



Türkiye’de premenstrual sendrom ve dismenorenin yönetiminde kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin etkisini değerlendirmeye yönelik yapılan hemşirelik tezlerinin incelenmesi

Investigation of nursing theses on the evaluation of the effects of complementary and alternative treatments used in premenstrual syndrome and dysmenorrhea in Turkey

Didem Şimşek Küçükkeleşçe¹, Pelin Aygün¹, Ayşegül Koçyiğit¹

¹Lokman Hekim Üniversitesi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu araştırma Türkiye’de premenstrual sendrom ve dismenorede kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin etkisini değerlendirmek üzere yapılmış hemşirelik lisansüstü tez çalışmalarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Bu çalışma doküman analizi yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Türkiye Ulusal Tez Veri Tabanı’nda “premenstrual sendrom”, “premenstrüel sendrom”, “premenstrual semptom” “PMS” ve “dismenore” kelimeleri kullanılarak tarama yapılmıştır. Tarama sonucu 22 teze ulaşılmıştır. Tezlerden 2’si tamamlayıcı ve alternatif tedavinin etkisini incelemeye için, 8’i hemşirelik tezi olmadığı için değerlendirme dışı bırakılmış, çalışma 12 tez üzerinden yürütülmüştür.

Bulgular: Tezlerin 1’i yüksek lisans ve 11’i doktora tezidir. Tezlerde farklı tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri uygulanmıştır. Çalışmaların tamamına yakınında kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin incelenen değişkenler üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Sonuçlar: Son dört yılda hemşireler tarafından tamamlayıcı ve alternatif tedavinin etkisine yönelik yapılan lisansüstü tez çalışmalarının sayısı artmıştır. Çalışmaların sonuçları tamamlayıcı ve alternatif tedavinin ağrı, stres, anksiyete, uyku ve yaşam kalitesi gibi değişkenler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: dismenore; hemşirelik; premenstrual sendrom; tamamlayıcı terapiler

ABSTRACT

Aim: This research was carried out to examine the nursing graduate thesis studies conducted in Turkey to evaluate the effect of complementary and alternative treatments used in premenstrual syndrome and dysmenorrhea.

Methods: This study was conducted using the document analysis method. The Turkish National Thesis Database was searched using the words "premenstrual syndrome", "premenstrual syndrome", "premenstrual symptom" "PMS" and "dysmenorrhea". As a result of the search, 22 theses were reached. Since 2 of the theses did not examine the effect of complementary and alternative treatment, 8 of them were not evaluated because they did not have a nursing thesis, and the study was carried out over 12 theses.

Results: 1 of the theses are master’s and 11 of them are doctoral theses. Different complementary and alternative treatment methods have been applied in theses. Complementary and alternative therapies used in almost all of the studies were found to be effective on the variables examined.

Conclusion: In the last four years, the number of postgraduate thesis studies on the effect of complementary and alternative treatment by nurses has increased. The results of the studies show that complementary and alternative therapy have positive effects on variables such as pain, stress, anxiety, sleep and quality of life.

Keywords: complementary therapies; dysmenorrhea; nursing; premenstrual syndrome

Giriş

Kadın yaşamının önemli bölümünde etkili olan menstruasyon, biyolojik, psikolojik değişimlerden belirgin olarak etkilenebilmektedir. Yaşanan bu değişimler sonucunda pek çok problem yaşanmaktadır. En sık görülen menstrual problemlere baktığımızda sıklıkla premenstrüel sendrom, disfonksiyonel uterin kanama, amenore ve dismenore gibi jinekolojik rahatsızlıkların yaşandığı görülmektedir (Çakır, Mungan, Karakaş, Girişken & Okten, 2007; Durain, 2004). Premenstrual sendrom (PMS), ovarial siklusun geç luteal fazında yani menstruasyondan yaklaşık olarak bir hafta önce semptomları görülen ve menstruasyonun başlamasıyla beraber semptomlarının düzeldiği davranışsal, fiziksel ve psikolojik bozukluklardır (Bülez & Yalvaç, 2021). PMS’nin yaşanmasına neden olan faktörler tam olarak bilinmemesine rağmen, genetik faktörlerin, overiyal aktivitenin, östrojen ve progesteron seviyesinin, serotonin, renin- anjiyotensin düzeyindeki değişikliğin, endojen endorfin düzeyi düşüklüğü gibi endokrin kaynaklandığı düşünülmektedir (Topatan &

