

■ Orijinal Makale

Türkiye'de aromaterapinin etkisine yönelik yapılan hemşirelik tezlerinin incelenmesi

Investigation of nursing thesis about the effects of aromatherapy made in Turkey

Murat ZOR^{*1} , Didem ŞİMŞEK KÜÇÜKKELEPÇE² , Zehra GÖLBAŞI² 

¹Lokman Hekim Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Ankara/TÜRKİYE

²Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, ANKARA

Öz

Amaç: Bu araştırma Türkiye'de aromaterapinin etkisini değerlendirmek üzere yapılmış hemşirelik lisansüstü tez çalışmalarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Bu çalışma doküman analizi yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Türkiye Ulusal Tez Veri Tabanı'nda "aromaterapi", "nonfarmakolojik yöntemler" ve "hemşirelik" kelimeleri kullanılarak tarama yapılmıştır. Tarama sonucu 66 teze ulaşılmıştır. Tezlerden ikisi tam erişime açık olmadığı, 13'ü hemşirelik tezi olmadığı ve yedisi aromaterapinin etkisini incelemeye için değerlendirme dışı bırakılmış, böylece çalışma 44 tez üzerinden yürütülmüştür.

Bulgular: Tezlerin 24'ü yüksek lisans ve 20'si doktora tezidir. Tezlerin tamamında aromaterapi olarak esansiyel yağ kullanılmıştır. Aromatik yağlar inhaler olarak ya da masaj yöntemiyle uygulanmıştır. Tezlerin 25'inde aromaterapinin kaygı/anksiyete/stres üzerindeki, 23 tezde uyku ve 19 tezde ise ağrı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaların tamamına yakınında kullanılan aromaterapinin incelenen değişken üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Son on yılda hemşireler tarafından aromaterapinin etkisine yönelik yapılan lisansüstü tez çalışmalarının sayısı artmıştır. Çalışmaların sonuçları aromaterapinin ağrı, kaygı, anksiyete, stres ve uyku gibi değişkenler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Aromaterapi; lisansüstü tezler; hemşirelik

Sorumlu Yazar*: Murat ZOR, Lokman Hekim Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Ankara/TÜRKİYE

E-posta: murat.zor@lokmanhekim.edu.tr

ORCID: 0000-0001-6014-2930

Gönderim:18.01.2021 Kabul: 04.02.2021

Doi: 10.18663/tjcl. 856492

Abstract

Aim: This study was conducted to examine the nursing graduate thesis conducted to evaluate the effect of aromatherapy in Turkey.

Material and Methods: This study was conducted using the document analysis method. Aromatherapy, non-pharmacological methods and nursing words are used to reach the related theses at the Database of National Thesis Center of Turkey. As a result of the scanning, 66 theses were reached. Two of the theses were excluded because they were not open to full access, 13 were not nursing theses and seven theses did not examine the effect of aromatherapy, and the study was conducted over 44 theses.

Results: 24 of the theses are master's and 20 are doctoral dissertations. Essential oil was used as aromatherapy in all of the theses. Aromatic oils were applied as an inhaler or by massage method. While the effect of aromatherapy on anxiety / stress was examined in 25 theses, the effect on sleep was examined in 23 theses and its effect on pain was examined in 19 theses. It was found that aromatherapy used in almost all of the studies was effective on the variable studied.

Conclusion: In the last decade, the number of postgraduate thesis studies conducted by nurses on the effect of aromatherapy has increased. The results of the studies show that aromatherapy has positive effects on variables such as pain, anxiety, stress and sleep.

Keywords: Aromatherapy; postgraduate theses; nursing

Giriş

Aromaterapi, tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinden biri olup bitkilerin çeşitli bölümlerinden (yaprak, çiçek, kabuk, meyve, kök) elde edilen aromatik esansiyel yağların tedavi amaçlı kullanımı esasına dayanmaktadır. Yaygın kullanım alanı, kullanım kolaylığı, non invazif olması nedeni ile yaygın olarak kullanılmaktadır. Aromaterapi iyileşmeyi sağlamak için, inhaler ve/veya masaj gibi yöntemler şeklinde kullanılarak bazı hastalıklardan korumada, tedaviye destekleyici, fiziksel ve psikolojik iyilik halini yükseltmede kullanılan bir uygulamadır [1,2]. Aromaterapi, koku aracılığı ile limbik sistem ve hipotalamusa kadar uzanan bağlantılarla doğrudan beyin korteksine ulaşabilmektedir. Kortekse ulaşan koku birey üzerinde ruhsal, fiziksel ve davranışsal etkiler yaratmaktadır [2,3]. Aromatik yağların santral sinir sistemi üzerine oluşturduğu etki sonucunda rahatlatma, sedasyon ve uyarıcı etkiler oluşmaktadır. Santral sinir sisteminin uyarısı ile beyne ulaşan bilgi akımı sayesinde vücuttaki enerji blokajı kırılmakta ve sonuçta enerji açığa çıkmaktadır. Açığa çıkan enerji akımının ilgili organlara dengeli bir biçimde yayılmasıyla iyileşme süreci desteklenmekte, fiziksel ve ruhsal iyilik hali ortaya çıkmaktadır. Aromaterapi, kadın doğum ve kadın sağlığı, nörolojik hastalıklar, kas-iskelet sistemi hastalıkları, otoimmün hastalıklar, sindirim sistemi hastalıkları, kanser ağrıları ve tedavilerinin yan etkilerini azaltma gibi iyilik halini ve yaşam kalitesini artırmada tercih edilmektedir [4-9]. Literatürde aromaterapinin başlıca olarak; doğum ağrısı [5,10],

premenstrual sendrom [11], dismenore [12], bebeklerde kolikün giderilmesinde [13], fizyolojik parametreler [9,14], premenopozal dönem vazomotor yakınmalar [8,15], demans [7], osteoartrit [16,17], fibromiyalji [18] kabızlık [6], hipertansiyon [2,14], ağrı yönetimi [5,7,18], kemoterapiye ve gebeliğe bağlı bulantı ve kusma [19,20], yaşam kalitesini artırmada [7,8,15], uyku kalitesini artırmada [22], stres-anksiyeteyi azaltma veya giderme [3,23-25] gibi durumlarda yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Sonuç olarak aromaterapi uygulamaları hastaların bedensel ve ruhsal sorunları dahil olmak üzere birçok tıbbi problemlerde kullanıldığı söylenebilir. Aromaterapi, bireyin sağlığını korumak, geliştirmek, hastalık anında bakım vermek ve rehabilitasyon sürecinde bireyi desteklemekte önemli sorumlulukları olan hemşirelikte de uzun yıllardır kullanılan bir uygulamadır. Florence Nightingale'in, hasta askerlerin alnını lavanta yağı ile ovduğu belirtilmektedir [26]. Son yıllarda ise geleneksel olarak kullanılan aromaterapinin bireyin sağlık sonuçları üzerindeki etkisini değerlendirmeye yönelik yapılan hemşirelik araştırmalarının sayısının arttığı görülmektedir. Bu çalışma sonuçlarının bir bütün olarak değerlendirilmesi aromaterapinin hemşirelik uygulamalarına entegre edilmesinin yolunu açacak ve uygulama alanı giderek genişleyen geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarına sağlık çalışanlarının dikkatini çekecektir.

Gereç ve Yöntemler

Bu çalışma Türkiye'de hemşire ve ebeler tarafından aromaterapinin etkisini değerlendirmek üzere yapılmış lisansüstü tez çalışma-

larının incelenmesi amacıyla doküman analizi yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Tezlerin taranması 15-24 Ağustos 2020 tarihleri arasında yapılmış olup, arama motoru olarak Türkiye Ulusal Tez Veri tabanı kullanılmıştır. Taramada yıl sınırlaması yapılmadan tüm lisansüstü tezler taranmıştır. Taramada kullanılan anahtar kelimeler Medical Subject Headings (MESH)'ten seçilmiştir. Kullanılan anahtar kelimeler "aromaterapi", "nonfarmakolojik yöntemler" ve "hemşirelik" kelimelerinin kombinasyonlarından oluşmuştur. İlgili anahtar kelimeler ile 66 teze ulaşılmıştır. Bu tezlerden tam metin erişime açık olmayan 2, hemşirelik çalışması olmayan 13 ve aromaterapinin etkisinin incelenmediği (girişimsel olmayan) 7 tez değerlendirme dışı bırakılmıştır. Kalan 44 tez doküman analizi yöntemi ile daha kapsamlı olarak incelenmiştir.

Bulgular

Bu araştırmada incelenen tezler 2007-2020 tarihleri arasında yürütülmüş olup 20'si yüksek lisans, 24'ü doktora tezidir. Tezlerin tamamında aromaterapi olarak esansiyel yağ kullanılmış olup büyük çoğunluğunda lavanta yağı kullanılmıştır. Aromaterapinin kullanılma yöntemine bakıldığında sıklıkla inhaler ve masaj yönteminin kullanıldığı görülmüştür. Tezlerin 25'inde aromaterapinin kaygı/anksiyete/stres üzerine, 23 tezde uyku ve 19 tezde ise ağrı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tezlerin 16'sı iç hastalıkları hemşireliği anabilim dalında, 11'i hemşirelik anabilim dalında yürütülmüştür (Tablo 1).

