halsizlik vb.).

Araştırmanın bağımlı değişkeni premenstrual dönemdeki kültürel uygulamalardır.

1) Premenstrual dönem yakınmaları kültürel uygulamalarını etkiler mi?

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın verileri Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerde sayı, yüzdeler, ortalama, kategorik verilerin değerlendirilmesinde ki-kare testi kullanılmıştır. Tüm analiz sonuçlarının yorumlanmasında %95 güven düzeyi, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Veriler toplanmadan önce Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 28/05/2020 tarih ve 2020/08 sayılı Etik Kurul kararı alınmıştır. Öğrencilere çalışma ve içeriği açıklanmış,

araştırmaya davet edilmiş, gönüllü olan öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu çalışma Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmadan elde edilen sonuçlar kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik boyutları, kullanılan istatistiksel yöntemler ve çalışmanın online olarak yapılması ile sınırlıdır. Araştırma sonuçları sadece araştırma yapılan üniversitede, belirtilen tarihlerde hemşirelik bölümünde öğrenim gören kız öğrencilere genellenebilir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmaya katılan öğrencilerin %28.7'sinin 1.sınıf, %62'sinin ailesi ile evde yaşadığı, %48.1'inin il merkezinde ikamet ettiği ve %70.4'ünün sosyal güvencesinin olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %68.5'inin anne eğitim düzeyi ilkököl ve altı, %60.2'sinin baba eğitim düzeyi lisans ve üzeri, %46.8'inin geliri giderine eşit ve %9.3'ünün herhangi bir kronik hastalığının olduğu saptanmıştır (Tablo 1). Öğrencilerin boy ortalaması 163.0±4.70/cm, ağırlık ortalaması 58.00±9.50/kg ve BKİ ortalaması 22.00±3.23 kg/m² olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Özellikler	n	%
Sınıf		
1.sınıf	62	28.7
2.sınıf	50	23.1
3.sınıf	59	27.3
4.sınıf	45	20.8
Yaşadığı yer		
Yurt	47	21.8
Ailesiyle evde	134	62.0
Arkadaşıyla evde	35	16.2
İkamet ettiği yer		
İl merkezi	104	48.1
İlçe	84	38.9
Köy	28	13.0
Anne eğitimi		
İlkokul ve altı	148	68.5
Ortaokul ve lise	59	27.3
Lisans ve üzeri	9	4.2
Baba eğitimi		
İlkokul ve altı	86	39.8
Lisans ve üzeri	130	60.2
Gelir durumu		
Geliri giderinden az	84	38.9
Geliri giderine eşit	101	46.8
Geliri giderinden fazla	31	14.4
Sosyal güvence		
Var	152	70.4
Yok	64	29.6

Kronik hastalık		
Var	20	9.3
Yok	196	90.7

Çalışmaya katılan öğrencilerin günlük alışkanlıkları incelendiğinde öğrencilerin %88.9'unun çay, %67.1'inin Türk kahvesi, %56'sının kahve, %43.5'inin asitli içecek, %88'inin çikolata tükettiği, %18.1'inin sigara içtiği ve %6.5'inin alkol tükettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin %11.6'sının sürekli kullandığı herhangi bir ilacın olduğu ve %31'inin düzenli egzersiz yaptığı saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Günlük Alışkanlıkları