Kahraman, 2020). PMS’nin belirtileri arasında sıklıkla irritabilite, kontrolü kaybetme duygusu, kaygı, depresyon, uyku problemleri, konsantrasyonda güçlük, halsizlik, yorgunluk, iştahta değişiklikler, ödem, kilo artışı, baş dönmesi, ağrısı, eklem ve kas ağrısı, mastalji, memelerde dolgunluk, tahammülsüzlük, cinsel aktivitede değişiklik, sosyal ilişkilerden kaçınma gibi pek çok ruhsal, fiziksel ve davranışsal belirti yer almaktadır (Bakır & Balcı Yangın, 2019; Bakır & Kızılkaya Beji, 2021). Aynı zamanda PMS kadınların yaşam kalitelerini oldukça olumsuz etkilemektedir (Bakır & Kızılkaya Beji, 2021). Günümüzde PMS için farmakolojik ve farmakolojik olmayan pek çok tedavi uygulanmaktadır. Uygulanan farmakolojik tedaviler arasında; progesteron preparatları, oral kontraseptif ajanlar, danazol tedavisi, GNRH agonistleri, diüretikler, B6 vitamini takviyesi, kalsiyum ve magnezyum tedavisi, analjezikler, anksiyolitikler ve antidepresanlar bulunmaktadır. Farmakolojik olmayan tedavilerde ise; refleksoloji, yoga, masaj, aromaterapi, kayropraksi, fitoterapi ve akupunktur sayılabilir (Sarı Çetin & Erbil, 2020).

Menstrual problemler arasında en çok rastlanan jinekolojik şikâyet olan ağrılı menstruasyon diye bilinen dismenore ise, Yunanca'dan türemiş bir kelimedir ve dys (dis) "zor, ağrılı ya da anormal", (meno) "ay" ve rhea (re) "dökülme, akıntı" anlamına gelmektedir (Deb & Fenning, 2008). Dismenore primer ve sekonder olmak üzere sınıflandırılır (Gün, Çiğdem & Otrar, 2014). Primer dismenore altta yatan patolojik durum yoktur ve normal pelvik anatomide olan kadınlarda görülen ağrılı menstruasyondur. Etiyolojisinde, prostaglandin üretiminin artması günümüzde en çok kabul gören teoridir (Kahyaoglu Süt ve Ark., 2019). Sekonder dismenore de ise, pelvik ve anatomik bir patolojiden kaynaklanan menstrüel ağrıya denmektedir (Coşkun Potur & Kömürçü, 2013). Günümüz modern ve bilimsel tedaviler dışında uygulanan tedavilerin çoğunluğu Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi (TAT) olarak bilinmektedir. (Coşkun Potur & Kömürçü, 2013). PMS ya da dismenorenin yarattığı etkiler için genellikle kadınlar sağlık kuruluşuna başvurmak yerine TAT yöntemlerine sıklıkla başvurmaktadır. Hemşireler, TAT yöntemi kullanan ve bu yöntemler hakkında sorularının cevaplanmasını isteyen kadınlar ile karşılaşabilmektedir. TAT yöntemleri hakkında eksik ya da hatalı bilgisi olan kadınların bu yöntemleri bilinçsizce kullanması, yarardan çok zarara neden olabilmektedir. Bu sebeple, hemşireler tarafından kadınlara TAT yöntemleri ile ilgili kanıt düzeyi yüksek bilimsel destekli bilgilendirilmeler yapılmalı ve bilinçli TAT yöntemleri kullanımı sağlanmalıdır. Bu çalışmada, Türkiye'de premenstrual sendrom ve dismenore de kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin etkisini değerlendirmeye yönelik yapılan hemşirelik tezlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma Türkiye'de hemşireler tarafından tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin PMS ve dismenore üzerine etkisini belirlemek üzere yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi amacıyla doküman analizi yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Tezlerin taranması 28 Mart-12 Nisan 2021 tarihleri arasında yapılarak, arama motoru olarak Türkiye Ulusal Tez Veri tabanı kullanılmıştır. Tezlerin taraması yapılırken yıl sınırlaması yapılmadan bütün lisansüstü tezler taranmıştır. Taramada kullanılan anahtar kelimeler Medical Subject Headings (MESH)'ten seçilmiştir. Kullanılan anahtar kelimeler "premenstrual sendrom", "premenstrüel sendrom", "premenstrual semptom" "PMS" ve "dismenore" kelimelerinin kombinasyonlarından oluşmuştur. İlgili anahtar kelimeler ile 22