Yapılan yüksek lisans tezleri incelendiğinde sekiz tez çalışmasında aromaterapi uygulamada masaj yönteminin, 13'ünde inhalasyon yönteminin, bir çalışmada inhalasyon ve topikal birlikte ve bir çalışmada ise masaj, inhalasyon ve ayak banyosu şeklinde olduğu ve tamamında lavanta yağının kullanıldığı görülmüştür. Tezlerin tamamına yakınında kontrol grubu kullanılmış olup, yedi çalışmada aromaterapinin uyku üzerindeki etkisi, on çalışmada ağrı üzerindeki etkisi ve dokuz çalışmada da kaygı/stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Aromaterapinin uyku üzerine etkisinin incelendiği çalışmaların çoğunluğunda Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI), ağrı üzerine etkisinin incelendiği çalışmaların çoğunluğunda Visuel Analog Skalası (VAS), kaygı üzerine etkisinin incelendiği çalışmalarda Durumluluk Kaygı Ölçeği (STAI FORM TX-I) kullanılmıştır. Yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, uygulanan aromaterapinin uyku kalitesini arttırdığı, uygulanan işlemler sırasında, doğumda ağrı toleransını yükselttiği, hissedilen ağrı ve kaygı düzeyini azalttığı görülmüştür. Bunun yanı sıra aromaterapi uygulamasının yaşamsal bulguları olumlu yönde etkilediği ve konfor ve memnuniyet düzeyini arttırdığı bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 1. Aromaterapinin Etkisinin Değerlendiren Hemşirelik Tezlerinin Tanımlayıcı Bilgileri

Tezin yapıldığı tarih	2017-2020	21
	2012-2016	19
	2007-2011	5
Tezin türü	Yüksek lisans	20
	Doktora	24
Aromaterapi yöntemi	Esansiyel yağ	44
Aromaterapi ürünü	Lavanta	39
	Badem Yağı	7
	Nane Yağı	7
	Biberiye Yağı	6
	Papatya Yağı	6
	Portakal	3
	Limon	3
	Okaliptüs	3
	Zencefil	3
	Bergamot	2
	Karabiber Yağı	2
	Melekotu Yağı	1
	Aromaterapi uygulama şekli	İnhaler
Masaj		23
Değerlendirilen parametre	Kaygı/anksiyete/stres	25
	Uyku	23
	Ağrı	19
	Yaşam kalitesi	5
	Yorgunluk	4
	Konfor	2
	Bulantı – kusma	2
	Memnuniyet	2
	Osteoartrit	2
	Tezin Yapıldığı Hemşirelik Anabilim Dalı	İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
Hemşirelik Anabilim Dalı		11
Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı		5
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı		4
Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı		4
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı		2
Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı		1
Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı		1

Yapılan doktora tezleri incelendiğinde 13 tez çalışmasında aromaterapi uygulamada masaj yönteminin, 14'ünde inhalasyon yönteminin, dört çalışmada inhalasyon ve masaj yöntemi birlikte kullanılmıştır. Tez çalışmalarının tamamına yakınında lavanta yağı kullanıldığı ve yanı sıra lavanta ile birlikte badem, nane, biberiye, papatya, portakal, limon, okaliptüs, zencefil, bergamot, karabiber, melekotu, ylang-ylang, kakule, katı hindistan cevizi,

Tablo 2. Aromaterapinin Etkisini Değerlendiren Hemşirelik Yüksek Lisans Tezleri

Yazar/ Yılı	Tez Adı	Çalışmanın Tipi	Örneklem Sayısı	Aromaterapi yöntemi/ ürünü/ uygulama şekli	Kullanılan ölçüm aracı	Sonuç
Yaman ²⁷ S./2011	Lavanta yağıyla uygulanan sırt masajının yaşlıların uyku kalitesine etkisinin incelenmesi	Ön Test-Son Test Deneme Modeli Yarı Deneysel Çalışma	60 kişi Masaj grubu: 34 Aromaterapi + Masaj grubu: 34	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Masaj	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI), Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksinin 3 günlük versiyonu (PUKI-3)	Araştırmada her iki grubun PUKİ puan ortalamalarının masaj sonrasında anlamlı olarak düşüş gösterdiği saptanmıştır. Grupların masaj sonrası PUKİ puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise aromaterapi grubundaki düşüşün masaj grubundan daha fazla olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.001).
Karabulut ²⁸ H./2014	Doğum eyleminde aromaterapinin etkileri	Randomize kontrollü çalışma	60 gebe Deney Grubu:30 Kontrol Grubu:30	Esansiyel Yağ /Lavanta/ Masaj, inhaler ve ayak banyosu	Visuel Analog Skala (VAS), Durumluluk Kaygı Ölçeği (STAI FORM TX-1)	Aromaterapi uygulanan gruptaki kadınlar, kontrol grubundaki kadınlara göre aktif fazda doğum ağrısını daha az algılamıştır. Geçiş fazında, deney grubundaki kadınlar, kontrol grubundaki kadınlara göre doğum ağrısını daha az algıladıkları bulunmuştur. Deney grubundaki kadınların kontrol grubundaki kadınlara göre latent fazda ve geçiş fazında yaşadıkları kaygı ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu saptandı. Deney grubundaki kadınlarda doğum eyleminin ikinci ve üçüncü evrelerinin süreleri kontrol grubuna göre daha kısa sürdüğü gözlenmiştir. Deney grubundaki yenidoğanların birinci dakika APGAR skor ortalaması kontrol grubundakilere göre daha yüksek bulundu.
Şentürk ²⁹ A./2015	Hemodiyaliz hastalarına inhalasyon yolu ile lavanta yağı uygulamasının anksiyete düzeyi ve uyku kalitesine etkisi	Deneysel çalışma	34 kişi Deney Grubu:17 Kontrol Grubu:17	Esansiyel Yağ /Lavanta/ Inhaler	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI), Visüel Analog Uyku Skalası (VAS)- Gündüz Uykululuk Düzeyi Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği(HAM-A)	Müdahale grubundaki bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre öznel uyku kalitesinin daha yüksek olduğu, VAS gündüz uykululuk puan ortalamalarının düştüğü (p<0.05) saptanmıştır. Müdahale grubundaki bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre Hamilton Anksiyete Ölçeği tüm alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0.001).
Bariş ³⁰ N./2015	Aromaterapinin yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerin stres ve anksiyeteleri üzerine etkisi	Kendinden Kontrollü, Yarı Deneysel Klinik Çalışma	45 kişi Deney Grubu:28 Kontrol Grubu:17	Esansiyel Yağ /Lavanta/ Inhaler	Algılanan Stres Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Visuel Analog Scale	Araştırmanın sonunda hemşirelere uygulanan lavantanın stres ve anksiyete düzeyi ile yaşam bulguları üzerine etkisi olmadığı saptanmıştır (p>0.05). Ancak kontrol ve deney grubunda yer alan hemşirelerin uygulama öncesine göre uygulama sonrasında durumluk kaygı skorlarında istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde düşüş görülmüştür (deney grubu için p<0.001).

İlter ³¹ M.S./2016	Onkoloji hastalarına port kateteri-zasyonu işlemi sırasında uygulanan inhaler aromaterapinin ağrıya etkisi	Randomize kontrollü çalışma	60 kişi Deney Grubu:30 Kontrol Grubu:30	Esansiyel Yağ / Portakal, lavanta ve papatya yağı, / Inhaler	Visuel Analog Scale-VAS	Müdahale grubunun işlem öncesi $6,2\pm 1,6$ olan ağrı puan ortalamasının, işlem sırasında $5,0\pm 1,2$ 'ye düştüğü, işlem sonrasında tekrar $5,5\pm 1,2$ 'ye yükseldiği, kontrol grubunun ise; işlem öncesi $6,0\pm 0,9$ olan ağrı puan ortalamasının, işlem sırasında $7,4\pm 1,4$ 'e yükseldiği ve işlem sonrasında $6,5\pm 1,6$ 'ya düştüğü belirlenmiştir ($p<0.05$).
Ayık ³² C./2016	Ameliyat öncesi dönemde aromaterapi masajının anksiyete ve uyku kalitesine etkisinin incelenmesi	Randomize kontrollü çalışma	80 kişi Deney Grubu:40 Kontrol Grubu:40	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Masaj	Richard Campbell Uyku Ölçeği (RCUÖ), Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ)	Çalışma grubu ile kontrol grubu arasında ameliyat sabahı DKÖ ve RCUÖ puan ortalaması bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$) saptanmıştır. Çalışma grubunda aromaterapi masajından sonra ameliyat sabahı DKÖ puan ortalamasının ameliyat öncesi akşama göre düştüğü, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$) saptanmıştır.
Gürakan ³³ G./2016	Palyatif bakım alan kanser hastalarında aromaterapi sırt masajının ağrı şiddeti ve plazma beta endorfin düzeyine etkisi	Deneyisel araştırma	31 kişi Aromaterapi:11 Masaj: 10 Kontrol:10	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Masaj	Sayısal Ağrı Skalası, Ecog Performans Durumu Skalası, Brief Ağrı Envanteri	Aromaterapi, masaj ve kontrol grubunda bulunan hastaların; ikinci, üçüncü ve dördüncü uygulamadan sonra ölçülen ağrı şiddeti puanları ve ECOG performans durumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Aromaterapi ve masaj grubundaki hastaların en şiddetli ağrı, en hafif ağrı ve ortalama ağrı puanlarında zamanla anlamlı bir azalma olduğu saptandı ($p<0.05$). Ayrıca aromaterapi ve masaj grubundaki hastaların plazma-beta endorfin düzeylerinde ikinci ölçümde anlamlı bir artış olduğu saptandı ($p<0.05$).
Dalkıran ³⁴ S.S/2017	Preoperatif dönemdeki kanser hastalarında lavanta yağı ile yapılan sırt masajının uykuya etkisi	Ön test – son test deneme modeli ile yarı deneysel çalışma	80 kişi Deney Grubu:40 Kontrol Grubu:40	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Masaj	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksinin 3 günlük versiyonu (PUKİ-3)	Öntest deney grubunda uyku kalitesinin kontrol grubuna göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Uygulanan lavanta yağı girişimi sonrasında deney grubunda uyku kalitesinin önemsenecek düzeyde arttığı, kontrol grubunda ise uyku kalitesinin aradan geçen zamanda azaldığı saptanmıştır. Deney grubunun uyku kalitesinin başlangıçta kontrol grubuna göre düşük olmasına rağmen girişim sonrasında kontrol grubundan daha iyi bir uyku kalitesine ulaştığı belirlenmiştir.
Gürler ³⁵ M./2017	Menopozal dönemdeki kadınlara uygulanan aromaterapinin uyku ve yaşam kalitesine etkisi	Ön test ve son test düzende, kontrol gruplu deneysel çalışma	50 kişi Deney Grubu:27 Kontrol Grubu:30	Esansiyel Yağ / Lavanta, Limon/ Inhaler	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve Menopozal Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (MÖYKÖ)	Müdahale grubunun aromaterapi öncesi PUKİ toplam puanı 14.85 ± 1.23 iken, kontrol grubunun uygulama öncesi PUKİ toplam puanı 15.20 ± 0.92 bulunmuştur. Aromaterapi sonrası müdahale grubunun PUKİ toplam puanı 9.74 ± 2.12 , kontrol grubunun PUKİ toplam puanı 14.60 ± 1.10 olup gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$).