Alışkanlıklar	n	%
Çay tüketimi		
Evet	192	88.9
Hayır	24	11.1
Çay tüketimi: 4.00±3.81 bardak/gün		
Kahve tüketimi		
Evet	121	56.0
Hayır	95	44.0
Kahve tüketimi: 1.00±0.99 bardak/gün		
Türk kahvesi tüketimi		
Evet	145	67.1
Hayır	71	32.9
Türk kahvesi tüketimi: 1.0±1.06 fincan/gün		
Asitli içecek tüketimi		
Evet	94	43.5
Hayır	122	56.5
Asitli içecek tüketimi: 1.00±0.88 bardak/gün		
Çikolata tüketimi		
Evet	190	88.0
Hayır	26	12.0
Çikolata tüketimi: 2.00±2.07 paket/hafta		
Sigara		
Evet	39	18.1
Hayır	177	81.9
Sigara tüketim: 2.00±0.38 adet/gün		
Alkol tüketimi		
Evet	14	6.5
Hayır	202	93.5
Sürekli kullanılan ilaç		
Evet	25	11.6
Hayır	191	88.4
Düzenli egzersiz		
Evet	67	31.0
Hayır	149	69.0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %53.2'sinin premenstrual dönemde kültürel uygulamalardan faydalandığı tespit edilmiştir. Kültürel uygulama türleri incelendiğinde sıcak uygulama/kendini sıcak tutma, bitki çayı tüketimi (papatya, kekik, nane-limon, civanperçemi çayı, yeşil yaş, kuşburnu çayı, adaçayı, melisa çayı, zencefil), yöresel baharat tüketimi, şekerli yiyecek- içecek tüketimi (pekmez, tarçın-muz, dut suyu, şekerli su) gibi uygulamaların olduğu

saptanmıştır. Öğrencilerin %50.6'sının yaptıkları kültürel uygulamayı anne/kız kardeş/abladan öğrendiği, %79.5'inin kullandığı kültürel uygulamadan fayda gördüğü ve %82.1'inin kullandığı kültürel uygulamayı çevresine tavsiye ettiği saptanmıştır. Öğrencilere premenstrual dönemde en çok rahatsızlık veren yakınmanın ağrı olduğu ve ağrı kontrolüne yönelik sıklıkla sıcak uygulama/kendini sıcak tutma (%35.9), istirahat etme (%23.4) ve analjezik ilaç kullanımının (%10.9) olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %76.2'sinin vajinal akıntısının normal görünümde (beyaz, su gibi) olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Premenstrual Dönemde Yakınmaların Azaltılmasına Yönelik Kültürel Uygulamalar

Kültürel uygulamalar	n	%
Premenstrual dönemde kültürel uygulama		
Evet	115	53.2
Hayır	99	45.8
Uygulama türü		
Sıcak uygulama, kendini sıcak tutma	55	47.8
Bitki çayları	42	36.5
Şekerli yiyecek ve içecekler	9	7.8
Yöresel baharat	5	4.3
Diğer*	4	3.5
Uygulamanın öğrenildiği kişi		
Annem/ablam/kız kardeşim	85	50.6
Arkadaşım	18	10.7
İnternet	9	5.4
Sağlık çalışanları	7	4.2
Sosyal medya	6	3.6
Anneannem/babaannem	6	3.6
Diğer	37	17.1
Uygulamanın yararı		
Var	132	79.5
Yok	34	20.5
Uygulamayı tavsiye etme		
Evet	128	82.1
Hayır	28	17.9
En çok rahatsızlık eden yakınma		
Ağrı	133	63.9
Sinirlilik, gerginlik, agresiflik	19	9.1
Uyku değişiklikleri	13	6.3
Şişkinlik, ödem	11	5.3
Duygu değişiklikleri	7	3.4
İştahsızlık	6	2.9
Halsizlik	6	2.9
Kanama	5	2.4
Mide bulantısı	5	2.4
Cilt değişiklikleri	3	1.4
Yakınmalara yönelik kültürel uygulama		
Sıcak uygulama, kendini sıcak tutma	23	35.9
Uyuma/dinlenme	15	23.4
Analjezik ilaç kullanımı	7	10.9
Egzersiz/yürüyüş	6	9.4
Bitki çayı tüketimi	6	9.4
Diğer*	6	9.4

Vajinal akıntının görünümü

Normal (saydam, su gibi)	144	76.2
Süt keşiği benzeri	27	14.3
İnce, gri, beyaz görünümlü	10	5.3
Homojen sulu, et suyu görünümlü	5	2.6
Yeşil, sarı renkli, köpüklü	2	1.1
Pürülan akıntı	1	0.5

*Diğer: dinlenme, bol su içme, sıcak duş, soğan suyu. **Diğer: yalnız kalma, ağlama, müzik dinleme, şekerli su içme.

