

## Menopozda Semptom Yönetiminde Aromaterapi: Literatür Derleme\*

### Aromatherapy in Symptom Management in Menoposis: A Literature Review

Gamze Teskereci<sup>i</sup>, Ayla Nur Özerli<sup>ii</sup>

<sup>i</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği A.D.  
<https://orcid.org/0000-0003-0298-9716>

<sup>ii</sup>Öğr., Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü  
<https://orcid.org/0000-0002-3270-493X>

#### ÖZ

Menopoz, tüm kadınların yaşamını etkileyen doğal biyolojik süreç olsa da, birçok kadın bu süreçte sıcak basması, depresyon, vajinal kuruluk, düşük libido, osteoporoz, yorgunluk, uyku bozuklukları, çarpıntı, duygusal dengesizlik gibi çeşitli semptomlar yaşayabilmektedir. Bu semptomlar kadınların yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Pek çok kadın menopoza bağlı yaşadıkları semptomları azaltmak için tamamlayıcı terapi yöntemlerini kullanmaktadır. Bu derleme ile menopoz semptomları için bir tedavi olarak aromaterapinin terapötik etkilerini değerlendiren girişimsel çalışmaların incelenmesi amaçlanmıştır. Ulaşılabilen literatürde menopoz dönemindeki kadınlarda aromaterapinin etkinliğini inceleyen 16 çalışmaya ulaşılmıştır. Çalışmaların on birinin İran, üçünün Kore, birinin Japonya ve birinin ülkemizde yapıldığı görülmektedir. Aromaterapi uygulaması çalışmaların altısında masaj, altısında inhalasyon, dördünde oral yol ile uygulanmıştır. Bu çalışmalarda aromaterapi uygulamasının menopoz semptomları azalttığı, psikolojik sağlığı, menopoza özgü yaşam kalitesi, uyku kalitesi, kan basıncı ve kan parametrelerini iyileştirdiği görülmüştür. Menopoz semptomlarının yaşam kalitesi üzerindeki istenmeyen etkileri göz önüne alındığında, basit, invaziv olmayan, güvenli ve etkili bir yöntem olan aromaterapi menopoz dönemindeki kadınlar tarafından kullanılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Aromaterapi, Menopoz, Semptom

#### ABSTRACT

Although menopause is a natural biological process that affects the lives of all women, many women may experience various disturbing symptoms such as hot flashes, depression, vaginal dryness, low libido, osteoporosis, fatigue, sleep disorders, palpitations, and emotional instability. These symptoms negatively affect the quality of life of women. Many women use complementary therapy methods to reduce these symptoms they experience due to menopause. The aim of this review is to examine interventional studies evaluating the therapeutic effects of aromatherapy as a treatment for menopausal symptoms. In the available literature, there are 16 studies examining the effectiveness of aromatherapy in women in menopausal period. It is seen that 11 of the studies were conducted in Iran, three in Korea, one in Japan and one in our country. Aromatherapy was applied by massage in six of the studies, inhalation in six, and oral in four. In these studies, it was observed that aromatherapy application reduced menopausal symptoms, improved psychological health, quality of life specific to menopause, sleep quality, blood pressure and blood parameters. Considering the adverse effects of menopausal symptoms on quality of life, aromatherapy, a simple, non-invasive, safe and effective method, can be used by menopausal women.