teze ulaşılmıştır. Bu tezlerden hemşirelik çalışması olmayan 8 ve tamamlayıcı ve alternatif tedavinin etkisini incelemeyen(girişimsel olmayan) 2 tez değerlendirme dışı bırakılmıştır. Kalan 12 tez doküman analizi yöntemi ile daha kapsamlı olarak incelenmiştir.

Bulgular

Bu çalışmada incelenen tezler 2008-2021 tarihleri arasında yürütülmüş olup 1'i yüksek lisans, 11'i doktora tezidir. Tezlerde çeşitli tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanılmıştır. Tezlerin 12'sinde tamamlayıcı ve alternatif tedavinin Ağrı/ yaşam kalitesi/ PMS belirtileri ve 2'sinde uyku/ stres/ depresyon/ okul başarısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tezlerin 7'si hemşirelik anabilim dalında, 4'ü doğum ve kadın hastalıkları anabilim dalında, 1'i ebelik anabilim dalında yürütülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Premenstrual sendrom ve dismenorede tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin etkisini inceleyen hemşirelik tezlerinin tanımlayıcı bilgileri

Tezin yapıldığı tarih	2019-2021	5
	2018-2014	5
	2008-2009	2
Tezin türü	Yüksek lisans	1
	Doktora	11
Tamamlayıcı ve geleneksel yöntemler	Progresif kas gevşeme egzersizi	1
	Kinezyo bantlama	1
	Akupresur	2
	Kahkaha yogası	1
	Pilates	1
	Refleksoloji	2
	Aromaterapi	1
	Kor egzersizleri	1
	Masaj ve gevşeme egzersizleri	1
	Reiki uygulaması	1
Lokal düşük doz ısı uygulaması	1	
Değerlendirilen parametre	Ağrı	6
	PMS belirtileri	3
	Yaşam kalitesi	3
	Yorgunluk	2
	Uyku- stres- depresyon	1
	Okul başarısı ve devamsızlığı	1
Tezin Yapıldığı Hemşirelik Anabilim Dalı	Doğum ve Kadın Hastalıkları	4
	Hemşireliği Anabilim Dalı	7
	Ebelik Anabilim Dalı	1

Tablo 2. Premenstrual sendrom ve dismenorede tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin etkisini inceleyen hemşirelik yüksek lisans tezleri

Yazar/ Yılı	Tez Adı	Çalışmanın Tipi	Örneklem Sayısı	Tamamlayıcı ve geleneksel yöntem	Kullanılan ölçüm aracı	Sonuç
Karali E. / 2020	Kahkaha yogasının premenstrual semptomlara etkisi	Ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel	80 kişi Deney Grubu: 32 Kontrol Grubu: 48	Kahkaha yogası	Premenstrual Semptom Ölçeği (PMSÖ), Görsel Kıyaslama Ölçeği (GKÖ), Kendinizi Nasıl Hissediyorsunuz Anketi (KNHA)	Kahkaha yogasının hem PMS semptomlarını azaltmada hem de kişinin kendisini iyi hissetmesini (şevk, enerji düzeyi, ruh hali, iyimserlik, stres düzeyi, grup üyeleri ile arkadaşlık düzeyi, nefes ile ilgili farkındalık düzeyi, gevşeme düzeyi, zihinsel rahatlatma düzeyi ve nedensiz gülme isteği) sağlamada olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Premenstrual sendrom ve dismenorede kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi üzerine yapılan tek yüksek lisans tezi vardır. Bu yüksek lisans tezi incelendiğinde kahkaha yogasının premenstrual sendromlara etkisine bakılmıştır. Ön