Premenstrual dönemde öğrencilerin %78.2'sinin normale göre daha sinirli/gergin, %76.4'ünün gerginlik/anksiyete yaşadığı, %72.7'sinin vücudunda şişkinlik, %70.8'inin yorgunluk/halsizlik yaşadığı, %69.4'ünün tatlıya karşı artan isteğinin olduğu, %68.5'inin cilt değişikliği, %65.7'sinin iştah değişikliği, %64.4'ünün depresif duygulanım yaşadığı, %54.6'sının depresif düşüncelerinin olduğu %47.2'sinin ödem, %43.5'inin uyku değişikliği olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin ilk adet yaşının 13.0 ± 1.75 (minimum: 8, maximum: 22), menstrual döngü süresinin 28.0 ± 5.67 /gün (minimum: 18, maximum: 45) ve kanama süresinin 6.0 ± 1.1 /gün (minimum: 2, maximum: 8) olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %60.2'sinin menstrual dönemde ağrı yaşadığı ve ağrı skoru ortalaması 10 puan üzerinden 6.0 ± 2.84 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin ağrı ile baş etmede en sık olarak istirahat ettiği (%27.8), sıcak uygulama yaptığı (26.9) ve ağrı kesici ilaç içtiği (%26.4) belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 4: Öğrencilerin Premenstrual Dönemdeki Yakınmaları

Yakınmalar	n	%	Yakınmalar	n	%
Menstrual döngü			İştah değişikliği		
Düzenli	159	73.6	Var	142	65.7
Düzensiz	57	26.4	Yok	38	17.6
			Bazen	36	16.7
Şişkinlik			Yorgunluk, halsizlik		
Var	152	72.7	Var	153	70.8
Yok	22	10.2	Yok	18	8.3
Bazen	37	17.1	Bazen	45	20.8
Ödem			Depresif duygulanım		
Var	102	47.2	Var	118	64.4
Yok	66	30.6	Yok	34	10.2
Bazen	48	22.2	Bazen	64	25.5
Cilt değişikliği			Depresif düşünceler		
Var	148	68.5	Var	118	54.6
Yok	28	13.0	Yok	34	15.7
Bazen	40	18.5	Bazen	64	29.6
Gerginlik, anksiyete			Tatlıya artan istek		
Var	165	76.4	Var	150	69.4
Yok	12	5.6	Yok	15	6.9
Bazen	39	18.1	Bazen	51	23.6
Sinirlilik, gerginlik			Ağrı		
Var	169	78.2	Var	130	60.2
Yok	19	8.8	Yok	10	4.6
Bazen	28	13.0	Bazen	76	35.2
Uyku değişikliği			Premenstrual dönemde ağrı kontrolü		
Var	94	43.5	Dinlenme, uyku	60	27.8

Yok	76	35.2	Sıcak uygulama	58	26.9
Bazen	49	21.3	Ağrı kesici ilaç alma	57	26.4
			Sıcak duş	9	4.2
			Egzersiz. yürüyüş	8	3.7
			Diğer*	4	1.9
			Hiçbir şey	20	9.3

*Diğer: Sağlık kuruluşuna başvuru, daha fazla su tüketimi

Öğrencilerin sosyo-demografik dağılımlarına göre premenstrual dönemde kültürel uygulama kullanımı Tablo 5'te verilmiştir. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre kültürel uygulamalar arasında anlamlı fark yoktur ($p>0.05$).

Tablo 5. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Kültürel Uygulama Kullanımı