**Keywords:** Aromatherapy, Menopause, Symptom

\*Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi, 2021; 11 (3): 411-419

DOI: 10.31020/mutfd.935331

e-ISSN: 1309-8004, ISSN 1309-761X

Geliş Tarihi – Received: 9 Mayıs 2021; Kabul Tarihi - Accepted: 13 Haziran 2021

İletişim - Correspondence Author: Gamze Teskereci <gteskereci@akdeniz.edu.tr>

## Giriş

Menopoz, tüm kadınların yaşamını etkileyen doğal biyolojik süreç olarak kabul edilse de, birçok kadın bu süreçte çeşitli sorunlar yaşamaktadır.<sup>1,2</sup> Yaşam standartlarının artması ve yaşam süresinin uzaması, menopozda geçen yaşam süresinin artmasına neden olmaktadır.<sup>3</sup> Menopoz, sıcak basması, terleme, baş ağrısı, baş dönmesi, çarpıntı, bulantı, yorgunluk, anksiyete, depresyon, duygusal dengesizlikler, iştahsızlık, uykusuzluk, unutkanlık, vajinal kuruluk, düşük libido, osteoporoz gibi çeşitli semptomlara neden olmaktadır.<sup>4,5</sup> Bu semptomlar kadınların yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir.<sup>6</sup> Menopoza bağlı yaşanan semptomlar kadınlar için menopoz tedavi seçenekleri olan Hormon Replasman Tedavisi (HRT) ve Tamamlayıcı Terapi (TT) kullanımını kaçınılmaz kılmaktadır.<sup>7,8</sup> Bu semptomların yönetiminde kadınlar kanser riskinin artacağına ilişkin korku, baş ağrısı, memelerde hassasiyet ve anormal uterin kanama gibi yan etkilere ilişkin endişeler sebebiyle HRT'nden daha çok TT yöntemlerine başvurumaktadırlar.<sup>8,9</sup> Ülkemizde Ege ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada menopoz dönemindeki kadınların %37.4'ünün menopoz semptomlarını azaltmak için TT yöntemlerini kullandığı belirlenmiştir.<sup>10</sup> Gökgöz'ün çalışmasında postmenopozal dönemdeki kadınların TT kullanma oranı %62.2 olarak bulunurken, TT kullananlarda menopozal semptomların daha az görüldüğü ve yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu da bulunmuştur.<sup>11</sup>

Aromaterapi; fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı iyileştirmek ve çeşitli hastalıkları tedavi etmek amacıyla, otlardan, çiçeklerden ve bitkilerden elde edilen uçucu yağların inhalasyon, masaj ya da banyo şeklinde kullanılmasıdır.<sup>12</sup> Aromaterapi üzerine yapılan birçok klinik çalışma, aromaterapinin endorfin üretimini uyarak anksiyeteyi, stresi ve ağrıyı azalttığını, uyanıklığı ve gevşeme hissini arttırdığını göstermiştir.<sup>12-16</sup> Aromaterapi genellikle kadın sağlığında da oldukça sık kullanılan TT yöntemlerinden biridir. Aromaterapi premenstrual sendrom, vajinal enfeksiyonlar, menopoz semptomları, sistit ve infertilite gibi durumlarda da kullanılabilir.<sup>17</sup> Ayrıca gebelikte aromaterapi uygulamasının bulantı-kusma, yorgunluk, anksiyete, stria gravidarum, kaşıntı ve bel ağrısı semptomlarını azalttığı gösterilmiştir.<sup>18</sup>

Bu derleme ile menopoz semptomlarının yönetiminde bir tedavi olarak aromaterapinin terapötik etkilerini değerlendiren girişimsel çalışmaların incelenmesi amaçlanmıştır. Ulaşılabilen literatürde menopoz dönemindeki kadınlarda aromaterapinin etkinliğini inceleyen 16 çalışmaya ulaşılmıştır.<sup>19-34</sup> Çalışmaların on birinin İran, üçünün Kore, birinin Japonya ve birinin de ülkemizde yapıldığı görülmektedir. Aromaterapi uygulaması çalışmaların altısında masaj, altısında inhalasyon, dördünde oral yol ile uygulanmıştır. Bu çalışmalarda aromaterapi uygulamasının; menopoz semptomları, psikolojik durum, menopoza özgü yaşam kalitesi, uyku kalitesi, kan basıncı ve kan parametreleri üzerine etkisi incelenmiştir.

## Menopoz Semptomları

Menopoz semptomlarını azaltmada aromaterapinin etkinliğini inceleyen beş çalışmaya rastlanmıştır.<sup>19,21,22,29,31</sup> Çalışmaların üçünde aromaterapi masajının, ikisinde aromaterapi inhalasyonunun menopoz semptomları üzerine etkisi incelenmiştir. Menopoz semptomlarının değerlendirilmesinde, üç çalışmada "Kupperman Menopoz İndeksi", bir çalışmada "Menopoz Semptomlarını Değerlendirme Ölçeği", bir çalışmada "Green Klimakterik Skala" kullanılmıştır. Menopoz semptomlarına aromaterapi inhalasyonunun etkisinin incelendiği iki çalışmada lavanta yağı kullanılmıştır. Aromaterapi masajının etkisinin incelendiği bir çalışmada lavanta, sardunya, gül, yasemin, badem ve çuha çiçeği yağı karışımı kullanılırken, diğer çalışmada ise lavanta, sardunya, gül, biberiye, badem ve çuha çiçeği yağı karışımı kullanılmıştır. Beş çalışmanın tamamında aromaterapi uygulamasının menopoz semptomlarını azaltmada etkili bir girişim olduğu saptanmıştır.<sup>19,21,22,29,31</sup> Darsareh ve arkadaşlarının çalışmasında menopoz semptomları azaltmada aromaterapi masajının, klasik masaja göre üstün olduğu gösterilmiştir.<sup>22</sup> (**Tablo 1**)

