

Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi

Funda AKDURAN¹  Öznur ADADIOĞLU²  Bahar EMİROĞLU³ 

¹Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Sakarya, Türkiye,
fsevgi@sakarya.edu.tr (Sorumlu Yazar)

²Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Sakarya, Türkiye
oznuradadioglu@sakarya.edu.tr

³Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Bölümü, Sakarya, Türkiye
bahar.emiroglu@ogr.sakarya.edu.tr

Makale Bilgileri	ÖZ
Makale Geçmişi Geliş: 04.10.2022 Kabul: 10.03.2023 Yayın: 25.12.2023	Amaç: Çalışma hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amacıyla yapıldı. Yöntem: Tanımlayıcı türdeki araştırmanın örneklemini hemşirelik bölümünde okuyan 349 öğrenci oluşturdu. Veriler, Kişisel Bilgi Formu ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılarak, Google form aracılığı ile toplandı. Bulgular: Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının sosyo-demografik özelliklerine göre istatistiksel açıdan farklılık göstermediği ($p>0.05$); "Beslenmeye Yönelik Duygu" alt-boyutunda 18-20 yaş grubunda, düzenli fiziksel aktivite yapmayanlarda, öğün atlayanlarda, sağlıklı beslendiğine inananlarda ve beslenme haberlerini takip etmeyenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0.05$); "Olumlu Beslenme" alt boyutunda 21-24 yaş grubunda, düzenli fiziksel aktivite yapanlarda, alkol kullanmayanlarda, öğün atlamayanlarda ve sağlıklı beslendiğine inananlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0.05$); "Kötü Beslenme" alt boyutunda ise, fiziksel aktivite yapmayanlarda, öğün atlayanlarda ve sağlıklı beslendiğine inananlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0.001$) saptandı. Sonuç ve Öneriler: Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek düzeyde olduğu görüldü. Öğrencilerin bilinçli yeme tutumuna ilişkin farkındalıklarının devam ettirilmesi için sağlıklı ve düzenli beslenmenin önemi gibi konularda eğitici konferanslar ve bilimsel etkinlikler yapılarak sağlık okuyazarlıkları artırılmalıdır.

Nursing Department Students' Attitudes Towards Healthy Nutrition

Article Info	ABSTRACT
Article History Received: 04.10.2022 Accepted: 10.03.2023 Published: 25.12.2023	Purpose: Study was conducted to determine the attitudes of the students studying in the nursing department towards healthy nutrition. Method: The sample of this descriptive study consists of 349 students studying in the nursing department. The data were collected by using the Personal Information Form and the Attitudes towards Healthy Eating Scale (ASHN) Google form. Results: The students' attitudes towards healthy eating did not differ statistically according to their socio-demographic characteristics ($p>0.05$); There was a statistically significant difference with the sub-dimension "Emotion towards Nutrition" in the 18-20 age group, those who do not do regular physical activity, those who skip meals, those who do not believe in a healthy diet, and those who do not follow the nutrition news ($p<0.05$); In the "Positive Nutrition" sub-dimension, there was a statistically significant difference in the 21-24 age group, those who do regular physical activity, those who do not drink alcohol, those who do not skip meals and those who believe that they eat healthy ($p<0.05$); In the "Bad Nutrition" sub-dimension, it was found to be statistically significant in those who did not do physical activity, skipped meals and did not believe that they had a healthy diet ($p<0.001$). Conclusion and Suggestions: Nursing students attitudes towards healthy eating were found to be at a high level. In order to maintain students' awareness of their conscious eating attitude, their health literacy should be increased by organizing educational conferences and scientific activities on issues such as the importance of healthy and regular nutrition.

*Bu çalışma 7. Uluslararası 18. Ulusal Hemşirelik Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Atıf: Akduran, F., Adadioğlu, Ö. & Emiroğlu B. (2023). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 299-309.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)

GİRİŞ

Beslenme, sağlığı korunmak, geliştirmek ve yaşam kalitesini arttırmada vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri uygun miktar ve zamanlarda alınması olarak adlandırılabilir. Yeterli ve dengeli beslenmek; sağlığın devamlılığı, vitamin ve mineral dengesinin sağlanması, protein enerji malnütrisyonunun engellenmesi, obezitenin önüne geçilmesi gibi birçok sağlık probleminin önlenmesinde rol oynayan koruyucu etkenlerden biridir (Pekcan ve ark., 2016). Ayrıca sosyal ilişkilerde kabullenilme amacıyla kişilerarası ilişkilerde değişimler, özgüven eksikliği, anksiyete gibi faktörlerin yanında özellikle gençlerin yanlış beden algısı nedeniyle zayıflama çabası da beslenme sorunlarına sebep olabilmektedir (Baysal, 2002). Sağlığı geliştirici yaşam tarzı davranışları, sağlığı sürdürmeyi ve geliştirmeyi amaçlayan bireysel davranışları başlatmaya ve sürdürmeye dayanır. Bu davranışlar arasında sağlıklı beslenmek son derece önemli bir yere sahiptir (Johnson ve Acabchuk, 2018).