	Kültürel Uygulama				x ²	p
	Var		Yok			
	n	%	n	%		
Sınıf						
1.sınıf	34	15.9	28	13.1	0.199	0.978
2.sınıf	26	12.1	24	11.2		
3.sınıf	32	14.5	28	13.1		
4. sınıf	24	11.2	19	8.9		
Yaşadığınız yer						
Yurt	51	25.3	24	21.7	2.124	0.346
Ailesiyle evde	45	57.6	56	61.1		
Arkadaşıyla evde	19	18.8	19	16.2		
İkamet edilen yer						
İl	51	23.8	51	23.8	2.819	0.244
İlçe	45	21.0	39	18.2		
Köy	19	8.9	9	4.2		
Baba eğitim düzeyi						
İlkokul ve altı	46	21.5	39	17.8	0.058	0.889
Lisans ve üzeri	69	32.2	61	28.5		
Anne eğitim düzeyi						
İlkokul ve altı	74	34.6	72	33.6	1.723	0.122
Ortaokul ve üzeri	41	19.2	27	12.6		
Gelir durumu						
Geliri giderinden az	50	23.4	32	15.0	0.311	0.191
Geliri giderine eşit	48	22.4	53	24.8		
Geliri giderinden fazla	17	7.9	14	6.5		
Sosyal güvence						
Var	78	36.4	74	34.6	1.239	0.266
Yok	37	17.3	25	11.7		
Kronik hastalık						
Var	10	4.7	10	4.7	0.124	0.725
Yok	105	49.1	89	41.6		
Düzenli egzersiz						
Evet	32	15.0	33	15.4	0.763	0.382
Hayır	83	38.8	66	30.8		

Öğrencilerin premenstrual dönem yakınmalarına göre kültürel uygulama kullanımları Tablo 6'da verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde gerginlik/anksiyete yaşayan ($p=0.001$), normal döneme göre daha sinirli/gergin olan ($p=0.016$), uyku değişikliği yaşayan ($p=0.018$), iştah değişikliği yaşayan ($p=0.019$), yorgunluk/halsizlik yaşayan ($p=0.008$), depresif

duygulanım yaşayan ($p=0.017$), depresif düşünceleri ($p=0.005$) ve tatlıya artan isteği olan ($p=0.017$) öğrencilerin premenstrual dönemde kültürel uygulamalarının daha fazla olduğu görülmüş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 6).

Tablo 6. Öğrencilerin Premenstrual Dönem Yakınmalarına Göre kültürel Uygulama Kullanımı

Yakınmalar	Kültürel Uygulama				χ^2	p
	Var		Yok			
	n	%	n	%		
Gerginlik/anksiyete						
Var	98	45.8	65	30.4		
Bazen/yok	17	7.9	34	23.6	11.214	0.001
Daha sınırlı/gergin						
Var	97	45.3	70	32.7		
Bazen/yok	18	8.4	29	13.6	5.776	0.016
Uyku değişikliği						
Var	58	27.1	36	16.8		
Yok	31	14.5	45	21.0		
Bazen	26	12.1	18	8.4	8.031	0.018
Yorgunluk/halsizlik						
Var	90	42.1	61	28.5		
Bazen/yok	25	11.7	38	17.8	7.095	0.008
Tatlıya artan istek						
Var	84	39.3	66	30.8		
Bazen/yok	31	14.5	33	15.4	5.728	0.017
İştah değişikliği						
Var	86	40.2	56	26.2		
Yok	15	7.0	21	9.8		
Bazen	14	6.5	22	10.3	7.964	0.019
Depresif düşünceler						
Var	74	34.6	44	20.6		
Yok	17	7.9	15	7.0		
Bazen	24	11.2	40	18.7	10.615	0.005
Depresif duygulanım						
Var	82	38.3	55	25.7		
Bazen/yok	33	15.4	44	20.6	5.728	0.017

Kültür, ağrı yönetimi, bebek bakımı, beslenme alışkanlıkları, günlük yaşam aktiviteleri gibi sağlık ve hastalık uygulamalarını yakından etkilemektedir (Fuentes ve Lent, 2019). Hemşirelik öğrencilerinin premenstrual dönemde yakınmalarını azaltmaya yönelik yaptığı kültürel uygulamaları belirlemek amacıyla tanımlayıcı türde yapılan bu çalışmada, öğrencilerin %53.2'sinin bu dönemde kültürel uygulamalardan yararlandığı saptanmıştır. Kültürel uygulama türleri incelendiğinde sıcak uygulama/kendini sıcak tutma (%47.8), bitki çayı tüketimi (%36.5), şekerli yiyecek içecek tüketimi (%7.8) ve yöresel baharat tüketimi (%4.8) gibi uygulamaların olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaklaşık yarısının (%50.6) yaptığı kültürel uygulamayı anne/abla/kız kardeşinden öğrendiği saptanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %79.5'inin yaptığı kültürel uygulamadan fayda gördüğü ve %82.1'inin yaptığı kültürel uygulamayı çevresine tavsiye ettiği belirlenmiştir. Cheng ve Lin (2011)'in