Cenkci ³⁶ Z. /2017	Aromaterapinin doğum eylemindeki ağrı, konfor ve memnuniyet üzerine etkisi	Randomize kontrollü, yarı deneme modeli çalışma	60 gebe Deney Grubu:30 Kontrol Grubu:30	Esansiyel Yağ / Lavanta/ İnhaler	Visual Analog Scale (VAS), Doğum Konforu Ölçeği (DKÖ), Postpartum Kendini Değerlendirme Ölçeğinin "Doğum Deneyiminden Memnuniyet" alt boyutu	Doğumun Latent fazında VAS ortalaması deney grubunda 3,4±2,1, kontrol grubunda 6,6±2,0, Aktif fazında deney grubunda 6,1±1,7, kontrol grubunda 8,7±1,0, Geçiş fazında deney grubunda 8,3±0,9, kontrol grubunda ise 9,8±0,5 olarak belirlenmiş ve gruplar arasındaki farkın tüm fazlarda anlamlı olduğu saptanmıştır (p=0,000). Doğumun Latent fazında DKÖ puan ortalaması deney grubunda 37,1±4,4, kontrol grubunda 30,2±4,4, Aktif fazında deney grubunda 36,3±3,2, kontrol grubunda 25,3±4,6, Geçiş fazında deney grubunda 33,6±3,9 kontrol grubunda ise 21,1±4,7 olarak belirlenmiş ve gruplar arasındaki farkın tüm fazlarda anlamlı olduğu saptanmıştır (p=0,000). Deney grubunun Doğum Deneyiminden Memnuniyet Ölçeği puan ortalamasının 30,03±2,53, kontrol grubunun 27,6±3,6 olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p=0,000).
Beyliklioğlu ³⁷ A./2017	Aromaterapinin mastektomi öncesi hastaların anksiyeteleri üzerine etkisi	kontrol gruplu ön test-son test yarı deneme modeli çalışma	80 kişi Deney grubu:40 Kontrol grubu:40	Esansiyel Yağ / Lavanta/ İnhaler	Durumluk-Sürekli Anksiyete Envanteri'	Deney grubundaki hastaların ön-test durumluk anksiyete puan ortalamasının 43,00±11,48, son-test durumluk anksiyete puan ortalamasının 37,28±9,93 olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p=0,003).
Genç ³⁸ H. /2017	Lavanta yağının benign prostat hiperplazili hastaların ameliyat öncesi yaşam bulguları ve kaygı düzeyine etkisi	Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneme modeli çalışma	110 kişi Deney Grubu:55 Kontrol Grubu:55	Esansiyel Yağ / Lavanta/ İnhaler	Hasta İzlem Formu (yaşamsal bulgular) Durumluluk Kaygı Ölçeği	Araştırma kapsamında; deney grubunun durumluk kaygı ön test puan ortalaması 65.07±6.24 iken aromaterapi sonrası 26.60±7.47'e düşmüştür. Kontrol grubunda ise durumluk kaygı ön test puan ortalaması 66.29±4.20 iken aromaterapi sonrası 63.50±2.94'e düşmüştür. Deney grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Aromaterapi öncesi ve sonrası yaşam bulgularındaki değişim incelendiğinde ise deney grubundaki bireylerin sistolik kan basıncı ortalaması 127.54±20.27 iken, aromaterapi sonrası 124.36±16.27'ye solunum sayısı ortalaması 21.85±2.51 iken, aromaterapi sonrası 20.54±3.09'a düşmüş, SPO2 ortalaması ise 93.63±1.89 iken aromaterapi sonrası 94.09±1.54'e yükselmiş ve ölçümler arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur.
Taşan ³⁹ E./2018	İnhaler lavantanın hemodiyaliz hastalarında damara ulaşım sırasında oluşan ağrıya etkisi	Randomize, kontrollü, deneysel çalışma	60 kişi Deney Grubu:30 Kontrol Grubu:30	Esansiyel Yağ / Lavanta/ İnhaler	Visuel Analog Skala (VAS)	Müdahale grubunun inhaler lavanta uygulaması öncesi 3.8±0.3 olan ağrı puan ortalamasının uygulama sonrası 3.0±0.2'ye düştüğü (p<0.05), kontrol grubunun ise ağrı puan ortalamasının 5.4±0.3'den, 5.6±0.6'ya yükseldiği ve inhaler lavantanın herhangi bir olumsuz etki yaratmadığı saptandı (p>0.05).

Gülşen ⁴⁰ G./2018	Üst gastrointestinal endoskopi işlemi uygulanan hastalara müzik eşliğinde uygulanan inhaler aromaterapinin vital bulgulara etkisi	Randomize, kontrollü, deneysel çalışma	90 kişi Müzik Grubu:30 Aromaterapi Grubu:30 Müzik+aromaterapi grubu:30	Esansiyel Yağ / Lavanta, Papatya, Neroi/ Inhaler	Endoskopi işlemi sonrası işlem ile ilgili memnuniyet sorularını içeren form, Vital bulgu takip formu	Araştırmada tüm gruplarda işlem öncesine göre işlem sırasında nabız değerlerinin arttığı, fakat en az artışın grubu ile müzik eşliğinde aromaterapi uygulanan grupta en çok artışın ise kontrol grubunda olduğu görüldü(p<0.05).
Kanca ⁴¹ C./2019	Diz osteoartriti olan hastalarda, ısırgan-zencefil esansiyel yağlarıyla yapılan masajın ve buz uygulamasının ağrı üzerine etkinliğinin değerlendirilmesi	Ön test son test tasarımı girişimsel, randomize kontrollü çalışma	66 kişi Aromaterapi grubu:30 Buz uygulaması grubu:22 Kontrol grubu : 22	Esansiyel Yağ / Lavanta, ısırgan, zencefil / Masaj	Sayısal Derecelendirme Ölçeği (NRS) Olgu Rapor Formu(ORF)	Masaj grubunun %63,6'sının, buz grubunun %36,4'ünün ve kontrol grubunun %40,9'unun hikayesinde operasyon geçirdiği saptanmıştır. NRS 1.seans değeri masaj grubunda en yüksek değerde iken, NRS 8.seans değeri en düşük masaj grubunda olmuştur. Her üç grupta da NRS 8.seans değerlerinin anlamlı derecede düştüğü görülmekle beraber, en fazla düşüşün masaj grubunda olduğu görülmektedir.
Özdemir ⁴² T.S./2019	Hemodiyaliz hastalarında av fistül uygulaması sırasında oluşan ağrıyı gidermede lavanta aromaterapinin etkisi	Randomize kontrollü, deneysel çalışma	90 kişi İnhaler Aromaterapi grubu:30 Topikal Aromaterapi grubu:30 Kontrol grubu: 30	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Inhaler, Topikal	Sözel Kategori Ölçeği (SKÖ), Visuel Analog Skala(VAS)	Çalışmaya katılan hemodiyaliz hastalarının uygulama öncesi ağrı puan ortalamaları uygulama grubunda, 57,58 ± 20,28, kontrol grubunun 48,53 ± 20,23 olduğu, uygulama sonrası uygulama grubunda 19,49 ± 15,66 ve kontrol grubunda 45,33 ± 25,52, olduğu belirlendi (p<0,005). Lavanta yağı uygulaması sonrası ağrı puan ortalamaları inhaler lavanta grubunda 22,66 ± 15,35, topikal lavanta grubunda 16,33 ± 15,97, kontrol grubunda 45,33 ± 25,52, plasebo ilk uygulaması sonrası inhaler lavanta grubunda 24 ± 15,16, topikal lavanta grubunda 41,16 ± 16,27, kontrol grubunda 45,33 ± 25,52 olduğu saptandı.
Koç ⁴³ E./2019	Lavanta yağının kronik otitis media hastalarının ameliyat öncesi yaşam bulguları ve kaygı düzeyine etkisi	Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel çalışma	88 kişi Deney grubu:44 Kontrol grubu:44	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Inhaler	Hasta Yaşam Bulguları Formu Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ)	Deney ve kontrol grubunda lavanta yağı inhalasyonunun etkisine bakıldığında yaşam bulgularında aromaterapi sonrası önemli farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0,005). Aromaterapi öncesi SKB ortalaması 118.30±12.39 iken aromaterapi sonrası 107.50±11.44'e, DKB ortalaması 74.09±9.96 iken 67.95±8.79'a, nabız ortalaması 82.55±9.68 iken 72.18±7.46'ya, solunum sayısı ortalaması 20.95±1.26 iken 19.32±1.49'a düşmüştür. Gruplar arasındaki fark; Nabız, SKB, DKB ve solunum sayısı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,005).
Coşar ⁴⁴ B.F./2019	Aromaterapi masajının kronik nonmalign ağrısı olan hastalarda ağrı, anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi	Randomize kontrollü çalışma	40 kişi Aromaterapi grubu:20 Kontrol grubu:20	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Masaj	Görsel Değerlendirme Skalası, Kısa Ağrı Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI)	İkinci hafta VAS ağrı şiddetinde (VAS2) ve ikinci hafta ve dördüncü hafta ağrı giderme yüzdesinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Aromaterapi grubunda hem ağrı şiddetinde hem de ağrı giderme yüzdesinde anlamlı bir azalma saptanmıştır. Aromaterapi ve kontrol grupları durumluluk-süreklilik kaygı ölçeği puanları açısından kıyaslandığında; her iki grupta da istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Durumluk sürekli kaygı puanındaki azalma aromaterapi grubunda kontrol grubuna göre daha fazladır. Gruplar uyku kalitesi açısından değerlendirildiğinde ise; hem aromaterapi hem de kontrol grubunda global PUKI uyku kalitesi puanında anlamlı bir azalma olduğu; aromaterapi grubundaki puan azalmasının kontrol grubuna daha fazla olduğu saptanmıştır.