Menopoz döneminde en sık görülen vazomotor semptomlardan birisi de sıcak basmasıdır. Kazemzadeh ve arkadaşlarının çalışmasında 12 hafta süresinde, günde iki kez 20 dakika uygulanan aromaterapi inhalasyonunun sıcak basmaları sayısını azaltmada etkili bir girişim olduğu bulunmuştur. Girişim grubundaki kadınlarda aromaterapi inhalasyonu uygulamasından önce sıcak basma sayısı ortalaması  $21.72 \pm 12.00$  iken, uygulama sonrası  $10.58 \pm 7.34$ 'e düşmüştür.<sup>26</sup>

### Psikolojik Durum

Psikolojik durum üzerine aromaterapi uygulamasının etkisinin altı çalışmada incelendiği görülmektedir.<sup>19,23,25,27,28,34</sup> Çalışmalarda depresyon, anksiyete, psikolojik semptomlar ve psikolojik iyilik hali kavramları incelenmiştir. Çalışmalarda “Beck Depresyon Envanteri”, “Kendi Kendini Değerlendirme Depresyon Ölçeği”, “Spielberger Sürekli Durumluk Kaygı Ölçeği”, “Menopoz Derecelendirme Ölçeği’nin psikoloji alt boyutu” ve “Psikosomatik İyilik Hali Ölçeği” gibi ölçüm araçları kullanılmıştır. Aromaterapi uygulaması çalışmaların üçünde masaj, ikisinde oral, birinde inhalasyon şeklinde uygulanmıştır. Aromaterapinin oral uygulandığı durumlarda acı portakal ve lavanta çiçeği tozu içeren kapsüller; masaj uygulandığı durumlarda sardunya yağı, aromaterapist tarafından semptomu özel seçilen esansiyel yağlar, esansiyel yağ karışımları (lavanta, sardunya, gül ve biberiye, badem ve çuha çiçeği yağı); inhalasyon yolu ile uyguladığı durumlarda lavanta yağı seçilmiştir. Çalışmalarda aromaterapi uygulamasının psikolojik semptomları, anksiyete ve depresyon düzeyini azalttığı, psikolojik iyilik halini arttırdığı gösterilmiştir.<sup>19,23,25,27,28,34</sup> (**Tablo 1**)

### Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi

Aromaterapinin menopoza özgü yaşam kalitesine etkisi üç çalışma incelenmiştir.<sup>24,32,33</sup> Çalışmaların üçünde de aromaterapi inhalasyon şeklinde uygulanmıştır. Bir çalışmada yalnızca lavanta, bir çalışmada acı portakal çiçeği (neroli), bir çalışmada limon ve lavanta yağı karışımı kullanılmıştır. Çalışmaların üçünde de “Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır. İki çalışmada aromaterapi uygulamasının menopoza özgü yaşam kalitesini arttırdığı, bir çalışmada menopoza özgü yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel alanını iyileştirdiği bulunmuştur.<sup>24,32,33</sup> (**Tablo 1**)

### Uyku Kalitesi

Aromaterapinin uyku kalitesine etkisi iki çalışmada incelenmiştir.<sup>30,33</sup> Çalışmaların her ikisinde de “Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi” ölçüm aracı kullanılmıştır. Aromaterapi girişimi çalışmaların birinde inhalasyon, diğerinde oral şekilde uygulanmıştır. Aromaterapinin inhalasyon yoluyla uygulandığı çalışmada limon ve lavanta yağı karışımı, oral uygulandığı çalışmada ise acı portakal ve lavanta çiçeği tozu içeren kapsüller kullanılmıştır. Her iki çalışmada da aromaterapi uygulamasının uyku kalitesini arttırdığı saptanmıştır.<sup>30,33</sup> (**Tablo 1**)