test son test kontrol gruplu yarı deneysel olarak planlanmıştır. Ölçüm aracı olarak Premenstrual Semptom Ölçeği (PMSÖ), Görsel Kıyaslama Ölçeği (GKÖ), Kendinizi Nasıl Hissediyorsunuz Anketi (KNHA) kullanılmıştır. Kahkaha yogası

hem premenstrual semptomların azaltmada hem de kişinin kendisini iyi hissetmesini (şevk, enerji düzeyi, ruh hali, iyimserlik, stres düzeyi, grup üyeleri ile arkadaşlık düzeyi,

nefes ile ilgili farkındalık düzeyi, gevşeme düzeyi, zihinsel rahatlama düzeyi ve nedensiz gülme isteği) sağlamada olumlu etkisi olduğu söylenebilir (Tablo 2).

Tablo 3. Premenstrual sendrom ve dismenorede tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin etkisini inceleyen hemşirelik doktora tezleri

Yazar/ Yılı	Tez Adı	Çalışmanın Tipi	Örneklem Sayısı	Tamamlayıcı ve geleneksel yöntem	Kullanılan ölçüm aracı	Sonuç
Korucu Er A./ 2019	Premenstrual sendromu olan üniversite öğrencilerinde progresif kas gevşeme egzersizi ve kinezyo bantlama uygulamalarının stres, depresyon ve uyku kalitesi üzerine etkisi; randomize kontrollü çalışma	Randomize kontrollü	180 kişi 45'er kişilik 4grup	Progresif kas gevşeme egzersizleri, kinezyo bantlama	Premenstrual Semptom Ölçeği (PMSÖ), Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	Premenstrual sendrom ile baş etmede, progresif kas gevşeme egzersizi, kinezyo bantlama uygulamaları premenstrual sendrom şiddetinin, semptomlarının ve depresyonun azaltılmasında, uyku kalitesinin artırılmasında güvenilir ve etkili bir yöntemdir.
Küçükkelepçe Şimşek D./2018	Premenstrual sendrom ile baş etmeye yönelik sağlık inanç modeli rehberliğinde verilen eğitim ve akupresurun premenstrual semptomlar ve yaşam kalitesi üzerine etkisi	Randomize kontrollü çalışma	163 kişi Eğitim+Akupresur 51 Eğitim 55 Kontrol 57	Akupresur	Premenstrual Semptom Ölçeği (PMSÖ), Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu	Premenstrual sendrom yaşayan kadınlara verilen premenstrual sendromla baş etme eğitimi ve akupresur uygulaması premenstrual semptomları azaltarak yaşam kalitesini artırmıştır. Araştırmada eğitim ve eğitim+ akupresurun premenstrual semptomları azaltmada ve yaşam kalitesini artırmada benzer etkiye sahip olduğu saptanmıştır (p>0,05).
Çitil E./ 2018	Pilates egzersizlerinin premenstrual sendrom belirtilerine etkisi	Kontrollü deneysel	50 kişi Deney grubu 25 Kontrol grubu 25	Pilates	Premenstrual Semptom Ölçeği (PMSÖ)	Uygulanılan pilates egzersizlerinin premenstrual sendrom belirtilerini önemli oranda azalttığı görüldü. Bu bağlamda pilates egzersizlerinin PMS belirtilerini iyileştirmekteki rolü önem taşımaktadır.
Bolsoy N./ 2008	Perimenstrüel distresin hafifletilmesinde refleksolojinin etkinliğinin incelenmesi	Randomize kontrollü deneysel çalışma	64 kişi Refleksoloji grubu 31 Kontrol grubu 33	Refleksoloji	Menstrüel Distres Şikayet Listesi	Uygulanan refleksoloji sonucu, perimenstrüel distres puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş kaydedilmiştir (p<0,005). Menstrüel dönem semptomlarında %46.54, perimenstrüel dönem semptomlarında %44.99 azalma olmuştur.
Uzunçakmak T./2016	Üniversite öğrencilerine uygulanan aromaterapinin premenstruel sendrom ile baş etmeye etkisi	Randomize kontrollü deneysel çalışma	77 kişi Deney Grubu:40 Kontrol Grubu:37	Aromaterapi	Premenstrual Semptom Ölçeği (PMSÖ)	Deney ve kontrol grubunun 3. İzlem süresince PMS ölçeği ortalama puanları karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0,005). Deney ve kontrol grupları arasında PMS ölçeği ve anksiyete, depresif duygulanım, yorgunluk, sinirlilik, ağrı, şişkinlik, depresif düşünceler alt boyutları ön test ve 3. İzlem ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu (p<0.005), iştah ve uyku değişimleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı (p>0.005) saptanmıştır. İnhalasyon aromaterapi yönteminin PMS ile başetmede kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.
Bağcı S./ 2021	Primer dismenore şikayeti olan gençlerde kor egzersizlerinin ağrı ve yaşam kalitesine etkisi: non-randomize çalışma	Randomize olmayan kontrol gruplu çalışma	60 kişi Deney grubu: 30 Kontrol grubu: 30	Kor egzersizleri	Dismenore İzlem Formu, Visual Analog Skala (VAS), Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi: Kısa Form-36	Primer dismenore şikayeti olan genç kadınlarda kor egzersizi 8 haftalık girişimin ağrı yönetimi ve yaşam kalitesine etkisini incelemek için yapılan çalışmada; deney grubundaki genç kadınların 8 haftalık uygulama sonunda VAS ağrı skorunda anlamlı iyileşme olduğu ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu görülmüştür.
Yıldız E./ 2019	Primer dismenoresi olan öğrencilerde masaj ve gevşeme egzersizlerinin	Randomize kontrollü ön test-son test deneysel	97 kişi Deney grubu 50 Kontrol grubu 47	Masaj ve gevşeme egzersizi	Günlük Menstrual Semptom Değerlendirme Ölçeği, Mc Gill Ağrı Ölçeği Kısa Formu,	Uygulama öncesi mesntrual ağrı şiddeti ve dismenorenin günlük yaşamı etkileme durumu açısından gruplar arasında anlamlı farklılık yoktu (p>0,005),ağrı niteliği açısından ise deney grubunun ağrı duyumsaması