Tayvan’da yaptığı çalışmada premenstrual dönemde öğrencilerin rahatsızlıklarla başa çıkmak için esmer şeker içeceği, Dang-Quy-Shao-Ya-San (DQSYS, bölgeye özgü bitkisel karışım), zencefil çayı içtiği, sıcak uygulama yaptığı ve istirahat ettiği bulunmuştur (Cheng ve Lin, 2011). Uslay Keskin ve ark. (2017) yaptığı çalışmada menstrual dönemde öğrencilerin rahatsızlıklarını azaltmaya yönelik masaj (%76.8), sıcak su torbası/sıcak uygulama (%75.1), fiziksel egzersiz (%69.6), bitkisel ürünler (%63.0) kullandığı bildirilmiştir. Ayrıca bu dönemde öğrencilerin şikayetleri hakkında çoğunlukla (%52.4) anne veya kız kardeşinden bilgi aldığı, %82.9’u kullandığı yöntemden fayda gördüğü, %78.5’i kullandığı yöntemi yakınlarına da tavsiye ettiği bildirilmiştir (Uslay Keskin vd., 2017). Bireyin ilk karşılaştığı sosyal ve kültürel çevrenin aile olduğu, ailenin sahip olduğu kültürel değerlerin çocuğu/bireyi de etkileyeceği göz önüne alındığında öğrencilerin premenstrual dönemde yapılan kültürel uygulamaları anne/abla/kız kardeş veya ailesinden öğrenmesi olasıdır (Giavazzi, Petkov, ve Schiantarelli, 2019). Bireyin sahip olduğu kültürel değerler sağlık ve hastalık uygulamalarını, ağrı yönetimini etkilediği göz önüne alınırsa premenstrual dönemde kullanılan yöntemlerin, tüketilen bitkisel besin çeşidini de etkilediği düşünülebilir. Çalışma sonuçlarına göre kullanılan farklı kültürel yöntem ve uygulamalar çalışma yapılan evrenlerin farklılığından, çalışma yapılan evrendeki bireylerin sahip olduğu farklı kültürel değerlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Cheng ve Lin, 2011; Pilver, Kasl, Desai, ve Levy, 2011; Uslay Keskin vd., 2016; Zhu vd., 2007).

Çalışmaya katılan öğrencilerin ilk adet/menarş yaş ortalaması 13.0 ± 1.75 (minimum:8, maximum:22), menstrual döngü süresi 28.0 ± 4.08 gün (minimum:18, maximum:45), kanama süresi ortalama 6.0 ± 1.1 gün (minimum:2, maksimum:8) olarak hesaplanmıştır. Konuya ilişkin Aba ve ark. (2018) yaptığı çalışmada ilk menarş yaşı 13.25 ± 1.32 (10-18), menstruasyon döngüsü 28.90 ± 10.62 (15-180) gün ve kanama süresi 5.65 ± 1.32 (1-12) gün olarak bildirilmiştir (Aba vd., 2018). Ölçer ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin ilk adet yaşı 13.28 ± 1.16 (9-16), menstrual döngü süresi 28.53 ± 2.86 (23-38), kanama süresi 5.40 ± 1.35 (1-9), Arıöz ve Ege (2013) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin ilk adet yaş ortalaması 13.46 ± 1.18 , menstrual döngü süresi 28.16 ± 2.03 gün ve kanama süresi 5.95 ± 1.33 gün olarak bildirilmiştir (Arıöz ve Ege, 2013; Ölçer, Bakır, ve Aslan, 2017). Bulgular arasındaki farklılığın araştırma yapılan evrenlerin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada premenstrual dönemde öğrencilerin %78.2’sinin normale göre daha sınırlı/gergin, %76.4’ünün gerginlik/anksiyete yaşadığı, %72.7’sinin vücudunda şişkinlik, %70.8’inin yorgunluk/halsizlik yaşadığı, %69.4’ünün tatlıya karşı artan isteğinin olduğu,