### Kan basıncı ve Kan parametreleri

Aromaterapi uygulamasının kan basıncına ve kan parametrelerine etkisi iki çalışmada incelenmiştir.<sup>20,24</sup> Bir çalışmada aromaterapi inhalasyon, diğerinde masaj şeklinde uygulanmıştır. Aromaterapi masajında lavanta, sardunya, gül ve yasemin esansiyel yağ karışımı, inhalasyonunda acı portakal çiçeği yağı kullanılmıştır. İki çalışmada da aromaterapi uygulamasının kan basıncını düşürmede etkili olduğu gösterilmiştir.<sup>20,24</sup> Çalışmaların birinde acı portakal çiçeği yağı inhalasyonu uygulamasının serum kortizol ve östrojen konsantrasyonunu iyileştirdiği, diğer çalışmada lipid metabolizması ile ilgili parametreleri etkilemediği bulunmuştur.<sup>20,24</sup> (**Tablo 1**)

**Tablo 1.** Menopoz Semptomlarının Yönetiminde Aromaterapi Uygulamasının Etkisini İnceleyen Çalışmalar

Yazar adı (yıl), Ülke	Örneklem	Çalışma tasarımı Ölçüm aracı	Yöntem	Aromaterapi uygulama şekli Uygulanan ürün	Uygulamanın etkisi
Murakami ve ark. (2005), Japonya <sup>19</sup>	AMG: 15	-Deneysel -Kupperman Menopoz İndeksi -Kendi Kendini Değerlendirme Depresyon Ölçeği -Psikosomatik İyilik Hali Ölçeği	-AMG'na aromaterapist tarafından bir kez yaklaşık 20 dakika, sırt, bacaklar, göğüs, boyun ve baş bölgesine aromaterapi masajı uygulanmıştır. Katılımcılar bir ay boyunca haftada üç kez kendi kendine masaj uygulamıştır.	-Masaj -Aromaterapist tarafından semptomla özel seçilen yağ	-AMG'nda menopoz semptomları ve depresyon skoru istatistiksel olarak anlamlı şekilde azalmıştır (sırasıyla p=0.001, p=0.009). -15 kadından 13'ü psikosomatik iyilik halinde iyileşme bildirmiştir.
Hur ve ark. (2007), Kore <sup>20</sup>	AMG: 30 KG:30	-Deneysel -Kan Basıncı ve Kan Lipit ölçümü	-AMG'na 8 hafta, haftada bir kez, 30 dakika masaj uygulaması yapılmıştır. Ayrıca her gün, 10 dakika kendi kendine abdominal masaj uygulanmıştır. -KG'na herhangi bir girişim uygulanmamıştır.	-Masaj -Lavanta, sardunya, gül ve yasemin	-AMG'nda, KG'na göre sistolik ve diyastolik kan basıncı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur (p<0.05). -AMG ve KG'nda lipid metabolizması ile ilgili tüm parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. -AMG'nda, KG'na göre HDL ve Trigliserid düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. (sırasıyla p<0.01, p<0.05).
Hur ve ark., (2008), Kore <sup>21</sup>	AMG: 25 KG: 27	-Deneysel -Kupperman Menopoz İndeksi	-AMG'na 8 hafta, haftada bir kez, karın, sırt ve kol bölgesine aromaterapi masajı yapılmıştır. -KG'na herhangi bir girişim uygulanmamıştır.	-Masaj -Lavanta, sardunya, gül ve yasemin ile badem ve çuha çiçeği yağı	-AMG'nda KG'na göre menopoz semptomları puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür (p<0.05).
Darsareh ve ark., (2012), İran <sup>22</sup>	AMG:28 MG:29 KG:30	-RKÇ -Menopoz Semptomlarını Değerlendirme Ölçeği	-AMG'na 4 hafta, haftada iki kez, 30 dakika, karın, bacak ve kol bölgesine aromaterapi masajı uygulanmıştır. -MG'na 4 hafta, haftada iki kez, 30 dakika, karın, bacak ve kol bölgesine kokusuz sıvı vazelin ile masaj uygulanmıştır. -KG'na herhangi bir girişim uygulanmamıştır.	-Masaj -Lavanta, sardunya, gül ve biberiye, badem ve çuha çiçeği yağı	-AMG ve MG'nda menopoz semptomları puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır (p<0.001). -Aromaterapi masajı, masaj grubuna göre menopoz semptomları puan ortalamasını daha fazla düşürmüştür (p<0.001).
Taavoni ve ark. (2013), İran <sup>23</sup>	AMG: 28 MG: 29 KG: 30	-RKÇ -Menopoz Derecelendirme Ölçeğinin Psikoloji Alt Boyutu	-AMG'na 4 hafta, haftada iki kez, 30 dakika karın, bacak ve kol bölgesine aromaterapi masajı uygulanmıştır. -MG'na 4 hafta, haftada iki kez, 30 dakika karın, bacak ve kol bölgesine kokusuz sıvı vazelin ile	-Masaj -Lavanta, sardunya, gül ve biberiye, badem ve çuha çiçeği yağı	-AMG ve MG'nda psikolojik semptomlar puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır (p<0.001). -Aromaterapi masajı, masaj grubuna göre psikolojik semptomlar puan ortalamasını daha fazla düşürmüştür (MD: -2.29, 95%CI).