Gençlik dönemindeki büyüme ve gelişmenin hızlanması ile birlikte besin gereksinimleri artmakta, yetersiz ve dengesiz beslenme ile büyüme ve gelişmede aksamalar yaşanmakta, aynı zamanda yanlış beslenme alışkanlıkları zamanla diyabet, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri, obezite gibi birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin oluşturmaktadır (Baltacı ve ark., 2006). Sağlıklı beslenme alışkanlığı çocukluk ve gençlik dönemlerinde kazanılmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde başlayan aileden bağımsız olma davranışları, okula ve arkadaş çevresine uyum süreçleri, evden ayrılma gibi stresli dönemlerde beslenme açısından riskli davranışlar ortaya çıkmaktadır (Kadioğlu ve Ergün, 2015). Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu ilk defa aile ortamından uzaklaşmak zorunda kalmakta ve bağımsız yaşama geçerken yeni baskılar ve seçimler yaşamaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu adaptasyon sürecinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kolayca geliştirebilmekte, bu da daha sonraki yaşamlarında obezite ve obezite ile ilişkili kronik hastalıklara neden olabilmektedir (Lai ve ark., 2021). Beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte üniversite öğrencilerinin fiziksel ve zihinsel işlevleri ve okul performansları olumsuz yönde etkilenmektedir. Son yıllarda üniversite öğrencileri arasında ulaşılması ve hazırlanması kolay fast-food tarzı ürünlerin tüketimi hızla yaygınlaşmakta ve gençlerin büyüme ve gelişme ihtiyacını yeterince karşılayamadığı gibi birçok sağlık sorunlarına da yol açmaktadır (Akçadağ ve Ahiskali Bozkurt, 2019; Sayılı ve Gözener, 2013). Yapılan bazı çalışmalarda, sağlık bakım hizmeti öğrencilerinde üniversiteye geçişi takiben kötü beslenme alışkanlıkları ile beraber obezite prevalansında artış gösterilmiştir (Perry ve ark., 2018; Ross ve ark., 2019).

Hemşirelik öğrencileri geleceğin sağlık profesyoneli olarak, toplum sağlığının korunmasında, geliştirilmesinde ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadırlar. Bu nedenle üniversite dönemi, hemşirelik öğrencileri için sağlıklı ve doğru yaşam bilincinin ve yaşam tarzı davranışlarının geliştirildiği en önemli zaman dilimlerinden biridir. Toplumun rol model aldığı hemşireler sağlıklı yaşam davranışlarıyla örnek teşkil etmektedirler (Kelly ve ark., 2017; Ünsal, 2019). Yapılan bir çalışmada fazla kilolu veya obez hemşirelerin sağlıklı yaşam için rol model olması gerektiğine inanma olasılıklarının düşük olduğu ve sağlığın teşviki ve geliştirilmesi uygulamalarına karşı olumsuz tutumlara sahip oldukları görülmüştür. Çıkan sonucun aksine, sağlıklı beslenen ve normal kilo aralığında olan hemşireler sağlığın teşviki ve geliştirilmesi uygulamalarına yönelik daha olumlu tutumlara sahip olduğu görülmüştür (Blake ve ark., 2021).

Hemşireler, hastalıkların önlenmesinde önemli bir yere sahip olan sağlıklı ve doğru beslenmeyi teşvik ederek, hastaların hastalıklardan ve bunun getireceği diğer sorunların önüne geçilmesi konusunda destek olurlar. Hastalara sağlıklı beslenme seçenekleriyle kronik hastalıkları en iyi şekilde nasıl yöneteceklerini öğretirler. Sağlıklı beslenme, diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi obezite ve kronik hastalıkları önlemeye yardımcı olurlar. Hemşireler sağlıklı beslenme alışkanlıklarını proaktif bir şekilde teşvik ederek, hastaların sağlıklarını korumaları için koruyucu

önlemleri almalarını sağlarlar. Hastalar hastalıktan veya ameliyat vb gibi durumlar sonrası iyileşme aşamasında iken hemşireler iyi beslenmeyi teşvik etmek için hemşirelik girişimleri uygular. Örneğin, İştahsızlık veya mide bulantısı vb gibi semptomları olan hastalarda bile sağlıklı ve doğru beslenme yaklaşımları ile bu sorunların azalmasını ve ortadan kalkmasını sağlayabilirler. Diyabet gibi kronik hastalık durumlarında hastalar için düşük karbonhidratlı diyet veya düşük yağlı diyet gibi hastalığın yönetilmesine yardımcı olabilecek reçeteli diyetler hakkında eğitim sağlarlar. Hemşireler aynı zamanda hastaların yetersiz beslenmelerine sebep olabilecek durumları fark ederek gerekli önlemleri alabilirler. Örneğin, bir hastanın yemek yeme sırasında yutma güçlüğü çektğini fark eden hemşire aspirasyonu önlemek için gerekli hemşirelik girişimlerini uygular. Hastaların ev ortamında kötü beslenmelerine sebep olabilecek psikososyal risk faktörlerini tespit ederek beslenme durumlarını iyileştirmek için uygun yönlendirmelerde bulunabilir (Nutrition, 2019).

Dolayısıyla hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının belirlenmesi ve duruma uygun önlemler geliştirilmesi önem kazanmaktadır. Sağlıklı beslenmeye yönelik yüksek düzey tutumu olan öğrenciler, mezun olduklarında hastalarının beslenme konusundaki gereksinimlerini tespit ederek uygun hemşirelik girişimleri planlayıp uygulayarak bu sorunu çözebilirler.

Bu gereksinimlerden yola çıkarak yapılan çalışma, hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, Google form aracılığı ile online şekilde toplandı.