Öz ⁴⁵ M./2019	Yaşlılarda aromaterapi masajının uyku kalitesi ve uykululuk düzeyine etkisi	Ön test-son test yarı deneysel çalışma	15 kişi Aromaterapi grubu:15	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Masaj	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI) Epworth Uykululuk Skalası	Aromaterapi masajını uygulamadan önce Pittsburg uyku kalitesi ölçek değerinin ortalama 15,93+4,11 olduğu, aromaterapi uygulandıktan sonra yapılan ölçümlerde ise ölçek değerinin ortalama 4,93+2,05 olduğu ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptandı (p=0,001, p<0,05). Aromaterapi masajı uygulama öncesinde Epworth uykululuk skalası ölçek değerinin (12,13+2,44), uygulanan aromaterapiden sonra yapılan ölçümlerde (2,06+1,70) daha düşük olduğu ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptandı (p=0,001, p<0,05).
Sezgin ⁴⁶ Y./2020	Arterio-venöz fistül kanülasyonu öncesi uygulanan aromaterapi ve el masajının ağrı ve stres düzeylerine etkisi	Randomize kontrollü, deneysel çalışma	159 kişi Aromaterapi grubu:53 El masajı grubu:53 Kontrol grubu:53	Esansiyel Yağ / Lavanta/ İnhaler	Visuel Analog Skala (VAS) Hemodiyaliz Stresör Ölçeği (HSÖ)	Araştırma sonucunda AVF kanülasyonu öncesi aromaterapi uygulanan hastaların işlem sonrası ağrı ve düzeylerinin kontrol grubuna göre daha fazla düştüğü, benzer şekilde el masajı uygulanan hastalarda VAS ve HSÖ değerlerinin kontrol grubuna göre daha fazla düştüğü, gruplar arasındaki farkın ileri derecede anlamlı olduğu (p <0.001), seanslar ilerledikçe girişimlerin etkinliğinin arttığı belirlendi. Aromaterapiyle el masajı girişimleri karşılaştırıldığında, AVF kanülasyonunun ağrısını gidermede etkilerinin benzer olduğu, hemodiyaliz fizyolojik stresörleri azaltmada aromaterapinin, psikolojik ve toplam hemodiyaliz stresörlerini azaltmada el masajının daha etkili olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendi.

jojoba, yasemin, gül ve menekşe yağının kullanıldığı görülmüştür. Tezlerin tamamına yakınında kontrol grubu kullanılmış olup, iki çalışma tek grup üzerinden yürütülmüştür. Yapılan doktora tezlerine bakıldığında çalışmada aromaterapinin klasik masaj, refleksoloji, müzikterapi, vibrasyon, gevşeme tekniği ve dokunma gibi farklı tamamlayıcı tedavilere birlikte kullanıldığı görülmüştür. Doktora tezleri incelendiğinde, kaygı/anksiyete, ağrı, bulantı-kusma, konfor, kortizol düzeyi, yaşam kalitesi, yorgunluk, bilişsel fonksiyonlar, gündüz uykululuk durumu, uyku kalitesi, bakım yükü, premenstrual semptomlar, yorgunluk, konstipasyon, yaşamsal bulgular, kaşıntı, sigara içme alışkanlıkları ve bebeklerde koliğin üzerindeki etkisi gibi birbirinden farklı pek çok alanda kullanıldığı saptanmıştır. Tezlerde kullanılan ölçüm araçlarına bakıldığında; İnfant Kolik Ölçeği,, Durumluluk Sürekli Kaygı Envanteri, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yorgunluk Şiddet Ölçeği, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi(PUKI), Fibromiyalji Etki Düzeyi ölçeği, Yaşam Kalitesi Ölçeği Rotterdam Semptom Kontrol Listesi, Visuel Analog Scale (VAS), Brazelton Yenidoğan Davranış Değerlendirilme Ölçeği, Günlük Konstipasyon İzlem Formu, Yorgunluk Ciddiyet Skalası, Romatoid Artrit Hastalık Aktivite Değerlendirme formu, WOMAC Diz Osteoartrit Değerlendirme Ölçeği, Alt Bacaklardaki Artroz ve Yaşam Kalitesi Ölçeği, Piper Yorgunluk Ölçeği, Premenstrual Sendrom Ölçeği, Nöropsikiyatrik Envanter (NPE), Cohen-Mansfield Ajitasyon Envanteri (CMAE), Zarit Bakım Verme Yükü Ölçeği (ZYBÖ), The Wes-

tern Ontario and McMaster Üniversitesi (WOMAC) Osteoartrit İndeksi, Bulantı Kusma-Öğürmeye İlişkin Hasta Günlüğü Formu, Blessed Oryantasyon Bellek Konsantrasyon Testi, Epworth Uykululuk Ölçeği, Douleur Neuropathique 4 Questions (DN4), Genel Konfor Ölçeği, Hasta ve Hekim Memnuniyet Skalası, Rhodes Bulantı, Kusma ve Öğürme İndeksi, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi, Ulusal Acil Servisler Kalabalıklaşma Çalışması ölçeği gibi duruma özgü ölçüm araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, uygulanan aromaterapinin hissedilen ağrı ve kaygı/anksiyete düzeyini, bulantı-kusma ve öğürmeyi, yorgunluk düzeyi ve şiddetini, ajitasyonu ve bakım verenlerinin bakım yükünü, premenstrual semptomları, konstipasyon şikayetlerini, bebeklerde koliği azalttığı uyku kalitesini, yaşam kalitesini, konfor düzeyini, memnuniyet düzeyini arttırdığı ve fiziksel fonksiyonları, yaşamsal bulguları olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Tablo 3).

Tartışma

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin güvenli olduğu inancı ve sağlığa olumlu katkılarının bulunması bu yöntemlerin yaygın olarak kullanılmasını sağlamaktadır. Kullanılan bu yöntemlerden bir de bitkisel ürünlerin kullanımı esasına dayanan aromaterapidir. Aromaterapide kullanılan bitkisel ürünlerin doğal kaynaklı olduğunun bilinmesi, reçete edilmeden rahatlıkla ulaşılabilmesi, ekonomik olması, invazif girişim gerektirmemesi bireyin sağlığı için risk teşkil etmemesi bitkisel

Tablo 3. Aromaterapinin Etkisini Değerlendiren Hemşirelik Doktora Tezleri

Yazar/ Yılı	Tez Adı	Çalışmanın Tipi	Örneklem Sayısı	Aromaterapi yöntemi/ ürünü/ uygulama şekli	Kullanılan ölçüm aracı	Sonuç
Çetinkaya ⁴⁷ B./2007	Aromaterapi Masajının Bebeklerde Koliğin Giderilmesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi	Girişim uygulanmayan kontrol grubu ile zaman dizisi modelinde yarı deneysel çalışma	40 kişi Deney grubu: 20 Kontrol grubu: 20	Esansiyel Yağ / Lavanta, Badem yağı/ Masaj	İnfant Koliğin Ölçeği, Durumluluk Sürekli Kaygı Envanteri Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği,	Aromaterapi masajı uygulaması öncesinde, deney ve kontrol grubu kolikli bebekler arasında kolik durumu ve haftalık ağlama süreleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0.05). Ön izlemde, deney ve kontrol grubu annelerin durumluluk kaygı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>0.05). Deney ve kontrol grubu bebeklerin, izlemlere göre infant kolik ölçeği puan ortalamaları ve haftalık ağlama süreleri incelendiğinde, iki grup arasında izlemlere göre anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<0,005).
Arslan ⁴⁸ S./2007	Dokunma, Müzikterapi ve Aromaterapinin Yoğun Bakım Hastalarının Fizyolojik Durumlarına Etkisi	Randomize kontrollü çalışma	72 kişi Deney Grubu:36 Kontrol Grubu:36	Esansiyel Yağ /Lavanta/ İnhaler	Araştırmacılar tarafından iki bölümden oluşturulan ve ikinci bölümünde girişim öncesi ve sonrası fizyolojik ölçümlerinin kaydedildiği 3 günlük kayıt formu	Dokunma sonrası hemoglobin ortalaması; kontrol grubunda 11.94 (SS=3.16), deney grubunda 13.10 (SS=2.54) olarak saptanmış ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. (p= 0.05). VII Müzik terapi sonrası nabız ortalaması; kontrol grubunda 104.58 (SS=27.46), deney grubunda 93.11 (SS=17.99) olarak belirlenmiş ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0.040). Deney ve kontrol grubu arasında aromaterapi öncesi nabız ortalaması; kontrol grubunda 103.83 (SS= 25.02), deney grubunda 97.13 (SS= 21.85) saptanmış ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur (p= 0.231). Aromaterapi sonrası kontrol grubunda 102.41 (SS= 25.26), deney grubunda 91.86 (SS=15.35) olarak belirlenen nabız ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır (p=0.036).