			uygulanmıştır. -KG'na herhangi bir girişim uygulanmamıştır.		
Choi ve ark. (2014), Kore <sup>24</sup>	İG (1): 22 İG (2): 19 KG: 22	-RKÇ Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği -Cinsel İstek ve Stres Görsel Analog Skalası -Serum Kortizol ve Östrojen Konsantrasyonu -Kan basıncı ve Nabız hızı	-İG(1)'na %0.1 oranında 5 gün, günde iki kez 5 dakika, acı portakal çiçeği yağı inhalasyonu uygulanmıştır. -İG(2)'na %0.5 oranında 5 gün, günde iki kez, 5 dakika acı portakal çiçeği yağı inhalasyonu uygulanmıştır. -KG'na 5 gün, günde iki kez, 5 dakika badem yağı inhalasyonu uygulanmıştır.	-İnhalasyon -Acı portakal çiçeği yağı, badem yağı	İG(1) ve İG(2)'nda KG'na göre diyastolik kan basıncının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu, nabız hızı, serum kortizol ve östrojen konsantrasyonunun daha iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. İG(2)'nda KG'na göre sistolik kan basıncı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. İG(1) ve İG(2)'nda KG'na göre menopoza özgü yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel alan puan ortalamasında ve cinsel istek skorunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde iyileşme bulunmuştur.
Lotfipur-Rafsanjani ve ark., (2015), İran <sup>25</sup>	AMG: 40 MG: 38 KG: 40	-Deneysel -Beck Depresyon Envanteri	-AMG'na badem ve sardunya yağ karışımı ile 8 hafta, haftada bir kez ve 30 dakika aromaterapi masajı uygulanmıştır. -MG'na ile 8 hafta, haftada bir kez ve 30 dakika masaj uygulanmıştır. -KG'na herhangi bir girişim uygulanmamıştır.	-Masaj -Sardunya yağı ve badem yağı	-AMG ve MG'nda depresyon puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır (p<0.001). -Aromaterapi masajı, masaj grubuna göre depresyon puan ortalamasını daha fazla düşürmüştür (MD: 0.20, 95%CI).
Kazemzadeh ve ark. (2016), İran <sup>26</sup>	İG: 50 KG: 50	-RKÇ -Sıcak Basması Kayıt Çizelgesi	-İG'na 12 hafta, günde iki kez, 20 dakika lavanta yağı inhalasyonu uygulanmıştır. -KG'na 12 hafta, günde iki kez, 20 dakika seyreltilmiş süt ile inhalasyon uygulanmıştır.	-İnhalasyon -Lavanta yağı	-İG'nda KG'na göre sıcak basmaları sayısı istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha azdır (p<0.001).
Kamalifard ve ark. (2017), İran <sup>27</sup>	GG(1): 52 GG(2): 52 KG: 52	-RKÇ -Beck Depresyon Envanteri	-GG(1)'na 8 hafta, günde iki kez kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg acı portakal tozu içeren kapsül verilmiştir. -GG(2)'na 8 hafta, günde iki kez kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg lavanta çiçeği tozu içeren kapsül	-Oral -Acı portakal ve lavanta tozu içeren kapsül	-GG(1)'nda ve GG(2)'nda KG'na göre depresyon puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır (p<0.001). -GG(1) ve GG(2) arasında depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0.850).