Örnekleme

Tanımlayıcı türdeki araştırmanın evrenini, bir devlet üniversitesinin hemşirelik bölümünde öğrenim gören 717 öğrenci oluşturmuştur. Evrenin örnekleme oluşturması hedeflendiği için örneklem seçimine gidilmemiştir. Araştırmaya dahil olmak istemeyen, veri formlarını uygun doldurmeyen, dönüş yapmayan öğrenciler (n=368) çalışma örneklemine dahil edilmemiştir. Çalışmaya katılmayı isteyen, anket formlarını tam işaretleyen, dönüş yapan 349 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Süreçleri

Araştırma, Haziran –Temmuz 2022 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinin hemşirelik bölümü öğrencileri ile tek merkezli olarak yapılmıştır. Veriler, öğrencilere Kişisel Bilgi Formu ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılarak, Google form aracılığı ile toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından literatür taraması sonucu hazırlanan kişisel bilgi formunda; yaş, cinsiyet, sınıf, kalınan yer, gelir durumu, harçlığın karşılanma durumu, beslenme haberlerini takip etme durumu, alkol- sigara kullanma durumu, fiziksel aktivite yapma durumu, öğün atlama durumu, sağlıklı beslendiğine inanma durumu ve öğünlerin tüketildiği yer ile ilgili durumlarını belirlemeye yönelik 15 soru içermektedir (Akçadağ ve Ahiskali Bozkurt, 2019; Kadioğlu ve Ergün, 2015; Uzun ve ark., 2018).

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

Araştırmada Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanıldı. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği aynı araştırmacılar tarafından

yapılmıştır. Ölçek, 21 maddeden ve 4 faktörden oluşan bir özelliğe sahiptir. Faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105'tir. 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-105 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde belirlenmektedir. Ölçeğin olumlu maddelere göre derecelendirmesi "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde olup Cronbach Alfa değeri .80 (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019) çalışmada ise .68 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler, anketlerin, öğrencilere e-posta yolu ve cep telefonlarına mesaj yolu ile gönderilen Google Forms anket formunu yanıtlamaları ile toplanmıştır. Öğrencilerin onayı için, online anket formunda yer alan aydınlatılmış onam kısmı okunmuş ve çalışmaya katıldıklarını onayladıklarında veri toplama formlarına ulaşmaları ve yanıtlamaları sağlanmıştır. Öğrencilerin veri toplama formlarını yanıtlama süreleri ortalama 15 dakikadır.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirmesi SPSS 22.0 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

Etik

Çalışmanın yapılması için, ilgili Üniversite Rektörlüğü'nden etik kurul izni (Etik Kurul Karar-No:2022/48-04) ile Sağlık Bilimleri Fakültesinden kurum izni alınmıştır. Araştırmadaki katılımcılardan online anket formundaki, çalışmaya katılıyorum seçeneğini işaretleyerek, araştırmaya katılım onayı alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf, kalınan yer, gelir durumu, fiziksel aktivite yapma durumu, sigara ve alkol kullanım durumu, öğün atlama durumu, sağlıklı beslendiğine inanma durumu ve beslenme haberlerini takip etme durumu değişkenlerine ilişkin frekans dağılımları ile yüzdeleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (n=349)

Demografik Özellik	n	%
Yaş		
18-20	226	64.8
21-24	115	32.9
25 ve yukarı	8	2.2
Cinsiyet		
Erkek	48	13.8
Kadın	301	86.2
Sınıf		
1.sınıf	117	33.5
2.sınıf	120	34.4
3.sınıf	60	17.2
4.sınıf	52	14.9
Kalınan Yer		
Aile ya da akraba	67	19.2
Evde yalnız ya da arkadaşları	55	15.8
Yurtta	227	65.1
Gelir durumu		
Gelir giderden az	93	26.6
Gelir gidere eşit veya fazla	256	73.3

Fiziksel aktivite yapma durumu		
Düzenli yapıyor	92	26.4
Düzenli yapmıyor	257	73.6
Sigara kullanımı		
Evet	38	10.9
Hayır	297	85.1
Bırakmış	14	4
Alkol kullanımı		
Evet	29	8.3
Hayır	315	90.3
Bırakmış	5	1.4
Öğün atlama durumu		
Evet	250	71.6
Hayır	99	28.4
Sağlıklı beslendiğine inanma durumu		
İnanıyorum	119	34.1
İnanmıyorum	230	65.9
Beslenme Haberlerini Takip Etme Durumu		
Evet	280	80.2
Hayır	69	19.8
Toplam	349	100.00

Araştırmaya katılan öğrencilerin; %64.8'i (n=226) 18-20 yaş aralığında; %86.2'si (n=301) kadındır. Çalışma grubunun %34.4'ü (n=120) 2. sınıftır. Öğrencilerin %65.1'i (n=227) yurttan kaldığını; %73.3'ü (n=256) gelir gidere eşit olduğunu; % 73.6'sı (n=257) fiziksel aktivite yapmadığını; %85.1'i (n=297) sigara kullanmadığını; %90.3'si (n=315) alkol kullanmadığını; %71.6'sı (n=250) öğün atladığını; %65.9'u (n=230) sağlıklı beslendiğine inanmadığını; %80.2'si (n=280) beslenme haberlerini takip ettiği ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği ve alt boyut puan ortalamaları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin SBİTÖ ve Alt Boyutları Puan Ortalamaları

ALT BOYUTLAR	Ort ±SS	Min-Max
Beslenme Hakkında Bilgi	21.33±2.87	5-25
Beslenmeye Yönelik Duygu	19.42±4.09	6-30
Olumlu Beslenme	16.84±4.09	5-25
Kötü Beslenme	11.46±4.24	5-23
SBİTÖ Toplam Puanı	69.06±8.24	21-97

Hemşirelik öğrencilerinin “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” toplam puan ortalaması incelendiğinde “yüksek düzey” sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının olduğu saptandı (SBİTÖ toplam puan ortalaması 69.06±8.24).