	ağrı şiddeti ve menstrual semptomlara etkisi				Dismenorenin Günlük Yaşam Üzerine Etkisini Değerlendirme Skalası, Uygulama Etkinliğini Değerlendirme Skalası	daha yüksekti. Uygulama sonrası, menstrual ağrının niteliği ve şiddeti, menstrual semptomlar ve yaşamın PD'den etkilenme durumuna ilişkin puan ortalamaları arasında deney grubu lehine gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görüldü ($p<0,05$).
Dinçer Y./ 2018	Sanyinjiao (SP6) noktasına uygulanan akupresür'ün primer dismenore üzerine etkisi	Randomize kontrollü deneysel çalışma	67 kişi Akupresür 34 Plasebo 33	Akupresür	Görsel Analog Skala(VAS), Kısa Ağrı Envanteri(BPI)	Akupresür grubunda kontrol grubuna kıyasla VAS'a göre ağrılarının şiddetinin uygulama öncesine göre azaldığı, Kısa Ağrı Envanteri(BPI) engel puanlarının daha düşük olduğu ve ağrıyı daha az rahatsız edici bulduklarını ifade ettikleri belirlendi. Yapılan uygulamalardan her iki grubun da memnun kaldıkları bulundu. Akupresürün primer dismenore yönetiminde etkili ve güvenilir bir yöntem olarak kullanılabileceği belirlendi.
Taş F./ 2019	Dismenoreli adölesanlarda reiki uygulamasının ağrı, yorgunluk ve yaşam kalitesine etkisi	Randomize tek kör	75 kişi Reiki grubu 38 Plasebo grubu 37	Reiki	Visual Analog Skala (VAS), Yorgunluk Şiddet Ölçeği, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği	Grup içi ağrı puan ortancaları arasında müdahale grubunda farkın anlamlı olduğu ($p<0.05$), plasebo grubunda farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Uygulama sonrası YŞÖ puan ortalamasının müdahale grubunda 51.03, plasebo grubunda 45.22 olduğu ve gruplar arası Yorgunluk Şiddet Ölçeği(YŞÖ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Müdahale ve plasebo grubunun grup içi YŞÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Müdahale ve plasebo grubunun uygulama sonrası ÇİYKÖ ve alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Çalışmanın sonucunda reiki uygulamasının dismenoreli adölesanlarda ağrı ve yorgunluğa etkili olduğu ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin olmadığı belirlenmiştir
Yılmaz Alp F./ 2014	Ayak refleksolojisinin dismenore ve okul performansına etkisi	Randomize tek kör plasebo kontrollü çalışma	58 kişi Refleksoloji masaj grubu 29 Plasebo masaj grubu 29	Refleksoloji masajı	Visual Analog Skala (VAS), Sözel Kategori Ölçeği(SKÖ)	Aromaterapi grubunda ağrı skorları, her iki grupta izlem dönemi ve müdahale dönemi VAS puanları ortalamaları arasında fark olduğu saptanmıştır ($p<0.01$). Müdahale döneminde her iki grubunda okul devamsızlık oranının azaldığı, okul akademik ortalamasında hafif düzeyde artış olduğu ve gruplar arasında izlem ve müdahale dönemleri arasında fark olmadığı belirlenmiş ($p>0.05$). Çalışmanın sonucunda, refleksoloji ve ayak masajının dismenore, okul devamsızlığı ve okul başarısı üzerine etkili olduğu belirlenmiştir.
Potur Coşkuner D./ 2009	Lokal düşük doz ısı uygulamasının dismenore üzerine etkileri	Prospektif deneysel	193 kişi Kontrol grubu 66 Analjezi grubu 61 Isı bandı uygulaması 66	Düşük doz ısı	Görsel Kıyaslama ve Genel Konfor Ölçeği	İki menstrual siklusta da sekiz saatlik ağrı şiddetlerinin ölçümü sonucu ısı bandı grubundaki kız öğrencilerin ağrı şiddeti açısından analjezi ve kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir($p<0.01$). Birinci ve ikinci menstrüel siklusta; kontrol, analjezi ve ısı bandı gruplarının ağrı başladığında, dördüncü saate ve sekizinci saatte ağrı şiddetlerinin birbirine benzer olduğu ve aralarında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür($p>0.05$). Isı bandı uygulamasının dismenore ağrısını azaltmada etkili olduğu belirlenmiş.