			verilmiştir. -KG'na 8 hafta, günde iki kez kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg nişasta içeren kapsül verilmiştir.		
Farshbaf-Khalili ve ark., (2018), İran <sup>28</sup>	GG(1): 52 GG(2): 52 KG: 52	-RKÇ -Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği	-GG(1)'na 8 hafta, günde iki kez kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg acı portakal tozu içeren kapsül verilmiştir. -GG(2)'na 8 hafta, günde iki kez kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg lavanta çiçeği tozu içeren kapsül verilmiştir. -KG'na 8 hafta, günde iki kez kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg nişasta içeren kapsül verilmiştir.	-Oral -Acı portakal ve lavanta çiçeği tozu içeren kapsül	-GG(1) ve GG(2)'nda KG'na göre durumluk ve sürekli anksiyete puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır (p<0.001). -GG(1) ve GG(2) arasında sürekli anksiyete (p<0.731) ve durumluk kaygı (p<0.578) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.
Jokar ve ark. (2018), İran <sup>29</sup>	İG: 31 KG: 31	-RKÇ -Kupperman Menopoz İndeksi	-İG'na 4 hafta, gece uykusundan 20 dakika önce havluya damlatılmış lavanta yağı ile aromaterapi inhalasyonu uygulanmıştır. -KG'na 4 hafta, gece uykusundan 20 dakika önce havluya damlatılmış distile su inhalasyonu uygulanmıştır.	-İnhalasyon -Lavanta yağı	-İG ve KG'nda menopoz semptomları puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı şekilde azalmıştır (p<0.05). -Bu azalma İG'nda KG'na göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha fazladır (p<0.05).
Kamalifard ve ark. (2018), İran <sup>30</sup>	GG(1): 52 GG(2): 52 KG: 52	-RKÇ -Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	-GG(1)'na 8 hafta, günde iki kez, kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg acı portakal tozu içeren kapsül verilmiştir. -GG(2)'na 8 hafta, günde iki kez, kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg lavanta çiçeği tozu içeren kapsül verilmiştir. -KG'na 8 hafta, günde iki kez, kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra, 500mg nişasta içeren kapsül verilmiştir.	-Oral -Acı portakal ve lavanta çiçeği tozu içeren kapsül	-GG(1) ve GG(2)'nda KG'na göre uyku kalitesi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. (sırasıyla p<0.001 ve p =0.003). -GG(1) ve GG(2) arasında uyku kalitesi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0.264).

Nikjou ve ark. (2018), İran <sup>31</sup>	İG: 50 KG: 50	-Deneysel -Green Klimakterik Skala	-İG'na 12 hafta, günde iki kez, 20 dakika lavanta yağı ile aromaterapi inhalasyonu uygulanmıştır. -KG'na 12 hafta, günde iki kez, 20 dakika seyreltilmiş süt ile inhalasyon uygulanmıştır.	-İnhalasyon -Lavanta yağı	-İG'nda KG'na göre menopoz semptomları puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür (p=0.000).
Bakhtiari ve ark., (2019), İran <sup>32</sup>	İG: 31 KG: 31	-RKÇ -Menopoz Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği	-İG'na bir ay, her gece yatmadan önce, 20 dakika lavanta yağı inhalasyonu uygulanmıştır. -KG'na bir ay, her gece yatmadan önce, 20 dakika distile su inhale inhalasyonu uygulanmıştır.	-İnhalasyon -Lavanta yağı	İG'nda KG'na göre menopoz özgü yaşam kalitesi ölçeği puan ortalamasında ve alt boyutlarında (vazomotor, psikososyal, fiziksel ve cinsel boyutlar) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma bulunmuştur (p<0.001).
Gürler ve ark. (2020), Türkiye <sup>33</sup>	İG: 27 KG: 30	-Deneysel -Pittsburgh Uykü Kalitesi İndeksi -Menopoz Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği	İG'na 30 gün, günde bir kez, limon ve lavanta yağı buharının inhalasyonu uygulanmıştır. KG'na 30 gün, günde bir kez, herhangi bir esansiyel yağ olmadan, su buharı inhalasyonu uygulanmıştır.	-İnhalasyon -Limon yağı, lavanta yağı	İG'nda KG'na göre uyku ve yaşam kalitesi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür (p<0.001).
Jokar ve ark. (2020), İran <sup>34</sup>	İG: 23 KG: 23	-RKÇ -Beck Depresyon Envanteri -Spielberger Sürekli Durumluk Kaygı Ölçeği	İG'na 4 hafta, yatmadan önce her gece, 20 dakika lavanta yağı inhalasyonu uygulanmıştır. KG'na 4 hafta, yatmadan önce her gece 20 dakika distile su inhalasyonu uygulanmıştır.	-İnhalasyon -Lavanta yağı	-İG'nda durumluk anksiyete ve depresyon düzeyleri, KG'na göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür (p<0.05).