Öğrencilerin “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde; “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyutunun 21.33±2.87, “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyutunun 19.42±4.09, “Olumlu Beslenme” alt boyutunun 16.84±4.09 ve “Kötü Beslenme” alt boyutunun 11.46±4.24 olduğu görüldü (Tablo 2).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre SBİTÖ ve alt boyut skorları bakımından farklılıkların incelenmesi Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre SBİTÖ ve Alt Boyut Skorları Bakımından Farklılıkların İncelenmesi

	Sağlıklı Beslenmeye Tutum Ölçeği	İlişkin	Beslenme Hakkında Bilgi	Beslenmeye Yönelik Duygu	Olumlu Beslenme	Kötü Beslenme
	Ort±ss		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
Cinsiyet						
Kadın	69.23±7.61		21.40±2.59	19.47±4.07	16.90±4.07	11.45±4.20
Erkek	68.02±11.48		20.85±4.23	19.12±4.28	16.47±4.22	11.56±4.55
Z/p	-.275/.783		-.213/.831	-.585/.559	-.556/.578	-.052/.959
Yaş						
18-20	69.43±7.22		21.41±2.63	19.82±3.81	16.50±3.91	11.69±4.14
21-24	68.90±8.98		21.31±2.87	18.85±4.40	17.64±4.30	11.09±4.40
25 ve üstü	61.00±17.50		19.37±7.02	16.37±5.50	14.87±4.42	10.37±4.86
χ²/p*	2.997/.223		.038/.981	7.231/.027	7.888/.019	2.673/.263
Sınıf						
1.sınıf	68.87±7.38		21.12±2.75	19.94±3.99	16.29±4.04	11.50±4.18
2.sınıf	69.86±7.46		21.84±2.50	19.46±3.69	16.95±4.01	11.60±4.19
3.sınıf	66.43±9.99		20.78±3.48	18.31±4.41	16.75±4.02	10.58±3.71
4.sınıf	70.69±9.04		21.25±3.07	19.44±4.65	17.90±4.35	12.09±4.98
χ²/p	3.607/.307		4.887/.180	4.263/.234	5.204/.157	3.067/.381
Kalınan yer						
Aile ya da akraba	69.44±6.40		21.85±2.46	19.26±4.19	17.56±3.51	10.76±3.63
Evde yalnız ya da arkadaşları	69.01±11.34		21.05±3.52	19.27±4.40	16.72±4.25	11.96±5.48
Yurtta	68.96±7.86		21.24±2.80	19.50±4.00	16.65±4.20	11.55±4.06
χ²/p	.587/.746		3.104/.212	.303/.859	1.864/.394	1.549/.461
Gelir durumu						
Gelir giderden az	68.67±9.67		21.06±3.23	19.52±4.20	16.49±4.46	11.59±4.46
Gelir gidere eşit veya fazla	69.20±7.67		21.42±2.73	19.38±4.06	16.96±3.95	11.42±4.17
Z/p	-.470/.638		-.827/.408	-.206/.836	-.724/.469	-.263/.793
Fiziksel aktivite yapma durumu						
Düzenli yapıyor	68.69±7.75		21.75±2.25	18.45±4.31	18.35±4.18	10.13±3.99
Düzenli yapmıyor	69.19±8.42		21.18±3.06	19.77±3.96	16.29±3.93	11.94±4.24
Z/p*	-1.236/.217		-1.497/.134	-2.558/.011	-4.150/.000	-3.715/.000
Sigara kullanma durumu						
Evet	69.65±14.43		21.42±4.30	19.18±5.76	17.10±4.93	11.94±5.39
Hayır	68.98±7.22		21.27±2.67	19.43±3.88	16.81±3.95	11.45±4.07
Bırakmış	69.14±6.16		22.35±2.09	19.78±3.21	16.64±4.82	10.35±4.55
χ²/p	.101/.951		3.661/.160	.143/.931	.230/.891	1.340/.512
Alkol kullanma durumu						
Evet	67.51±14.46		21.41±4.57	19.34±5.60	14.93±4.73	11.82±4.83
Hayır	69.14±7.40		21.29±2.67	19.40±3.92	17.04±3.96	11.39±4.17
Bırakmış	73.00±10.27		23.00±2.73	21.20±4.96	15.00±5.78	13.80±5.40
χ²/p*	.961/.618		4.884/.087	1.430/.489	6.235/.044	1.172/.556
Öğün atlama durumu						
Evet	69.22±8.47		21.22±2.92	19.76±4.00	15.85±3.77	12.39±4.13
Hayır	68.65±7.64		21.61±2.75	18.57±4.23	19.34±3.81	9.12±3.59
Z/p*	-.735/.462		-1.482/.138	-2.223/.026	-7.387/.000	-6.835/.000
Sağlıklı beslendiğine inanma durumu						
İnanıyorum	68.99±7.23		21.76±2.32	18.53±4.13	19.27±3.52	9.41±3.46
İnanmıyorum	69.10±8.73		21.10±3.10	19.88±4.00	15.58±3.79	12.53±4.23
Z/p*	-.703/.482		-1.929/.054	-2.988/.003	-8.050/.000	-6.669/.000
Beslenme haberlerini takip etme durumu						
Evet	68.86±8.22		21.31±2.91	19.16±4.02	17.09±3.96	11.28±4.16
Hayır	69.88±8.33		21.42±2.75	20.46±4.24	15.81±4.45	12.18±4.52
Z/p*	-.062/.951		-1.183/.855	-2.212/.027	-1.912/.056	-1.480/.139

*(p<0.05) Z :Mann-Whitney U testi, χ²: Kruskal-Wallis testi

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” toplam puan ortalamasının; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, kalınan yer, gelir durumu, fiziksel aktivite yapma durumu, sigara ve alkol kullanım durumu, öğün atlama durumu, sağlıklı beslendiğine inanma durumu ve beslenme haberlerini takip etme durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği saptandı (p>0.05).