Demirbağ ⁴⁹ C. B./2011	Müzik ve Aromaterapi Eşliğinde Yapılan Uyku ve Dokunmanın Fibromiyalji Hastalarında Fibromiyaljinin Etki Düzeyi İle Yorgunluk ve Uyku Kalitesine Etkisi	Kontrol grubu öntest-sontest deneme modeli çalışma	162 kişi Dokunma+Müzik+Aroma Grubu:54 Uyku+Müzik+Aroma grubu: 54 Kontrol Grubu:54	Esansiyel Yağ / Lavanta, nane, portakal, gül, papatya, asya çiçeği, biberiye, ateş çiçeği, ıhlamur / Masaj, İnhaler	Yorgunluk Şiddet Ölçeği, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi Fibromiyalji Etki Düzeyi Ölçeği	Girişim grubu hastalarında fibromiyalji semptom sorgulaması son-test semptom bulgularında istatistiksel olarak önemli fark olması ($p<0,05$) girişimin hastaların semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Yorgunluk Şiddet Ölçeğinin girişim gruplarında son-test puan ortalamalarında önemli düşüşün olması ($p<0,05$), müdahale sonrası hastaların yorgunluklarının azaldığını ifade etmektedir. Fibromiyalji Etki Düzeyi Ölçeği ölçeği puan ortalaması her iki girişim grubunda sontestte önemli düşüşü ($p<0,05$) hastaların hastalık durumlarının, hastalığın gidişinin olumlu yönde değiştiğini göstermektedir. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi son-test toplam puanlarının ortalamalarında her iki girişim grubunda da önemli farklılık ($p<0,05$), olması uyku kalitesi ve uyku bozukluğunda iyileşme olduğunu ispatlamaktadır.
Ovayolu ⁵⁰ Ö./2011	Kemoterapi Alan Meme Kanseri Kadınlar Üzerine Uygulanan Aromaterapinin Semptomlara ve Yaşam Kalitesine Etkisi	Randomize kontrollü deneysel çalışma	280 kişi Aromaterapi masajı grubu:70 Aromaterapi inhale grubu: 70 Masaj grubu: 70 Kontrol Grubu:70	Esansiyel Yağ /Lavanta, nane, biberiye, papatya, yasemin, menekşe, okalip-tüs, tatlı badem/ Masaj, İnhaler	Yaşam Kalitesi Ölçeği Rotterdam Semptom Kontrol Listesi	Uygulama öncesi koku ve aromaterapi masajı grubunun yaşam kalitesi genel toplam puanının düşük, kontrol ve masaj grubunun ise orta düzeyde olduğu ve tüm hasta gruplarının hem psikolojik hem de fiziksel semptomları yoğun olarak yaşadıkları saptandı. Uygulama sonrası altıncı ve 10. haftalarda; yaşam kalitesi toplam ve alt boyut puanları kontrol grubunda düşerken, koku, masaj ve aromaterapi masajı grubunda yükseldiği, özellikle aromaterapi masajı grubunda yer alan hastalarda bu artışın daha belirgin olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Benzer şekilde Rotterdam semptom kontrol listesi genel toplam, psikolojik ve fiziksel semptom alt boyut puan ortalamalarının kontrol grubunda artarken, diğer üç grupta özellikle aromaterapi masajı grubunda uygulama öncesine göre anlamlı şekilde düştüğü, yani hastaların yaşadığı semptomların ve şiddetinin azaldığı belirlendi ($p<0,05$).

Cürçani ⁵¹ M./2012	Hemodiyaliz Hastalarına Uygulanan Aromaterapinin Kaşınıtı Üzerine Etkisi	Ön test ve son test kontrol gruplu deneysel çalışma	80 kişi Deney Grubu:40 Kontrol Grubu:40	Esansiyel Yağ / Lavanta, çay ağacı, tatlı badem yağı, jojoba yağı ve papatya yağı, / Masajı	Visuel Analog Scale-VAS	Deney ve kontrol grubunda yer alan hastaların kaşınıtı skorlarının gruplar arası karşılaştırılmasında; deney grubundaki hastaların kaşınıtı skorları son-test puan VI ortalamalarının (7.20±3.14), kontrol grubundaki hastaların son-test puan ortalamalarına göre (10.00±2.47) düşük olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel yönden çok önemli olduğu bulundu (p<0.001). Deney ve kontrol grubunda yer alan hastaların laboratuvar parametrelerinin gruplar arası karşılaştırmalarında; deney grubundaki hastaların kan üre azotu son test düzeylerinin (118.26±36.76), kontrol grubunda bulunan hastaların kan üre azotu son test düzeylerine göre (138.80±48.69) düşük olduğu belirlendi ve gruplar arasındaki fark istatistiksel yönden önemli bulundu (p<0.05).
Taşdemir ⁵² N./2012	Gevşeme Tekniği, Aromaterapi ve Her İki Yöntemin Birlikte Uygulanmasının Ameliyat Sonrası Ağrıya Etkisi	Deneysel çalışma	100 kişi Gevşeme Grubu:25 Aromaterapi grubu:25 Gevşeme ve Aromaterapi grubu: 25 Kontrol Grubu:25	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Masaj	Visual Analog Skala (VAS),	Araştırmanın verilere göre, kontrol ve girişim grubu hastalar arasında cerrahi işlem öncesi bireysel özellikleri, ameliyat sonrası ağrı şiddetleri ve yaşam bulguları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Ameliyat sonrası analjezik gereksinimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark (p<0.05) olduğu 81 belirlendi. Girişim gruplarındaki hastaların daha düşük analjezik gereksimi olduğu saptandı (p<0.05).
Özdemir ⁵³ H./2012	Esansiyel Hipertansiyonlu Kadınlara İnhalasyon Yoluyla Uygulanan Aromaterapinin Arteriyel Kan Basıncı, Nabız ve Kaygı Düzeyine Etkisi	Çapraz gruplu tek kör deneysel çalışma	40 kişi Aromaterapi: 20 Kontrol:10	Esansiyel Yağ / Lavanta, bergamot, ylang-ylang/ İnhaler	Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	Çalışmada aromaterapinin ilk haftasında sistolik kan basıncı(p<0.001), diastolik kan basıncı (p<0.001), nabız hızı (p<0.001) ve durumluluk kaygı puanının azaldığı (p<0.001), biopac parametrelerinde yalnızca galvanik deri direncinde anlamlı azalma (p=0.038) sağladığı saptanmıştır.
Tosun ⁵⁴ Ö./2013	Aromaterapi, Müzikterapi ve Vibrasyon Uygulamalarının Yenidoğanın Stres ve Davranışları Üzerine Etkisi	Randomize kontrollü çalışma	80 kişi Aromaterapi grubu:20 Müzik terapi grubu: 20 Vibrasyon uygulama grubu: 20 Kontrol Grubu:20	Esansiyel Yağ / Lavanta, Tatlı badem yağı/ Masaj	Brazelton Yenidoğan Davranış Değerlendirilme Ölçeği, Yenidoğan Stres Değerlendirme Formu	Araştırmanın birinci aşamasında, yapılan faktör analizi sonrasında, BYDDÖ'nin orjinalinden 5 madde çıkartılmış. Cronbach alfa değeri 0.974 (30 madde) olarak bulunmuş. "Davranış Alt Boyutu" 23 madde, "Destek Alt Boyutu" 7 maddeden oluşmuştur. Tekrar test güvenilirliğinde korelasyon katsayısının yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0.001). Preterm yenidoğanların çalışma öncesi ve sonrası BYDDÖ ve YSDF puanları arasındaki fark ortalamalarının kontrol grubuna göre fazla olduğu (p=0.001, (p=0.040) ve farkın kontrol grubundan kaynaklandığı saptanmıştır (p<0.05).

Lafcı ⁵⁵ D./2014	Aroma Masajının Yaşlılardaki Konstipasyona Etkisi	Girişim-kontrol deseninde yarı deneysel çalışma	48 kişi Deney Grubu:24 Kontrol Grubu:24	Esansiyel Yağ / biberiye, zencefil, karabiber, badem yağı/ Masaj	Visual Analog Skala (VAS), Günlük Konstipasyon İzlem Formu	Aroma masajı sonrası ve sonrası girişim grubunda, "dışkılama sayısı" "dışkı miktarı" ve "dışkı kıvamı" puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı, "dışkılama sırasında ıkınma" ve "dışkılama sonrası tam boşalamama hissi" puan ortalamalarının ise azaldığı belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise "dışkılama sayısı" ve "dışkı miktarı" puan ortalamalarının arttığı, "dışkılama sırasında ıkınma" puan ortalamasının ise azaldığı belirlenmiştir
Metin ⁵⁶ G.Z./2015	Romatoid Artritli Hastalarda Aromaterapi Masajı ve Refleksoloji Uygulamalarının Ağrı Ve Yorgunluğa Etkileri	Randomize kontrollü, yarı deneme modeli çalışma	51 kişi Aromaterapi masajı grubu:17 Refleksoloji:17 Kontrol grubu:17	Esansiyel Yağ / Lavanta/ masaj	Visual Analog Skala (VAS), Yorgunluk Ciddiyet Skalası, Romatoid Artrit Hastalık Aktivite Değerlendirme formu	Aromaterapi grubunda ağrı skorları, araştırmanın ikinci ve altıncı haftaları arasında, yorgunluk dördüncü ve altıncı haftalar arasında azalmıştır (p<0,05). Refleksoloji grubunda ise ağrı ve yorgunluk uygulama boyunca azalmıştır (p<0,05). Aromaterapi masajı, sabah tutukluğu üzerine herhangi bir etkide bulunmamasına rağmen, refleksoloji sabah tutukluğunu dördüncü haftadan itibaren kısaltmıştır (p<0,05). Her iki yöntem de, hastaların sağlık algısını arttırmıştır (p<0,05).
Pehlivan ⁵⁷ S./2015	Diz Osteoartritli Yaşlı Bireylere Uygulanan Aromaterapi Masajının Ağrı, Fonksiyonel Durum Ve Yaşam Kalitesine Etkisi	Randomize ön test – son test kontrollü deneysel çalışma	Aromaterapi masaj grubu:30, Plasebo masaj grubu: 30 Kontrol grubu:30	Esansiyel Yağ / Lavanta/ Masaj	WOMAC Diz Osteoartrit Değerlendirme Ölçeği, Alt Bacaklardaki Artroz ve Yaşam Kalitesi Ölçeği	Aromaterapi grubunda uygulama sonrası WOMAC ağrı, tutukluk, günlük aktivitelerde yaşanan zorluklar anlamlı olarak azaldığı ve yaşam kalitesi fiziksel aktivite, ağrı, zihinsel sağlık, sosyal destek düzeylerinin anlamlı olarak yükseldiği belirlendi (p<0.001). Sekizinci hafta değerlendirmesinde sosyal destek dışındaki tüm parametrelerde öncesine göre farklılığın anlamlı olarak devam ettiği saptandı (p<0.05). Ancak 4. hafta ile karşılaştırıldığında, 8. hafta değerlerinde anlamlı olarak bir düşme saptandı (p<0.05). Masaj grubunda uygulama sonrası WOMAC ağrı, tutukluğun anlamlı olarak azaldığı ve yaşam kalitesi fiziksel aktivite, ağrı, zihinsel sağlık düzeylerinin anlamlı olarak yükseldiği belirlendi (p>0.05)
Muz ⁵⁸ G./2015	Hemodiyaliz Tedavisi Alan Bireylerde İnhalasyon Yoluyla Uygulanan Aromaterapinin Uyku Kalitesi ve Yorgunluk Düzeyine Etkisi	Randomize, kontrollü, çalışma	62 kişi Deney Grubu:27 Kontrol Grubu:35	Esansiyel Yağ /Lavanta, Tatlı portakal/ İnhaler	Visual Analog Skala (VAS) Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) Piper Yorgunluk Ölçeği	Müdahale ve kontrol grubundaki bireylerin başlangıç izlemlerinde VAS yorgunluğu, Piper Yorgunluk Ölçeği ve PUKİ ölçeği gündüz uyku işlev bozukluğu alt boyutu hariç diğer tüm alt boyut ve toplam puan ortalamalarında almış oldukları puanlar arasında fark olmadığı (p>0,05), müdahale grubunun kontrol grubuna göre diğer izlemlerde VAS yorgunluk, Piper Yorgunluk Ölçeği ve PUKİ tüm alt boyut ve toplam puanlarının anlamlı derecede düştüğü belirlenmiştir(p<0.05)