%68.5'inin cilt değişikliği, %65.7'sinin iştah değişikliği, %64.4'ünün depresif duygulanım yaşadığı, %54.6'sının depresif düşüncelerinin olduğu, %47.2'sinin ödem ve %43.5'inin uyku değişikliği yakınmalarının olduğu belirlenmiştir. Konuyla ilişkin olarak Ölçer ve ark. (2017) yaptığı çalışmada premenstrual dönemde öğrencilerin %65.3'ünün iştah değişikliği, %63.3'ünün şişkinlik, %62'sinin sinirlilik, %59.7'sinin depresif duygulanım, %57.8'inin yorgunluk, %52.2'sinin ağrı, %49.1'inin uyku değişikliği, %42.8'inin depresif düşüncelerinin olduğu ve %35.5'inin anksiyete yaşadığı bildirilmiştir (Ölçer vd., 2017). Uzuner ve Yüksel Koçak (2019)'ın yaptığı çalışmada premenstrual dönemde öğrencilerin %63.3'ünün ağrı, %57.7'sinin gerginlik, %53.7'sinin sinirlilik, %38.8'inin yorgunluk, %31.4'ünün iştah artışı, %9'unun iştah azalışı, %10.1'inin ödem, %23.9'unun uykuya eğilim ve %10.1'inin uykusuzluk şikâyetlerinin olduğu bildirilmiştir (Uzuner ve Yüksel Koçak, 2019). Tolossa ve Bekele (2014)'nin Etyopya'da yaptığı çalışmada premenstrual dönemde öğrencilerin %81.5'inin karında şişkinlik, %74'ünün karın ağrısı, %74.6'sının depresif ruh hali, %66.5'inin sırt ağrısı, %60.1'inin genel vücut ağrısı ve %57.2'sinin öfke yakınmalarının olduğu bildirilmiştir (Tolossa ve Bekele, 2014). Çalışma sonuçları arasındaki farklılık çalışma yapılan evrenin farklılığından kaynaklandığı düşünülmekle birlikte premenstrual dönemde ağrı, şişkinlik, sinirlilik, iştah değişikliği, yorgunluk, uyku değişikliği gibi yakınmaların fazla olduğu görülmektedir.

Çalışmada premenstrual dönemde öğrencilerin ağrılarını azaltmaya yönelik sıklıkla dinlenme/uyku (%27.8), sıcak uygulama (%26.9) ve ağrı kesici ilaç içme (%26.4) yöntemlerine başvurduğu belirlenmiştir. Cha ve Nam (2016)'ın Kore'de yaptığı çalışmada premenstrual dönemde kişilerin bu dönemde görülen semptomlarla baş etmek için dinlenme/uyuma, ağrı kesici ilaç alma, ağrıyan bölgeye sıcak uygulama yapma, sıcak duş alma gibi yöntemlere başvurduğu bildirilmiştir (Cha ve Nam, 2016). Cheng ve Lin (2011)'in Tayvan'da yaptığı çalışmada öğrencilerin premenstrual dönemde ağrıyı kontrol etmek için istirahat ettiği, ağrı kesici ilaç aldığı, sıcak uygulama ve egzersiz yaptığı saptanmıştır (Cheng ve Lin, 2011). Ölçer ve ark. (2017) Türkiye'de yaptığı bir çalışmada öğrencilerin ağrıyı gidermek için sıklıkla ağrı kesici ilaç içtiği (%28.5), hiçbir şey yapmadığı (%19.2) ve karnını sıcak tuttuğu (%18.1) bildirilmiştir (Ölçer vd., 2017). Sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin premenstrual dönemde ağrıyı kontrol etmeye yönelik uygulamalarının benzer olduğu görülmektedir (Cha ve Nam, 2016; Cheng ve Lin, 2011; Ölçer vd., 2017).