Yapılan doktora tezleri incelendiğinde 2'sinde refleksoloji, 2'sinde akupresür ve kinezyo bantlama, progresif kas gevşeme egzersizi, pilates, aromaterapi, kor egzersizi, masaj ve gevşeme egzersizleri, reiki, düşük doz ısı uygulanması yöntemleri kullanılmıştır. Tezlerin tamamında kontrol grubu kullanılmıştır. Yapılan doktora tezlerine bakıldığında birçok tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi kullanılmıştır. Doktora tezleri incelendiğinde, tamamlayıcı ve alternatif tedaviler ağrı, yaşam kalitesi, menstrual semptomlar, yorgunluk, okul başarısı, depresyon, stres, uyku kalitesi, premenstrual semptomlar üzerindeki etkisi gibi birbirinden farklı pek çok alanda kullanıldığı saptanmıştır. Tezlerde kullanılan ölçüm araçlarına bakıldığında, Premenstrual Sendrom Ölçeği (PMSÖ), Algılanan Stres ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Form, Visuel Analog Scale (VAS), Menstrüel Distres Şikayet Listesi, Mc Gill Ağrı Ölçeği Kısa Form, Görsel Kıyaslama ve Genel Konfor Ölçeği, Sözel Kategori Ölçeği (SKÖ), Yorgunluk Şiddet Ölçeği ölçeği, Dismenorenin Günlük Yaşam Üzerine Etkisini Değerlendirme Skalası, Uygulama Etkinliğini Değerlendirme Skalası, Kısa Ağrı Envanteri (BPI) gibi duruma özgü ölçüm araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, uygulanan tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin hissedilen ağrı, stres ve anksiyete düzeyini, depresyon, yorgunluk düzeyi ve şiddetini, premenstrual ve menstrual semptomları azalttığı, uyku kalitesini, yaşam kalitesini ve okul başarı düzeyini artırdığını göstermiştir sonuçlarına varılmıştır (Tablo 3).