Yayla ⁵⁹ M.E./2016	İnhaler Yolla Uygulanan Aromaterapinin İmplant Edilebilir Venöz Port Kateter İğne Girişine Bağlı Prosedürel Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkisi	Ran-domize, kontrollü, deneysel çalışma	123 kişi lavanta müdahale grubu:41, okaliptüs müdahale grubu: 41 Kontrol grubu: 41	Esansi-yel Yağ / Lavanta, Okliptus/ İnhaler	Visuel Analog Skala (VAS) Durumluk Kaygı Ölçeği	Araştırma bulguları lavanta müdahale grubunda kontrol grubuna göre VAS puan ortalamalarının anlamlı derecede düştüğünü göstermiştir ($p<0,05$). Okaliptüs müdahale ve kontrol grubundaki bireylerin VAS puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ayrıca çalışmada lavanta müdahale, okaliptüs müdahale ve kontrol grubundaki bireylerin STAI-I puan ortalamalarında almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).
Uzunçakmak ⁶⁰ T./2016	Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Aromaterapinin Premenstruel Sendrom İle Baş Etmeye Etkisi	Randomize kontrollü deneysel tasarım çalışma	77 Kişi Deney grubu:40 Kontrol grubu:37	Esansi-yel Yağ / Lavanta/ İnhaler	Premenstrual Sendrom Ölçeği	Araştırmada deney ve kontrol grubunun 3 izlem süresince PMS ölçeği ortalama puanları karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) saptanmıştır. Deney ve kontrol grupları arasında PMS ölçeği ve anksiyete, depresif duygulanım, yorgunluk, sinirlilik, ağrı, şişkinlik, depresif düşünceler alt boyutları ön test ve 3. izlem ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$), iştah ve uyku değişimleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.
Kaymaz ⁶¹ T. T./2016	Orta Ve İleri Evre Demans Hastalarına Uygulanan Aromaterapinin Ajitasyon Ve Bakım Verenin Yüküne Etkisi	Randomize kontrollü, araştırma	28 kişi Müdahale grubu:14 Kontrol grubu:14	Esansiyel Yağ /Lavanta, limon çimeni/ İnhaler, Masaj	Nöropsiki-yatrik Envanter (NPE) Cohen-Mansfield Ajitasyon Envanteri (CMAE) Zarit Bakım Verme Yükü Ölçeği (ZYBÖ)	Aromaterapi grubunda, CMAE ve NPE skorları, araştırmanın başlangıcına göre ikinci ve dördüncü haftalarda azalmıştır ($p<0,05$). Aromaterapi sonunda, müdahale ve kontrol grupları ZBYÖ skoru arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Müdahale grubundaki kişilerin aromaterapi uygulama sonrasındaki bakım yükü, kontrol grubundaki kişilerden anlamlı derecede daha düşüktür ($p<0,05$).
Arslan ⁶² D./2016	Osteoartritli Bireylerde Aromaterapi Masajının Diz Ağrısı Ve Fonksiyonel Duruma Etkisi	Non-randomize girişimsel çalışma	92 kişi Aromaterapi masaj grubu:33, Klasik masaj grubu: 30 Kontrol grubu:32	Esansiyel Yağ / tatlı badem yağı, kayısı çekirdeği yağı, lavanta, okaliptus, zencefil yağı/ Masaj	Vizüel Analog Skala (VAS), The Western Ontario and McMaster Üniversitesi (WOMAC) Osteoartrit İndeksi	Aromaterapi masajı, klasik masaj ve kontrol gruplarında bireylerin izlem haftalarına göre değerlendirilmesinde ise; tekrarlı ölçümlerde anova kullanılmıştır. İleri analizinde ise bonferroni testinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamına alınan bireylerin, başlangıç GKÖ ve WOMAC puan özelliklerine göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Aromaterapi masaj grubunun GKÖ (istirahat-aktivite) ve WOMAC indeksinden alınan puanları klasik masaj ve kontrol grubundaki bireylere göre daha fazla azaldığı ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,001$).

Zorba ⁶³ P./2016	Masaj Ve İnhaler Yollarla Uygulanan Aromaterapinin Kemoterapiye Bağlı Akut Bulantı Kusmaya Etkisinin Karşılaştırılması	Randomize kontrollü araştırma	40 kişi Aromaterapi grubu:20 Kontrol grubu:20	Esansiyel Yağ / İngiliz nanesi, bergamot, kakule / İnhaler, Masaj	Vizüel Analog Skala (VAS), Bulantı Kusma-Öğürmeye İlişkin Hasta Günlüğü Formu	Aromatik masaj grubunun 3. ve 4. kemoterapi kürlerinde bulantı-öğürme yaşama durumu inhalasyon ve kontrol grubundakilere göre anlamlı şekilde daha düşüktür (p<0,001). Araştırmamızda, masaj ve inhaler aromaterapi gruplarındaki bireylerde izlenen tüm kürlerde bulantı şiddeti kontrol grubundakilere göre anlamlı derecede azaldığı saptanmıştır (p<0.001).
Yıldırım ⁶⁴ A.T./2017	Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Aromaterapi Uygulamasının Bilişsel Fonksiyonlar Ve Gündüz Uykululuk Durumuna Etkisi	Kontrol grupsuz ön test-son test yarı deneysel çalışma	15 kişi Aromaterapi grubu:15	Esansiyel Yağ / Biberiye, limon, lavanta yağı/ İnhaler	Blessed Oryantasyon Bellek Konsantrasyon Testi, Epworth Uykululuk Ölçeği	İşlem öncesinde katılımcıların ortalama 8,51±2,33 olan gündüz uykululuk puanı biberiye-limon yağı karışımı uygulaması sonrası 8,13±2,54 (p>0,05), lavanta yağı uygulaması sonrası 5,56±4,02 (p<0,001) bulunmuştur. Gündüz uykululuk puan ortalamasındaki bu anlamlı düşüş lavanta yağının gündüz uykululuk durumunu azalttığını göstermektedir. Uygulama öncesi 14,69±7,35 olan bilişsel fonksiyon puan ortalaması biberiye-limon yağı karışımı uygulaması sonrası 11,26±7,76 (p<0,001); lavanta yağı uygulaması sonrası 11,41±7,78 (p<0.001) bulunmuştur.
İzgülü ⁶⁵ N./2017	El ve Ayağa Uygulanan Aromaterapi Masajının Kemoterapi İlişkili Periferik Nöropatik Ağrı ve Yorgunluk Üzerine Etkisi	Randomize kontrollü, deneysel çalışma	40 kişi Deney grubu:20 Kontrol grubu:20	Esansiyel Yağ /İngiliz nanesi, papatya, biberiye, katı hindistan cevizi/ Masaj	Douleur Neuropathique 4 Questions (DN4), Visuel Analog Scale-VAS, Piper Yorgunluk Ölçeği	Araştırmada, müdahale grubundaki hastaların 4. ve 6. hafta DN4 ağrı anketi puan ortancası kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük bulunmuş, 6. haftada kontrol grubunda nöropatik ağrısı olan hasta oranının müdahale grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05). 2., 4. ve 6. hafta VAS puan ortancası müdahale grubunda kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur (p>0,05).
Kasar ⁶⁶ S.K./2018	Miyofasiyal Ağrı Sendromu Olan Bireylerde Tetik Nokta Enjeksiyonu Sırasında Uygulanan İnhaler Aromaterapinin Ağrı, Anksiyete, Konfor ve Kortizol Düzeyine Etkisi	Plasebo-randomize kontrollü çalışma	66 kişi Aromaterapi grubu:22 plasebo grubu: 22 kontrol grubu:22	Esansiyel Yağ/Lavanta/ İnhaler	Visuel Analog Scale-VAS), Durumluk Kaygı Envanteri, Genel Konfor Ölçeği, Hasta ve Hekim Memnuniyet Skalası	Çalışma sonunda; örnekleme oluşturan hastaların yaş ortalaması 48.8±11.35 olup, %78.8'i kadındır. Hastaların ağrı puan ortalamaları incelendiğinde; aromaterapi grubunda plasebo ve kontrol grubuna göre işlem ortası ve işlem sonrası anlamlı şekilde azalmakta iken plasebo ve kontrol grubunda artmaktadır (p<0.05). Hastaların anksiyete düzeyleri incelendiğinde, aromaterapi grubundaki hastaların işlem sonrası ölçüm medyanının, işlem öncesi ölçüm medyanından anlamlı olarak düşük olduğu (p>0.05). Ayrıca aromaterapi grubundaki bireylerin distress termometresi işlem sonrası ölçüm medyan değeri anlamlı olarak düşerken, plasebo ve kontrol grubundaki bireylerin anlamlı olarak artmaktadır. Aromaterapi, plasebo ve kontrol gruplarında genel konfor ölçeği işlem öncesi ve sonrası ölçüm ortalamaları karşılaştırıldığında aromaterapi grubunda işlem sonrası toplam ortalaması anlamlı olarak yüksek iken plasebo ve kontrol gruplarında anlamlı derece düşüktür (p<0,05).