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Beslenme Hakkında Bilgi” alt boyut puan ortalamasının öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$); “Beslenmeye Yönelik Duygu” alt boyut puan ortalamasının 18-20 yaş grubunda, düzenli fiziksel aktivite yapmayanlarda, öğün atlayanlarda, sağlıklı beslendiğine inanmayanlarda ve beslenme haberlerini takip etmeyenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptandı ($p<0.05$). “Olumlu Beslenme” alt boyut puan ortalamasına bakıldığında ise; 21-24 yaş grubunda, düzenli fiziksel aktivite yapanlarda, alkol kullanmayanlarda, öğün atlamayanlarda ve sağlıklı beslendiğine inananlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0.05$); “Kötü Beslenme” alt boyut puan ortalaması incelendiğinde ise, fiziksel aktivite yapmayanlarda, öğün atlayanlarda ve sağlıklı beslendiğine inanmayanlarda istatistiksel olarak anlamlı çıktığı ($p<0.001$) saptanmıştır.

TARTIŞMA

Sağlığın teşviki ve geliştirilmesine yönelik verilen önem göz önüne alındığında, hemşirelerin sağlık eğitimcileri ve rol modelleri olarak oynayacakları önemli roller vardır. Sağlıklı beslenmeye inanmak özellikle üniversite dönemindeki öğrenciler için ileriye yönelik sağlıklı ve doğru beslenme şeklinin oturması açısından çok önemlidir. Bu araştırma hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin, sağlıklı beslenmeye ait tutumlarının belirlenmesi amacı ile yapılmıştır.

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin sağlıkla ilgili bir bölümde okumalarına rağmen %73.6 oranında fiziksel aktivite yapmadıklarını ifade etmeleri düşündürücüdür. Korpak ve arkadaşlarının (Baj-Korpak ve ark., 2021) hemşirelik öğrenciler ile yapmış oldukları çalışmalarında da (2020) öğrencilerin düşük düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları; Cilar ve arkadaşlarının (2017) yine hemşirelik öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmalarında da öğrencilerin zamansızlık, üniversitedeki zorunluluklar, mali durum vb gibi nedenlerden dolayı düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadıkları görülmektedir. Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri ile yapılan diğer çalışmalarda da (Arı ve Arslan, 2020; Baykal ve ark., 2022; Korkmaz, 2010; Sayılı ve Gözener, 2013) benzer bulguya ulaşılması öğrencilere düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki etkilerine vurgu yapılmasının ve sportif faaliyetlere teşvik edilmelerinin önemini göstermektedir.

Yapılan çalışmalar üniversite öğrencileri arasında öğün atlamanın çok yaygın olduğunu göstermektedir (Arı ve Arslan, 2020; Erdoğan, 2021; Ermiş ve ark., 2015; Yıldırım ve ark., 2011). Çalışma grubunda yer alan öğrencilerde yüksek oranda (%71.6) öğün atladığını ifade etmiştir. Benny ve arkadaşlarının (2019) hemşirelik öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada öğrencilerinin yarısının en önemli öğünlerden biri olan kahvatıyı atladığı; Sánchez ve arkadaşlarının (Sánchez-Ojeda ve ark., 2022) çalışmasında da hemşirelik öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam tarzına ilişkin olumlu bir tutuma sahip oldukları ancak bunu kendi yaşamlarına aktarmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Düzensiz ve sağlıksız beslenmenin bir göstergesi olan öğün atlama ileri dönemlerde çeşitli sağlık sorunlarının oluşmasına da zemin hazırlamaktadır.

Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin toplam puan ortalaması incelendiğinde “yüksek düzey” sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının olduğu saptanmıştır. Tıp öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada sonucun tam tersi çıktığı (Dolatkhah ve ark., 2019), Baykal ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada ise öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları yüksek olarak belirlenmiştir (Baykal ve ark., 2022). Çelik ve Semerci'nin çalışmasında da hemşirelik öğrencilerinde beslenme okuryazarlığının yeterli ve beslenme bilgi düzeylerinin iyi olduğu görülmektedir (Mengi Çelik ve Semerci, 2022). Hemşirelik öğrencilerinin hastalara beslenme eğitimi verdikleri göz önünde bulundurulduğunda olumlu tutumlar toplumsal fayda sağlaması bakımından önemlidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” toplam puan ortalamasının sınıf düzeyi, fiziksel aktivite yapma durumu, öğün atlama durumu ile farklılık göstermediği, Karaağaç’ın çalışmasında (Karaağaç ve ark., 2021) ise bireylerin eğitim düzeyi, aktivite yapma ve öğün atlama durumları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde yeterli, dengeli ve doğru beslenmenin sağlanabilmesi için beslenme alışkanlıkları içinde yer alan ana öğün sayısı, öğün düzeni ve öğün atlama durumu yetişkin döneme geçiş içinde oldukları için son derece önemlidir.