AMG: Aromaterapi Masajı Grubu, GG1: Lavanta Kapsülü Grubu, GG2: Acı portakal tozu Kapsülü Grubu İG: İnhalasyon Grubu, KG: Kontrol Grubu, MG: Masaj Grubu, RKÇ: Randomize Kontrollü Çalışma

## Sonuç ve Öneriler

Bu literatür incelemenin sonuçları, aromaterapi uygulamasının menopoz dönemindeki kadınlarda menopoz semptomlarını ve psikolojik durumu iyileştirebileceği, yaşam kalitesini ve uyku kalitesini arttırabileceği, kan basıncı ve kan parametrelerini iyileştirebileceği gösterilmiştir. Menopoz semptomlarının yaşam kalitesi üzerindeki istenmeyen etkileri göz önüne alındığında, basit, invaziv olmayan, güvenli ve etkili bir yöntem olan aromaterapi menopoz dönemindeki kadınlar tarafından kullanılabilir. TT'lerin uygulamasında uygun pozisyonda olan hemşireler, sağlık bakımında esansiyel yağların kullanımıyla ilgili çalışmalara katkı sağlayabilirler.

## Bilgi

Destekleyen kurum bulunmamaktadır. Çıkar çatışması yoktur.



## Araştırmacı Katkı Oranı Beyanı

Gamze Teskereci: Fikir/kavram, tasarım, veri toplama ve işleme, analiz ve yorum, kaynak taraması, makalenin yazımı, eleştirel inceleme.

Ayla Nur Özerli: Analiz ve yorum, kaynak taraması, makalenin yazımı.