Tartışma

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin güvenli olduğu inancı ve sağlığa olumlu katkılarının bulunması bu yöntemlerin yaygın olarak kullanılmasını sağlamaktadır. Bu da sağlık hizmetlerinin her basamağında görev alan hemşireler tarafından tamamlayıcı ve alternatif tedavilerle ilgili çalışmaların yapılması ihtiyacını doğurmuştur. Ülkemizde konu ile ilgili yürütülen tezlere bakıldığında ilk uygulamanın 2008 yılında sağlık bilimleri enstitüsü kadın sağlığı ve hastalıkları hemşireliği ana bilim dalında doktora tezi olarak yapıldığı görülmektedir (Tablo 1). Yürütülen tezlere bakıldığında, 1'inin yüksek lisans 11'inin doktora tezi olduğu ve çoğunluğunun Hemşirelik Anabilim Dalı'nda yürütüldüğü saptanmıştır. Bunun yanı sıra Doğum ve Kadın Hastalıkları Anabilim Dalı'nda da tamamlayıcı ve alternatif tedavi ile ilgili çalışmalar yürütülmüştür (Tablo 1). Tamamlayıcı ve alternatif tedavinin fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak birçok etkisi mevcuttur (Kav ve Ark., 2008). Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri, hastalıkta ortaya çıkan belirtileri azaltmak, sağlığını korunmasını ve devamını sağlamak amacıyla kullanılır (Çakmak & Nural, 2017). Ülkemizde genellikle tıbbi bir yardıma başvurmak yerine tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin kullanımı oldukça fazladır. Yapılan çalışmalarda kadınların dismenore belirtileri için sıcak uygulama, bitkisel uygulama ve masaj gibi tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi kullandıkları görülmüştür (Süt, Küçükkeleşçe & Arslan, 2019). Bu bilgiler ışığında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yönteminin etkisini inceleyen tezlerin 6'sında ağrıyı, 2'sinde yorgunluk ve uyku, stres, depresyon görülme sıklığını, 3'ünde PMS belirtilerini azalttığı, yaşam kalitesi ve okul başarısını artırdığı görülmüştür (Tablo 2,3). Tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin kullanımı hemşirenin bakım kalitesini artıracığı ve

hemşire ile hasta arasında güvenli bir ilişki sağlayarak tedavi edici yönü ile beraber hemşire ve hasta arasında güçlü bir terapötik etki yaratacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, hemşirelik alanında tamamlayıcı ve alternatif tedavinin 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

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemektedir.

Finansal Destek

Bu araştırma için, kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından herhangi bir özel hibe alınmamıştır.

Hakem Değerlendirmesi

Dış bağımsız.

Yazar Katkıları

D.Ş.K.: Çalışmanın tasarımı ve tasarımı, Verilerin elde edilmesi, Verilerin analizi ve/veya yorumlanması, Makalenin taslağının hazırlanması, Önemli entelektüel içerik için makaleyi eleştirel olarak gözden geçirme, Yayınlanacak makalenin versiyonunun onayı

P.A.: Çalışmanın tasarımı ve tasarımı, Verilerin elde edilmesi, Verilerin analizi ve/veya yorumlanması, Yayınlanacak makalenin versiyonunun onayı

A.K.: Çalışmanın tasarımı ve tasarımı, Verilerin elde edilmesi, Makalenin taslağının hazırlanması, Yayınlanacak makalenin versiyonunun onayı