Sigara ve alkol kullanımı sağlıklı beslenme tarzında olumsuz yönde değişikliklere sebep olmaktadır (Küçükerdönmez ve ark., 2018; Mete ve ark., 2020). Çalışma grubunun büyük çoğunluğunun sigara ve alkol kullanmıyor olması sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek düzeyde olması ile uyum göstermektedir. Koca ve Oğuzöncül’de (Koca ve Oğuzöncül, 2015) hemşirelik öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada (2015) benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Ermiş ve arkadaşlarının (Ermiş ve ark., 2015) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında öğrencilerin büyük çoğunluğunun sağlıklı beslenmeye inandıklarını (%66.4) ifade ettiği, çalışma grubumuzdaki öğrencilerin ise çoğunun (%65.9) sağlıklı beslenmeye inanmadıkları görülmüştür. Bu sonuca rağmen olumlu beslenme alt boyut puan ortalamasının sağlıklı beslenmeye inananlarda daha yüksek iken ($p < 0.001$) kötü beslenme alt boyutu sağlıklı beslenmeye inananlarda istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.05$) bulunmuştur. Öğrencilerin %65.1’inin yurtdışı kalıyor olması bu sonucun sebebi olabilir. Yapılan birçok çalışmada (Ermiş ve ark., 2015; Erten, 2006; Korkmaz, 2010) üniversite öğrencilerinin yurtdışı kalması, ev ortamından farklı bir ortam olduğu için öğrencilerin sağlıklı beslenmelerine engel olarak görülmektedir.

Çalışma grubundaki öğrencilerde, “beslenmeye yönelik duygu” alt boyut puan ortalamasının beslenme haberlerini takip etmeyenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bilgin ve arkadaşlarının çalışmasında da (Çıtak Bilgin ve ark., 2020) sağlıkla ilgili konularda düzenli olarak medyayı takip ettiğini ifade eden öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden almış oldukları toplam puan ve tüm alt ölçek puan ortalamalarının beslenme haberlerini takip etmeyenlere ve bazen takip ettiğini ifade edenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla beslenme ve sağlık haberlerini takip etmenin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu olumlu etkilediği görülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmanın sonucunda, hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde olumlu beslenmeye yönelik puanı yüksek olan grubun düzenli fiziksel aktivite yapan, alkol kullanmayan, öğün atlamayan ve sağlıklı beslenmeye inanan öğrencilerin oluşturması oldukça anlamlıdır. Kötü beslenme alt boyutu puanının ise, fiziksel aktivite yapmayan, öğün atlayan ve sağlıklı beslenmeye inanan öğrencilerde yüksek bulunması oldukça çarpıcı ve kayda değer bir sonuçtur.

Sağlıklı beslenme konusunda hemşirelik öğrencilerinin bilgilendirilmeleri, tüm toplumun bilinçlendirilmesi ve hastalıklardan korunabilmesi için önem taşımaktadır. Toplumun bilinçlendirilmesinde; koruyucu sağlık uygulamalarının yapılması, sağlıklı bireylere bakım ve eğitim verilmesi, sağlık ekibi ve diğer disiplinlerle işbirliği içinde bulunması gibi uygulamalar yapılabilir. Öğrencilerin bilinçli yeme tutumuna ilişkin farkındalıklarının devam ettirilmesi için sağlıklı ve düzenli beslenmenin önemi gibi konularda güncel bilgiler paylaşılarak bilimsel etkinlikler düzenlenmelidir. Büyüme ve gelişmenin hızla devam ettiği üniversite döneminde öğrencilere yeterli, dengeli ve öğün atlamadan beslenmenin önemi hakkında uzman kişiler tarafından konferans ve paneller düzenlenmeli, web seminerleri yoluyla öğrenme fırsatları yaratılmalıdır. Klinik beslenme uzmanları ve diyetisyenler ile hemşirelik öğrencisi gibi profesyoneller arasında etkileşime geçilmesi sağlanmalıdır. Beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek farklılıklar üniversite dönemi sonrasına da aktarılabilir için

öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesi, uygunsuz beslenmenin neden olabileceği olası bozuklukların önlenmesi açısından önem taşımaktadır.

SINIRLILIKLAR

Araştırma kapsamına, sadece hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin dahil edilmesi ve araştırmada kullanılan veri toplama formlarının Google Form aracılığı ile toplanması bu çalışmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Veri toplama aracı çevrimdışı veri toplamaya izin vermediği için internet bağlantısı olmayan öğrencilerin bu süreçte veri toplama formlarını cevaplamalarını imkânsız hale getirmiştir.

Teşekkür

Çalışmaya katkıda bulunan öğrencilerimize teşekkür ederiz.

Finansal destek

Yok.

Çıkar çatışması

Yok.

Yazar Katkıları

Tasarım: F.A., Ö.A., Veri toplama veya veri girişi yapma: F.A., B.E., Analiz ve yorum: F.A., Ö.A., B.E., Lİteratür tarama: F.A., B.E., Yazma: F.A., B.E.