Ertürk ⁶⁷ E.N./2019	Kemoterapi Alan Hastalara Uygulanan Nane Yağının Bulantı Kusma ve Öğürme Üzerine Etkisi	Kalitatif (bireysel derinlemesine görüşme) ve kantitatif (randomize kontrollü) çalışma	80 kişi müdahale grubu:36 kontrol grubu: 44	Esansiyel Yağ / Nane, Tatlı badem yağı / İnhaler	Visüel Analog Skala (VAS) Rhodes Bulantı, Kusma ve Öğürme İndeksi	Müdahale grubundaki bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre nane yağı uygulaması sonrası bulantı şiddeti, bulantı, kusma ve öğürme semptomlarında anlamlı derecede ($p<0.05$) azalma olduğu ve daha az antiemetik ilaç kullandıkları belirlenmiştir.
Işık ⁶⁸ A.I./2019	Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıkları Üzerinde Aromaterapinin Etkisi	Kontrol gruplu, yarı deneysel araştırma	58 kişi Karabiber grubu:21 melekotu grubu:18 Kontrol grubu:19	Esansiyel Yağ /Karabiber, melekotu yağı / İnhaler	Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi	Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, grup içi karşılaştırmada karabiber ve melekotu yağı uygulayan öğrencilerin uygulama sonrası sigara içme isteği puan ortalamaları azalmıştır. Kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Gruplararası karşılaştırmada deney grubunda (karabiber ve melekotu yağı) yer alan öğrencilerin uygulama sonrası sigara içme isteğinde azalma olduğu tespit edilmiştir.
Şimşek ⁶⁹ P./2019	Lavanta Yağı Aromaterapinin Acil Servis Sağlık Çalışanlarında Kalabalıklaşmayla İlişkili Anksiyete Düzeyi Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi	Girişimsel çalışma	35 kişi Girişim grubu:35	Esansiyel Yağ/Lavanta/ İnhaler	Durumluk Anksiyete Ölçeği, Ulusal Acil Servisler Kalabalıklaşma Çalışması ölçeği	Aromaterapi öncesinde ve sonrasında acil servis sağlık çalışanlarının anksiyete düzeyi Durumluk Anksiyete Ölçeği kullanılarak değerlendirildi. Durumluk anksiyete düzeyi ile kalabalıklaşma arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlendi ($r=0.415$, $p<0.001$). Lavanta yağı aromaterapinin acil servis sağlık çalışanlarında kalabalıklaşma ile ilişkili anksiyete düzeyinin azaltılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptandı ($p<0.05$).
Karaaslan ⁷⁰ M.M./2020	Bebeklere Uygulanan Aromaterapi ve Abdominal Masajın Konstipasyon ve Annenin Kaygı Düzeyine Etkisi	Yarı Deneysel Çalışma	69 bebek Aromaterapi masaj grubu, 23 klasik masaj grubu: 23 kontrol grubu: 23	Esansiyel Yağ / Lavanta, tatlı badem / Masaj	Durumluk Kaygı Envanteri	Aromaterapi masaj grubu ve klasik masaj grubunda bebeğin kaka miktarı, bebeğin kaka yaparken ağlama durumu ve bebeğin gaz çıkartma durumunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu, aromaterapi masaj grubunda etkinin daha fazla olduğu saptandı ($p<0.05$). Aromaterapi masaj uygulanan gruptaki annelerin, diğer gruplardaki annelere göre daha düşük kaygı ortalama değerine sahip olduğu saptandı. En düşük durumluluk kaygı envanteri ortalama değeri masajdan 4 hafta sonra aromaterapi grubunda elde edildi ($p<0.05$).

ürünlerin farmakolojik ajanlara oranla daha uygun ve güvenilir alternatifler olarak kabul edilmesine ve kullanımının artmasına neden olmaktadır [2, 25,26]. Aromaterapinin bu şekilde yaygın kullanımından dolayı, sağlık hizmetlerinin her basamağında görev alan hemşireler tarafından aromaterapi ile ilgili çalışmaların yürütülmesi ihtiyacı doğmuştur. Ülkemizde konu ile ilgili yürütülen tezlere bakıldığında ilk uygulamaların 2007 yılında Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ve Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği anabilim dallarında doktora tezi olarak yürütüldüğü görülmektedir (Tablo 1). Bu konudaki çalışmaların son on yılda arttığı da dikkati çekmektedir. Yürütülen tezlere bakıldığında, 20'sinin yüksek lisans 24'ünün doktora tezi olduğu ve çoğunluğunun İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalında yürütüldüğü saptanmıştır. Bunun yanı sıra hemşireliğin tüm anabilim dallarında da aromaterapi ile ilgili çalışmalar yürütülmüştür (Tablo 1). Aromaterapide kullanılan uçucu yağların bireyler üzerinde fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak birçok etkisi mevcuttur [2, 25]. Aromatik yağlar etkilerini sinir sistemine veya kan dolaşımına katılarak bütün vücut sistemleri üzerinde gösterebilirler. Bu etkilere baktığımızda, analjezik etki, antienflamatuvar etki, duyuşsal öğrenme, bilinçli algılama ve zedelenmiş dokunun onarımında kullanılan uçucu yağların, bitkilerin kendisinden 100 kat daha yoğun etkiye sahiptir [26, 71]. Aromaterapik uygulamalar hastalığın yalnızca tedavisinde etkili olmayıp aynı zamanda vücut ve ruh sağlığı için geniş kapsamlı bir etkileşim üzerinden tedavi öngören uygulamalardır. Bu bilgiler ışığında aromaterapinin etkisini inceleyen tezlerin 25'inde aromaterapinin kaygı/anksiyete/stres üzerine, 23'ünde uyku ve 19'unda ise ağrı üzerindeki etkisi incelenmiş ve hissedilen ağrı ve kaygı/anksiyete düzeyini, bulantı- kusma ve öğürmeyi, yorgunluk düzeyi ve şiddetini, ajitasyonu ve bakım verenlerinin bakım yükünü, premenstrual semptomları, konstipasyon şikayetlerini, bebeklerde koliği azalttığı uyku kalitesini, yaşam kalitesini, konfor düzeyini, memnuniyet düzeyini arttırdığı ve fiziksel fonksiyonları, yaşamsal bulguları olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Tablo 2, Tablo 3). Ayrıca aromaterapinin etkisinin incelendiği sayısız çalışma, güvenlik sınırları içerisinde yapılan aromaterapi uygulamalarının ne kadar yararlı olabileceği gerçeğini kanıtlanmıştır. Aromaterapinin kullanımı ile hemşirelik bakımının kalitesini artacağı ve hemşire ile hastası arasında güvenli bir ilişki sağlayarak tedavi edici yönü ile beraber hemşire ile hasta arasında güçlü bir terapötik etkisi olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, hemşirelik alanında aromaterapinin etkisinin incelendiği pek çok çalışma bulunmaktadır. Ancak buna rağmen hemşireliğin tüm anabilim dallarında kullanımının sağlanması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmakta ve bu alanda çalışacak hemşirelere verilecek eğitimlerle kontrollü uygulamaları artırılması önerilmektedir.

Çıkar çatışması/finansal destek beyanı

Bu yazıdaki hiçbir yazarın herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Yazının herhangi bir finansal desteği yoktur.

KAYNAKLAR

1. Gültekin E. Ethical issues in aromatherapy courses in Turkey, Türkiye Klin. J. Med. Ethics-Law Hist. 2020; 28: 273–278.
2. Kanat T. Aromaterapi. Journal of Biotechnology and Strategic Health Research, 2019; 3: 67-73.
3. Barış EN, Öztunç G. Sağlık çalışanlarında aromaterapi'nin stres ve anksiyete üzerindeki etkisi. 2016; 5: 107–11.
4. Farahani MA, Afsargharehbagh R., Marandi F, Moradi M, Hashemi SM, Moghadam MP, Balouchi A. Effect of aromatherapy on cancer complications: A systematic review. Complementary therapies in medicine, 2019; 47: 102169.
5. Tanvisut R, Traisrisilp K. And Tongsong T. Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial, Arch. Gynecol. Obstet. 2018; 297: 1145–50.
6. Lai et al. Effectiveness of aroma massage on advanced cancer patients with constipation: A pilot study, Complement. Ther. Clin. Pract. 2011; 17: 37–43.
7. Scuteri D. et al. Aromatherapy and aromatic plants for the treatment of behavioural and psychological symptoms of dementia in patients with alzheimer's disease: clinical evidence and possible mechanisms, Evidence-based Complement. Altern. Med. 2017.
8. Nikjou R, Kazemzadeh R, Asadzadeh F, Fathi R. And Mostafazadeh F. The effect of lavender aromatherapy on the symptoms of menopause, J. Natl. Med. Assoc., 2018; 110: 265–69.
9. Olapour A, Behaen K, Akhondzadeh R, Soltani F, Razavi FAS, Bekhradi R. The effect of inhalation of aromatherapy blend containing lavender essential oil on cesarean postoperative pain, Anesthesiol. Pain Med., 2013; 3: 203–7.
10. Mansour Lamadah S. The effect of aromatherapy massage using lavender oil on the level of pain and anxiety during labour among primigravida women, Am. J. Nurs. Sci. 2016; 5: 37-41.
11. Uzunçakmak, T. Ayaz Alkaya S., Effect of aromatherapy on coping with premenstrual syndrome: A randomized controlled trial, Complement. Ther. Med., 2017; 36: 63–7.
12. Apay SE., Arslan S, Akpınar RB, Celebioglu A. Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students, Pain Manag. Nurs., 2012; 1: 236–40.
13. Çetinkaya B, Başbakkal Z. The effectiveness of aromatherapy massage using lavender oil as a treatment for infantile colic Int. J. Nurs. Pract., 2012; 18: 164–69.
14. Nategh M, Heidari MR, Ebadi A, Kazemnejad A, Beigi MAB, Effect of lavender aromatherapy on hemodynamic indices among patients with acute coronary syndrome: a randomized clinical trial, Iran J. Crit. Care Nurs. 2015; 7: 201–8.
15. Taavoni, S., Darsareh, F., Joolae, S. And Haghani, H. The effect of aromatherapy massage on the psychological symptoms of postmenopausal Iranian women, Complement. Ther. Med. 2013; 21: 158–63.