Çalışmada premenstrual dönemde gerginlik/anksiyete, uyku değişikliği, iştah değişikliği, yorgunluk/halsizlik, daha sinirli/gergin olma, depresif düşüncelerin varlığı, depresif duygulanım yakınmaları olan öğrencilerin kültürel uygulamaları daha fazla

kullandığı bulunmuştur. Uslay Keskin ve ark. (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin %63'ünün premenstrual dönemdeki yakınmalarıyla baş etmek için bitkisel yöntem kullandığı ve bitkisel yöntem kullanma nedenleri ağrıyı azaltma (%90.1), menstrual döngü düzenini sağlama (%40.3), daha az yan etkisinin olması (%39.2), erişiminin kolay olması (%13.3), ucuz olması (%4.4) gibi nedenler olduğu bildirilmiştir (Uslay Keskin vd., 2017). Premenstrual dönemde yakınmaları daha fazla olan öğrencilerin yakınmaları ile başa çıkmak, ağrıyı kontrol altına almak gibi nedenlerden dolayı daha fazla kültürel uygulamaya yapabileceği düşünülebilir (Aba vd., 2018; Uslay Keskin vd., 2017).

Çalışmada premenstrual dönemde tatlıya artan isteği olan öğrencilerin kültürel uygulamalardan daha fazla faydalandığı bulunmuştur. Öğrencilerin premenstrual dönemde şekerli yiyecek içecek tüketimi (pekmez, tarçın-muz, dut suyu, şekerli su) uygulamalarının olması bu bulguyu destekler niteliktedir. Literatürde premenstrual dönemde kadınların artan tatlı ihtiyacına yönelik daha fazla tatlı tükettiği bulguları da mevcuttur (Cheng ve Lin, 2011; Öztürk, Tanrıverdi, ve Erci, 2011). Bu benzerlik göz önüne alındığında araştırma bulguları literatürü destekler niteliktedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma sonuçları doğrultusunda öğrencilerin premenstrual dönemde ağrı, şişkinlik, yorgunluk, halsizlik, uyku değişikliği, iştah değişikliği gibi yakınmalarının olduğu ve yakınmalarını azaltmaya yönelik çeşitli kültürel uygulamalardan yararlandıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük bir kısmının premenstrual dönemde yaptığı kültürel uygulamayı anne/abla/kız kardeşinden öğrendiği, bu kültürel uygulamadan fayda gördüğü ve çevresine tavsiye ettiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda premenstrual dönem yakınmalarının kültürel uygulamalar üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların yapılması, premenstrual dönem yakınmalarını azaltma üzerine etkisi olan kültürel uygulamaların kanıt temelli sunulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aba, Y. A., Ataman, H., Dişsiz, M., Sevimli, S. (2018). Genç kadınlarda premenstrual sendrom, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 4(2), 75-82.
- Ariöz, A., Ege, E. (2013). Premenstrüel sendrom sorunu olan üniversite öğrencilerinde, semptomların kontrolü ve yaşam kalitesinin artırılmasında eğitimin etkinliği. *Genel Tıp Dergisi*, 23(3), 63-69.
- Arslantaş, H., Abacıgil, F., Çınaklı, Ş. (2018). Relationship between premenstrual syndrome and basic personality traits: a cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, 136(4), 339-345.