KAYNAKLAR

- Akçadağ, M., & Ahiskali Bozkurt, T. (2019). Fast-Food Ürünlerinin Tercih Edilme Nedenlerinin Tespiti: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Journal of Life Economics*, 6(4), 449-462. <https://doi.org/10.15637/JLECON.6.028>
- Arı, A. G., & Arslan, K. (2020). Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 47, 393-415. <https://dergipark.org.tr/pub/yyusbed/issue/53594/714436>
- Baj-Korpak, J., Korpak, F., Shpakou, A., & Pauliuts, V. (2021). Study of nursing students physical activity levels. *Medical Science Pulse*, 14(SUPPLEMENT 1), 1-7. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.6428>
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karağaoğlu, N., Derman, O., & Kanbur, N. (2006). *Ergenlerde sağlıklı beslenme, hareketli yaşam*. Sinem Matbaacılık.
- Baykal, D., Kutlu, L., & Demir, B. D. (2022). The correlation between nursing students' healthy lifestyle behaviors, cardiovascular disease risk factors' knowledge level, and obsession symptoms. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 281. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_902_21
- Baysal, A. (2002). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayıncılık.
- Benny, D., Varghese, A., Susan Baby, A., Roy, A., P, B. A., & Deepa Peter, S. (2019). Study to assess the prevalence of breakfast skipping and its associated factors among nursing students in selected college, Mangaluru. *Manipal Journal of Nursing and Health Sciences*, 5(1), 37-41. https://ejournal.manipal.edu/mjnhs/docs/Volume%205_Issue%201/FullText/37%20Original%20article%20-%20Precilla%20D'Silva.pdf
- Blake, H., Watkins, K., Middleton, M., & Stanulewicz, N. (2021). Obesity and diet predict attitudes towards health promotion in pre-registered nurses and midwives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413419>
- Cilar, L., Preložnik, N., Štiglic, G., Vrbnjak, D., & Pajnikihar, M. (2017). Physical activity among nursing students. *Pielegniarstwo XXI wieku / Nursing in the 21st Century*, 16(1), 30-35. <https://doi.org/10.1515/pielxxiw-2017-0005>
- Çıtak Bilgin, N., Ak, B., Cerit, B., Ertem, M., & Çıtak Tunç, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3), 1-22. <https://doi.org/10.25279/sak.525847>
- Dolatkhah, N., Aghamohammadi, D., Farshbaf-Khalili, A., Hajifaraji, M., Hashemian, M., & Esmaeili, S. (2019). Nutrition knowledge and attitude in medical students of Tabriz University of Medical Sciences in 2017-2018. *BMC Research Notes*, 12(1), 757. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4788-9>
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 3276-3295. <https://doi.org/10.26466/OPUS.862585>

- Ermiş, E., Doğan, E., Alp, N., & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches*, 6(1), 30-40. <https://doi.org/10.17155/spd.67561>
- Erten, M. (2006). *Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Johnson, B. T., & Acabchuk, R. L. (2018). What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research. *Social Science and Medicine*, 196, 218-226. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.001>
- Kadioğlu, M., & Ergün, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Marmara University Institute of Health Sciences*, 5(2), 96-104. <https://doi.org/10.5455/musbed.20150309011008>
- Karaağaç, E., Çakır, E., & Karaağaç, G. (2021). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1807849>
- Kelly, M., Wills, J., & Sykes, S. (2017). Do nurses' personal health behaviours impact on their health promotion practice? A systematic review. İçinde *International Journal of Nursing Studies* (C. 76, ss. 62-77). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.08.008>
- Koca, B., & Oğuzöncül, A. F. (2015). İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sigara, alkol, madde kullanımı, madde kullanımına etki eden etmenler ve aileden aldıkları sosyal desteğin etkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 4(2), 4-13. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kotder/issue/38597/447844>
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Journal of Uludag University Faculty of Education*, 23(2), 399-413. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16692/173490>
- Küçükdönmez, Ö., Urhan, M., & Köksal, E. (2018). Alkol ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerde İştah, Beslenme Durumu ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 46(2), 147-156. <https://doi.org/10.33076/2018.bdd.299>
- Lai, I. J., Chang, L. C., Lee, C. K., & Liao, L. L. (2021). Nutrition literacy mediates the relationships between multi-level factors and college students' healthy eating behavior: Evidence from a cross-sectional study. *Nutrients*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/nu13103451>
- Mengi Çelik, Ö., & Semerci, R. (2022). Evaluation of nutrition literacy and nutrition knowledge level in nursing students: a study from Turkey. *BMC Nursing*, 21(1), 359. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01146-z>
- Mete, B., Söyler, V., Pehlivan, E.. (2020). Adölesanlarda Sigara İçme ve Madde Kullanma Prevalansı Prevalence of Smoking and Substance Use in Adolescents. İçinde *Bağımlılık Dergisi-Journal of Dependence* | (C. 21, Sayı 1), 64-71. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/50478/681782>
- Nutrition. (2019). Nutrition Introduction. İçinde *Nursing Fundamentals*. Open Resources For Nursing.
- Pekcan, A. G., Şanlıer, N., & Baş, M. (2016). *TÜRKİYE BESLENME REHBERİ 2015 (TÜBER)*. <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>
- Perry, L., Xu, X., Gallagher, R., Nicholls, R., Sibbritt, D., & Duffield, C. (2018). Lifestyle health behaviors of nurses and midwives: The 'fit for the future' study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph15050945>
- Ross, A., Yang, L., Wehrlen, L., Perez, A., Farmer, N., & Bevans, M. (2019). Nurses and health-promoting self-care: Do we practice what we preach? *Journal of Nursing Management*, 27(3), 599-608. <https://doi.org/10.1111/jonm.12718>
- Sánchez-Ojeda, M. A., Roldán, C., Melguizo-Rodríguez, L., & de Luna-Bertos, E. (2022). Analysis of the Lifestyle of Spanish Undergraduate Nursing Students and Comparison with Students of Other Degrees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095765>
- Sayılı, M., & Gözener, B. (2013). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Öğrencilerinin Fast-Food Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 11-28. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jiss/issue/25895/272910>
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274. <https://doi.org/10.31680/GAUNJSS.559462>
- Uzun, R., Balci, E., Günay, O., Özdil, K., & Öztürk, G. K. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinde Yeme Tutumları, Beden Algısı, Benlik Saygısı Ve İlişkili Etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 48-63. https://doi.org/10.1501/Asbd_0000000086
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri. İçinde *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* (C. 2, Sayı 3). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ahievransaglik/issue/65353/1006870>
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., & Poyraz, A. (2011). Nutrition habits of Physical Education and Sport High School students of Afyon Kocatepe University and factors affected the the nutrition habits. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 1375-1391. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1613>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Nutritional needs increase with the acceleration of growth and development in the youth period, disruptions in growth and development are observed with inadequate and unbalanced nutrition, and incorrect eating habits pave the way for obesity and many chronic diseases over time. The vast majority of university students move away from the family environment for the first time and make new choices while switching to an independent life. During this adaptation period, students can easily develop unhealthy eating habits. As healthcare professionals of the future, nursing students play an important role in protecting and improving public health and enhancing the quality of life. Therefore, the university period is one of the most important periods during which healthy lifestyle behaviors are developed. Taken as role models by society, nurses set an example with their healthy lifestyle behaviors. Thus, identifying the attitudes of nursing students toward healthy nutrition and developing appropriate measures for the situation are gaining importance.