## Kaynaklar

1. Khokhar SH. Knowledge, attitude and experience of menopause. Pak J Med Res 2013;52(2):42-6.
2. Nisar N, Sohoo NA. Severity of menopausal symptoms and the quality of life at different status of Menopause: a community based survey from rural Sindh, Pakistan. Int J Collab Res Intern Med Public Health 2010;2(5):118-30.
3. Yurdakul M, Eker A, Kaya D. Menopoz döneminde kadınların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2007;21:187-93.
4. Sis Çelik A, Pasinlioğlu T. Klimakterik dönemde yaşanan semptomlar ve hemşirenin rolü. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2013;1(1):50-6.
5. Ünsal Atan Ş, Yiğitoğlu S. Menopozda semptom yönetimi ile ilgili kanita dayalı uygulamalar. Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi 2015;3:35-59.
6. Abay H, Kaplan S. Menopozal dönem yaşam kalitesini nasıl etkiliyor? Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2015;(1-2-3):1-23.
7. Baber RJ, et al. IMS Recommendations on women's midlife health and menopause hormone therapy. Climacteric 2016;19:109-50.
8. Kaba F, Demirel Bozkurt Ö. Menopoz semptomlarında tamamlayıcı ve alternatif tedaviler. Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi 2020;3(2):134-42.
9. Posadzki P, et al. Prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) use by menopausal women: a systematic review of surveys. Maturitas 2013;75:34-43.
10. Ege E, Kal HE, Altuntuğ K. The use of alternative methods in reducing menopausal complaints in Turkey. Afr J Tradit Complement Altern Med 2014;11(2):295-300.
11. Gökgöz N. Postmenopozal dönemdeki kadınların menopoz semptomlarına yönelik uyguladıkları tamamlayıcı ve alternatif tıp yaklaşımlarının yaşam kalitesine etkisi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2014.
12. Buckle J. Clinical aromatherapy. Elsevier, St. Louis, MO:2015.
13. Choi J, et al. Aromatherapy for the relief of symptoms in burn patients: A systematic review of randomized controlled trials. Burns 2018;44(6):1395-1402.
14. Hur MH, et al. Aromatherapy for stress reduction in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Maturitas 2014;79:362-9.
15. Hur MH, et al. Aromatherapy for treatment of hypertension: a systematic review. J Eval Clin Pract 2012;18:37-41.
16. Lee MS, et al. Aromatherapy for health care: an overview of systematic reviews. Maturitas 2012;71:257-60.
17. Tillett J, Ames D. The uses of aromatherapy in women's health. J Perinat Neonatal Nurs 2010;24:238-45.
18. Teskereci G, Boz İ. Gebelikte aromaterapi: bakıma tamamlayıcı bir yaklaşım. Zeynep Kamil Tıp Bülteni 2020;51(1):49-52.
19. Murakami S, et al. Aromatherapy for outpatients with menopausal symptoms in obstetrics and gynecology. J Altern Complement Med 2005;11(3):491-4.
20. Hur MH, et al. Effects of aromatherapy massage on blood pressure and lipid profile in korean climacteric women. Int J Neurosci 2007;117(9):1281-7.
21. Hur MH, Yang YS, Lee MS. Aromatherapy massage affects menopausal symptoms in korean climacteric women: a pilot-controlled clinical trial. eCAM 2008;5(3)325-8.
22. Darsareh F, Taavoni S. Effect of aromatherapy massage on menopausal symptoms: a randomized placebo-controlled clinical trial. Menopause 2012;19(9):995-9.
23. Taavoni S, et al. The effect of aromatherapy massage on the psychological symptoms of postmenopausal Iranian women. Complement Ther Med 2013;21:158-63.
24. Choi SY, et al. Effects of inhalation of essential oil of citrus aurantium L. Var. Amara on menopausal symptoms, stress, and estrogen in postmenopausal women: a randomized controlled trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2014. doi: 10.1155/2014/796518.
25. Lotfipour-Rafsanjani SM, et al. Comparison of the efficacy of massage therapy and aromatherapy massage with geranium on depression in postmenopausal women: A clinical trial. Zahedan J Res Med Sci 2015;15:29-33.
26. Kazemzadeh R, et al. Effect of lavender aromatherapy on menopause hot flushing: a crossover randomized clinical trial. J Chin Med Assoc 2016;79:489-92.
27. Kamalifard M, et al. Comparison of the effect of lavender and bitter orange on depression in menopausal women: a triple-blind randomized controlled trial. Int. J. Women's Health Reprod. Sci 2017;5(3):224-30.



28. Farshbaf-Khalili A, Kamalifard M, Namadian M. Comparison of the effect of lavender and bitter orange on anxiety in postmenopausal women: a triple-blind, randomized, controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract* 2018 31:132-138
29. Jokar M, et al. The effects of lavender aromatherapy on menopausal symptoms: A single-blind randomized placebo-controlled clinical trial. *Int J Pharm Sci Res* 2018;10(4):182-8.
30. Kamalifard M, et al. Comparison of the effect of lavender and bitter orange on sleep quality in postmenopausal women: a triple-blind, randomized, controlled clinical trial. *Women & Health* 2018;58(8):851-65.
31. Nikjou R, et al. The effect of lavender aromatherapy on the symptoms of menopause. *J Natl Med Assoc* 2018;110:265-9.
32. Bakhtiari, S, et al. Effect of lavender aromatherapy through inhalation on quality of life among postmenopausal women covered by a governmental health center in Isfahan, Iran: A single-blind clinical trial. *Complement Ther Clin Pract* 2019; 34:46-50.
33. Gürler M, Kızılırmak A, Baser M. The effect of aromatherapy on sleep and quality of life in menopausal women with sleeping problems: a non-randomized, placebo-controlled trial. *Complement Med Res* 2020 (in press).
34. Jokar M, et al. The Effects of inhalation lavender aromatherapy on postmenopausal women's depression and anxiety: a randomized clinical trial. *J Nurse Pract* 2020;16:617-22.