- Cha, C., Nam, S. J. (2016). *Premenstrual symptom clusters and women's coping style in Korea: happy healthy 20s application study. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 37(3), 91-100.
- Cheng, H. F., Lin, Y. H. (2011). *Selection and efficacy of self-management strategies for dysmenorrhea in young Taiwanese women. Journal of clinical nursing*, 20(7-8), 1018-1025.
- Çakır Koçak, Y, Sevil, Ü. (2015). *Kadın doğum kliniklerinde yatan hastalara kültürlerarası yaklaşım. Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics*, 1(3), 52-61.
- Durgun, H., Uzunsoy, E., Tümer, A., Huysuz, K. (2019). *Hemşirelik öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılıkları ile dünya vatandaşlığı için karakter ve değerler algıları. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 87-95.
- Eğicioğlu, H., Coşar, E., Kundak, Z., Pektaş, M., Köken, G. (2015). *Premenstrüel sendromun yaşam kalitesine olan etkileri, sosyodemografik özelliklerle ilişkili mi?. Jinekoloji Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 12(1), 10-17.
- Farrokh-Eslamlou, H., Oshnouei, S., Heshmatian, B., Akbari, E. (2015). *Premenstrual syndrome and quality of life in Iranian medical students. Sexual & Reproductive Healthcare*, 6(1), 23-27.
- Fuentes, M., Lent, K. (2019). *Culture, health, function, and participation among American Indian and Alaska Native children and youth with disabilities: An exploratory qualitative analysis. Archives of physical medicine and rehabilitation*, 100(9), 1688-1694.
- Giavazzi, F., Petkov, I., Schiantarelli, F. (2019). *Culture: Persistence and evolution. Journal of Economic Growth*, 24(2), 117-154.
- Green, L. J., O'Brien, P. M. S., Panay, N., Craig, M. (2017). *Management of premenstrual syndrome. BJOG*, 124, 73-105.
- Güvenç, G., Kılıç, A., Akyüz, A., Üstünsöz, A. (2012). *Premenstrual syndrome and attitudes toward menstruation in a sample of nursing students. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 33(3), 106-111.
- Karout, N., Hawai, S. M., Altuwaijri, S. (2012). *Prevalence and pattern of menstrual disorders among Lebanese nursing students. EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 18(4), 346-352.
- Meydanlıoğlu, A. (2019). *Kültürogram kullanılarak bir ailenin kültüre duyarlı hemşirelik girişimlerinin planlanması: Olgu sunumu. Journal of Hacettepe University Faculty of Nursing*, 6(2), 132-140.
- Nisar, N., Zehra, N., Haider, G., Munir, A. A., Sohoo, N. A. (2008). *Frequency, intensity and impact of premenstrual syndrome in medical students. J Coll Physicians Surg Pak*, 18(8), 481-4.
- Ölçer, Z., Bakır, N., Aslan, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kişilik özelliklerinin premenstrual şikâyetlere etkisi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 30-37.
- Öztürk, S., Tanrıverdi, D., Erci, B. (2011). *Premenstrual syndrome and management behaviours in Turkey. The Australian Journal of Advanced Nursing*, 28(3), 54-60.
- Panay, N. (2011). *Management of premenstrual syndrome: evidence-based guidelines. Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*, 21(8), 221-228.
- Pehlivan, S., Yıldırım, Y., Fadiloğlu, Ç. (2013). *Kanser, kültür ve hemşirelik. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(4), 168-174.
- Pilver, C. E., Kasl, S., Desai, R., Levy, B. R. (2011). *Exposure to American culture is associated with premenstrual dysphoric disorder among ethnic minority women. Journal of Affective Disorders*, 130(1-2), 334-341.
- Ruhi, D., Meenal, K. (2014). *Prevalence of dysmenorrhea among girl students in a medical college. PJMS*, 4, 49-51.

Sakar, T., Özkan, H., Saraç, M. N., Atabey, K., Nazbak, M. (2015). Öğrencilerin menstruasyon dönemindeki kültürel davranış ve uygulamaları. *Turkish Family Physician*, 6(3), 114-123.

Terkeş, N., Bektaş, H. (2013). Hemşirelik eğitiminde ve uygulamalarında kültür. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 9(1), 60-67.

Tolossa, F. W., Bekele, M. L. (2014). Prevalence, impacts and medical managements of premenstrual syndrome among female students: cross-sectional study in college of health sciences, Mekelle University, Mekelle, Northern Ethiopia. *BMC women's health*, 14(1), 52-61.

Uslay Keskin, T., Yeşilfidan, D., Adana, F., Okyay, P. (2016). Aydın Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde perimenstrüel şikâyetler ve başa çıkma yöntemleri. *TAF Prev Med Bull*, 15(5), 382-388.

Uzuner, L. A., Yüksel Koçak, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde premenstrüel sendrom ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Nobel Med*, 15(3), 24-32.

Yonkers, K. A., Simoni, M. K. (2018). Premenstrual disorders. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 218(1), 68-74.

Zhu, X., Proctor, M., Bensoussan, A., Wu, E., Smith, C. A. (2007). Chinese herbal medicine for primary dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, 1-18.