Materials and Methods: The population of this descriptive study comprised 717 students studying in the nursing department of a state university. Students who did not want to take part in the study, did not fill out the data forms appropriately, and did not respond back (n=368) were not included in the study sample. Three hundred forty-nine students who wanted to take part in the study, fully marked the questionnaire forms, and responded back were included in the research. The research was carried out between June and July 2022. The data were collected through Google Forms using the Personal Information Form and the Attitude Scale for Healthy Nutrition. The Attitude Scale for Healthy Nutrition was developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2019). Its validity and reliability studies were conducted by the same researchers. The scale consists of 21 items and 4 factors. The factors are named Information on Nutrition, Emotion for Nutrition, Positive Nutrition, and Malnutrition. The data were statistically evaluated using SPSS 22.0. Descriptive statistics, the Mann-Whitney U test, and the Kruskal-Wallis H test were used in the statistical analysis of the data.

Findings: It was revealed that the attitudes of students toward healthy eating did not differ statistically according to their socio-demographic characteristics ($p>0.05$). In the subscale of "Emotion for Nutrition," there was a statistically significant difference in the 18-20 age group, in those who did not do regular physical activity, who skipped meals, who did not believe that they ate healthily and who did not follow the news on nutrition ($p<0.05$). In the subscale of "Positive Nutrition," there was a statistically significant difference in the 21-24 age group, in those who did regular physical activity, who did not drink alcohol, who did not skip meals, and who believed that they ate healthily ($p<0.05$). In the subscale of "Malnutrition," there was a statistically significant difference in those who did not do regular physical activity, who skipped meals, and who did not believe that they ate healthily ($p<0.001$). As a result of the study, it was elucidated that nursing students' attitudes toward healthy nutrition were highly positive.

Discussion: Although the students in the study group were studying in a health-related department, 73.6% expressed that they did not do physical activity. In the study performed by Korpak et al. With nursing students, it was concluded that students did physical activity at low levels (Baj-Korpak et al., 2021). A high rate of students (71.6%) in the study group mentioned that they skipped meals. In another study, half of the nursing students were found to skip breakfast, one of the most important meals (Benny et al., 2019). When the total mean score of nursing students regarding healthy nutrition was reviewed, it was observed that they had "a high level" of attitude toward healthy nutrition. In a study conducted with students studying medicine, the result was found to be quite the opposite (Dolatkhah et al., 2019), and in a study conducted by Baykal et al. With nursing students, the healthy lifestyle behaviors of students were found to be at a high level (Baykal et al., 2022). In their study with university students, Ermiş et al. Reported that the majority of students believed in healthy nutrition (66.4%) (Ermiş et al., 2015). It was seen that most of the students in our study group (65.9%) did not believe in healthy nutrition. Despite this result, the mean score of the positive nutrition subscale was higher in those who believed that they ate healthily ($p<0.001$), whereas the malnutrition subscale was found to be statistically significant in those who did not believe that they ate healthily ($p<0.05$). In the study group, the mean score of the "emotion for nutrition" subscale showed a statistically significant difference in those who did not follow the news on nutrition.

Conclusion and Suggestions: As a result of the study, it was determined that nursing students' attitudes toward healthy nutrition were highly positive. Scientific activities should be held by sharing up-to-date information on issues such as the significance of healthy and regular nutrition to maintain students' awareness of the conscious eating attitude. In the university period, during which growth and development continue rapidly, conferences and panels should be organized by specialists for students regarding the significance of adequate and balanced nutrition without skipping meals, and learning opportunities should be created through webinars. Interaction should be ensured among professionals such as clinical nutritionists and dietitians and nursing students.