Kaynaklar

- Bağcı, S. (2021). *Primer dismenore şikayeti olan gençlerde kor egzersizlerinin ağrı ve yaşam kalitesine etkisi: non-randomize çalışma* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya .
- Bakır, N., & Balcı Yangın, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3, 39-51.
- Bakır, N., & Kızılkaya Beji, N. (2021). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 264-277.
- Bolsoy, N. (2008). *Perimenstrüel distresin hafifletilmesinde refleksolojinin etkinliğinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bülez, A., & Yalvaç, S. (2021). Üreme çağındaki kadınlarda premenstrual sendromun ruh sağlığına yansımaları. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 48-53.
- Çakmak, S., & Nural, N. (2017). Kronik hastalıklarda tamamlayıcı ve alternatif tedavi uygulamaları. *Türkiye Klinikleri J Intern Med Nurs-Special Topics*, 3(2), 57-64.
- Çakır, M., Mungan, I., Karakaş, T., Girişken, I., & Okten, A. (2007). Menstrual patatern and common menstrual disorders among university students in Turkey. *Pediatrics International*, 49(6), 938-942.
- Çitil, T. E. (2018). *Pilates egzersizlerinin premenstruel sendrom belirtilerine etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Coşkuner Potur, D., & Kömürcü, N. (2013). Dismenore Yönetiminde Tamamlayıcı Tedaviler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 10(1), 8-13.
- Dinçer, Y. (2018). *Sanyinjiao (SP6) noktasına uygulanan akupresür'ün primer dismenore üzerine etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Durain, D. (2004). Primary dysmenorrhea: Assessment and management update. *Journal Midwifery Womens Health*, 49, 520-528.
- Gün, Ç., Çiğdem, N., & Otrar, M. (2014). Dismenore yönetiminde tamamlayıcı alternatif tedavileri kullanma durumu. *Spatula DD*, 4(4), 191-197.
- Kahyaoglu Süt, H., Küçükkaya, E., & Arslan, E. (2019). Primer dismenore ağrısında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanımı. *Manisa Celal Bayar Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 322- 327.
- Karali, E. (2020). *Kahkaha yogasının premenstrual semptomlara etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kav, S., Hanoğlu, Z., & Algier, L. (2008). Türkiyede kanserli hastalarda tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin kullanımı: literatür taraması. *Uluslararası Hematoloji Onkoloji Dergisi*, 18(1), 32-38.
- Korucu Er, A. (2019). *Premenstrual sendromu olan üniversite öğrencilerinde progresif kas gevşeme egzersizi ve kinezyo bantlama uygulamalarının, stres, depresyon ve uyku kalitesi üzerine etkisi; randomize kontrollü çalışma* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçükkelepçe Şimşek, D. (2018). *Premenstrual sendrom ile baş etmeye yönelik sağlık inanç modeli rehberliğinde verilen eğitim ve akupresürün premenstrual semptomlar ve yaşam kalitesi üzerine etkisi* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Potur Coşkuner, D. (2009). *Lokal düşük doz ısı uygulamasının dismenore üzerine etkileri*, (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı Çetin, H., & Erbil, N. (2020). Premenstrual sendromda ağrı yönetimi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 202-210.
- Süt, H. K., Küçükkaya, B., & Arslan, E. (2019). Primer dismenore ağrısında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanımı. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 322-327.
- Taş, F. (2019). *Dismenoreli adölesanlarda reiki uygulamasının ağrı, yorgunluk ve yaşam kalitesine etkisi* (Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Topatan, S., & Kahraman, Ş. (2020). Premenstrual sendrom yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri ve baş etme yöntemlerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23, 35-44.
- Uzunçakmak, T. (2016). *Üniversite öğrencilerine uygulanan aromaterapinin premenstruel sendrom ile baş etmeye etkisi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, E. (2019). *Primer dismenore olan öğrencilerde masaj ve gevşeme egzersizlerinin ağrı şiddeti ve menstrual semptomlara etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz Alp, F. (2014). *Ayak refleksolojisinin dismenore ve okul performansına etkisi* (Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.