16. Pehlivan S, Karadakovan A. Effects of aromatherapy massage on pain, functional state, and quality of life in an elderly individual with knee osteoarthritis, *Japan J. Nurs. Sci.* 2019; 16: 450–8.
17. Efe Arslan,D, Kutlutürkan S, Korkmaz M. The effect of aromatherapy massage on knee pain and functional status in participants with osteoarthritis, *Pain Manag. Nurs.*, 2019; 20: 62–9.
18. Demirbağ BC, Erc B. The effects of sleep and touch therapy on symptoms of fibromyalgia and depression. *Iranian journal of public health*, 2012; 41: 44.
19. Vaziri,F, Khosropoor M, Hidari M, Pourahmad S, Morshed Behbahani B, Saki F. The effect of aromatherapy by lavender oil on infant vaccination pain: a double blind randomized controlled trial, *J. Caring Sci.* 2019; 8: 17–21.
20. Joulaeerad N, Ozgoli G, Hajimehdipoor H, Ghasem E, and Salehi-moghaddam F. Effect of aromatherapy with peppermint oil on the severity of nausea and vomiting in pregnancy: A single-blind, randomized, placebo-controlled trial, *J. Reprod. Infertil.*, 2018; 19: 32–8.
21. Farahani MA. Et al., Effect of aromatherapy on cancer complications: A systematic review, *Complement. Ther. Med.* 2019; 47: 102169.
22. Genç F, Karada S, Kiliç AN, Tan M, Cerit D. The effect of aromatherapy on sleep quality and fatigue level of the elderly: A randomized controlled study, *Holist. Nurs. Pract.* 2020; 34: 155–62
23. Barati F, Nasiri A, Akbari N, Sharifzadeh G. The effect of aromatherapy on anxiety in patients, *Nephrourol. Mon.*, 2016; 8.
24. Rezaie-Keikhaie K.et al. Effect of aromatherapy on post-partum complications: A systematic review, *Complement. Ther. Clin. Pract.*, 2019; 35: 290–95.
25. Rajai,N, Sajadi SA, Teymouri,F, Zareiyan A, Siavoshi S, Malmir M. The effect of aromatherapy with lavender essential oil on anxiety and stress in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery, *Jundishapur J. Chronic Dis. Care*, 2016; 5.
26. Özdemir H, Öztunç G. Hemşirelik uygulamalarında aromaterapi. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri*, 2013; 5.
27. Yaman S. (2011),Lavanta yağıyla uygulanan sırt masajının yaşlıların uyku kalitesine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
28. Karabulut H. (2014), Doğum eyleminde aromaterapinin etkileri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, İstanbul.
29. Şentürk A. (2015), Hemodiyaliz hastalarına inhalasyon yolu ile lavanta yağı uygulamasının anksiyete düzeyi ve uyku kalitesine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
30. Barış N. (2015), Aromaterapinin yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerin stres ve anksiyeteleri üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
31. İlater M.S. (2016) Onkoloji hastalarına port kateterizasyonu işlemi sırasında uygulanan inhaler aromaterapinin ağrıya etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
32. Ayık C. (2016) Ameliyat öncesi dönemde aromaterapi masajının anksiyete ve uyku kalitesine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
33. Gürakan G. (2016), Palyatif bakım alan kanser hastalarında aromaterapi sırt masajının ağrı şiddeti ve plazma beta endorfin düzeyine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
34. Dalkıran S.S (2017), Preoperatif dönemdeki kanser hastalarında lavanta yağı ile yapılan sırt masajının uykuya etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
35. Gürler M. (2017), Menopozal dönemdeki kadınlara uygulanan aromaterapinin uyku ve yaşam kalitesine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Nevşehir.
36. Cenkcı Z. (2017), Aromaterapinin doğum eylemindeki ağrı, konfor ve memnuniyet üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
37. Beyliklioğlu A. (2017), Aromaterapinin mastektomi öncesi hastaların anksiyeteleri üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
38. Genç H. (2017), Lavanta yağının benign prostat hiperplazili hastaların ameliyat öncesi yaşam bulguları ve kaygı düzeyine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
39. Taşan E. (2018), İnhaler lavantanın hemodiyaliz hastalarında damara ulaşım sırasında oluşan ağrıya etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
40. Gülşen G. (2018), Üst gastrointestinal endoskopi işlemi uygulanan hastalara müzik eşliğinde uygulanan inhaler aromaterapinin vital bulgulara etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
41. Sert C. (2019), Diz osteoartriti olan hastalarda, ısırgan-zencefil esansiyel yağlarıyla yapılan masajın ve buz uygulamasının ağrı üzerine etkinliğinin değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
42. Özdemir T.S. (2019), Hemodiyaliz hastalarında av fistül uygulaması sırasında oluşan ağrıyı gidermede lavanta aromaterapinin etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
43. Koç E. (2019), Lavanta yağının kronik otitis media hastalarının ameliyat öncesi yaşam bulguları ve kaygı düzeyine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
44. Coşar B.F. (2019), Aromaterapi masajının kronik nonmalign ağrısı olan hastalarda ağrı, anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
45. Öz M. (2019), Yaşlılarda aromaterapi masajının uyku kalitesi ve uykululuk düzeyine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

46. Sezgin Y. (2020), Arterio-venöz fistül kanülasyonu öncesi uygulanan aromaterapi ve el masajının ağrı ve stres düzeylerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
47. Çetinkaya B. (2007), Aromaterapi masajının bebeklerde koliğın giderilmesi üzerine etkisinin incelenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
48. Arslan S. (2007), Dokunma, müzikterapi ve aromaterapinin yoğun bakım hastalarının fizyolojik durumlarına etkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
49. Demirbağ C. B. (2011), Müzik ve aromaterapi eşliğinde yapılan uyku ve dokunmanın fibromiyalji hastalarında fibromiyaljinin etki düzeyi ile yorgunluk ve uyku kalitesine etkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
50. Ovayolu Ö. (2011), Kemoterapi alan meme kanserli kadınlara uygulanan aromaterapinin semptomlara ve yaşam kalitesi etkisi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
51. Cürçani M. (2012), Hemodiyaliz hastalarına uygulanan aromaterapinin kaşıntı üzerine etkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
52. Taşdemir N. (2012), Gevşeme tekniği, aromaterapi ve her iki yöntemin birlikte uygulanmasının ameliyat sonrası ağrıya etkisi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
53. Özdemir H. (2012), Esansiyel hipertansiyonlu kadınlara inhalasyon yoluyla uygulanan aromaterapinin arteriyel kan basıncı, nabız ve kaygı düzeyine etkisi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
54. Tosun Ö. (2013), Aromaterapi, müzikterapi ve vibrasyon uygulamalarının yenidoğanın stres ve davranışları üzerine etkisi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
55. Lafcı D. (2014), Aroma masajının yaşlılardaki konstipasyona etkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
56. Metin G.Z. (2015), Romatoid artritli hastalarda aromaterapi masajı ve refleksoloji uygulamalarının ağrı ve yorgunluğa etkileri, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
57. Pehlivan S. (2015), Diz osteoartritli yaşlı bireylere uygulanan aromaterapi masajının ağrı, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesine etkisi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
58. Muz G. (2015), Hemodiyaliz tedavisi alan bireylerde inhalasyon yoluyla uygulanan aromaterapinin uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyine etkisi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
59. Yayla M.E. (2016), İnhaler yolla uygulanan aromaterapinin implant edilebilir venöz port kateter iğne girişine bağlı prosedürel ağrı ve anksiyete üzerine etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
60. Uzunçakmak T. (2016), Üniversite öğrencilerine uygulanan aromaterapinin premenstruel sendrom ile baş etmeye etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
61. Kaymaz T.T. (2016), Orta ve ileri evre demans hastalarına uygulanan aromaterapinin ajitasyon ve bakım verenin yüküne etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
62. Arslan D. (2016), Osteoartritli bireylerde aromaterapi masajının diz ağrısı ve fonksiyonel duruma etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
63. Zorba P. (2016), Masaj ve inhaler yollarla uygulanan aromaterapinin kemoterapiye bağlı akut bulantı kusmaya etkisinin karşılaştırılması, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
64. Yıldırım A.T. (2017), Huzurevinde yaşayan yaşlılarda aromaterapi uygulamasının bilişsel fonksiyonlar ve gündüz uykululuk durumuna etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
65. İzgü N. (2017), El ve ayağa uygulanan aromaterapi masajının kemoterapi ilişkili periferel nöropatik ağrı ve yorgunluk üzerine etkisi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
66. Kasar S.K.(2018), Miyofasiyal Ağrı sendromu olan bireylerde tetik nokta enjeksiyonu sırasında uygulanan inhaler aromaterapinin ağrı, anksiyete, konfor ve kortizol düzeyine etkisi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
67. Ertürk E.N. (2019), Kemoterapi alan hastalara uygulanan nane yağının bulantı kusma ve öğürme üzerine etkisi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
68. Işık A.I. (2019), Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıkları Üzerinde Aromaterapinin Etkisi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
69. Şimşek P. (2019), Lavanta yağı aromaterapisinin acil servis sağlık çalışanlarında kalabalıklaşmayla ilişkili anksiyete düzeyi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi, Doktora Tezi, İstanbul Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
70. Karaaslan M.M. (2020), Bebeklere uygulanan aromaterapi ve abdominal masajın konstipasyon ve annenin kaygı düzeyine etkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
71. Watt G., and Janca, A. Aromatherapy in nursing and mental health care, *Contemp. Nurse*, 2008;30:(1), 69–75, , doi: 10.5172/conu.673.30.1.69.