



Menstrual dönemde üniversite öğrencilerinde kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin belirlenmesi*

Determination of complementary and alternative treatment methods used in university students during the menstrual period

Dr. Öğr. Üyesi Çisem Baştarcan¹, Öğr. Gör. Dr. Özge Şiir Dağlar²

¹İstanbul Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul/Türkiye, cisembastarcan@gmail.com, 0000-0003-0101-0094

²İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul/Türkiye, ozgesiirdaglar@gmail.com, 0000-0001-6287-6380

*Bu makale, 3. Uluslararası 5. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi'nde sözlü olarak sunulan ancak tam metni yayımlanmayan "Üniversite öğrencilerinde tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin menstruasyon döneminde kullanımı" adlı tebliğin içeriği geliştirilerek ve kısmen değiştirilerek üretilmiş hâlidir.

ABSTRACT

Introduction and Objective: This study was conducted to determine the complementary and alternative treatment methods used by university students during the menstrual period. **Materials and Methods:** This descriptive and cross-sectional study was conducted with 468 female students studying at the Midwifery and Nursing departments of two foundation universities in Istanbul between January and May 2022. Research data were collected through a questionnaire containing questions about personal and menstrual period characteristics and use of complementary and alternative treatment methods (CAM). Statistical significance level was accepted as $p < 0.05$. **Results:** The mean age of the students was 20.97 ± 2.45 , and the mean age at first menstruation was 13.41 ± 1.38 . It was determined that the most common symptoms experienced by the students during the menstrual period were abdominal pain (27.9%), nervousness (23.6%), fatigue (20.3%) and headache (10.4%). The rate of students who stated that they used any CAM method during the menstrual period was 76.3%. The CAM methods most used by students are; massage (78.7%), listening to music (57.9%), breathing exercises (45.2%), yoga (13.2%) and meditation (12.7%). It was determined that 45.7% of the students thought that there was no side effect of using CAM methods and 63.7% of them wanted to get more information about CAM methods. **Conclusion:** The majority of university students experience symptoms during menstruation and frequently use CAM methods to cope with symptoms. Therefore, in order to cope with the symptoms during menstruation, it is necessary to provide evidence-based information to young women about CAM methods and to raise awareness of conscious use.

ÖZ

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, menstrual dönemde üniversite öğrencilerinin kullandıkları tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Tanımlayıcı ve kesitsel tipte olan bu araştırma Ocak-Mayıs 2022 tarihleri arasında İstanbul'da bulunan iki vakıf üniversitesinin Ebelik ve Hemşirelik bölümlerinde öğrenim gören 468 kız öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma verileri, kişisel ve menstrual dönem özellikleri ile tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri (TAT) kullanımlarına ilişkin soruları içeren soru formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, yüzdelik) ve çıkarımsal istatistik yöntemlerden ki-kare testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. **Bulgular:** Öğrencilerin yaş ortalaması $20,97 \pm 2,45$, ilk menstruasyon yaş ortalaması ise $13,41 \pm 1,38$ olarak bulundu. Öğrencilerin menstrual dönemde en sık yaşadığı semptomların karın ağrısı (%27,9), sinirlilik (%23,6), yorgunluk (%20,3) ve baş ağrısı (%10,4) olduğu belirlendi. Menstrual dönemde herhangi bir TAT yöntemini kullandığını belirten öğrencilerin oranı %76,3 idi. Öğrencilerin en fazla kullandığı TAT yöntemleri; masaj (%78,7), müzik dinleme (%57,9), nefes egzersizleri (%45,2), yoga (%13,2) ve meditasyon (%12,7) olduğu belirlendi. Öğrencilerin %46,6'sının kullandığı TAT yöntemini aile bireyleri/akrabadan öğrendiği ve %46,4'ünün TAT yöntemini kullandıktan sonra menstrual şikâyetlerinin azaldığı belirlendi. Öğrencilerin %45,7'sinin TAT yöntemlerini kullanmanın bir yan etkisi olmadığını düşündüğü ve %63,7'sinin TAT yöntemleri ile ilgili daha fazla bilgi almak istediği saptandı. **Sonuç:** Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu menstruasyon döneminde semptom yaşamakta ve semptomlar ile baş etmek için TAT yöntemlerini sıklıkla kullanmaktadır. Bu nedenle, menstruasyon döneminde semptomlar ile baş etmek için genç kadınlara TAT yöntemleri hakkında kanıt dayalı bilgilendirme yapılması ve bilinçli kullanım farkındalığının kazandırılması gerekmektedir.

Key Words:

Midwifery; Nursing; Menstrual Cycle; Complementary Therapy; Alternative Therapy

Anahtar Kelimeler:

Ebelik; Hemşirelik; Menstruel Siklus; Tamamlayıcı Tedavi; Alternatif Tedavi

Corresponding Author/Sorumlu Yazar:

İstanbul Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul/Türkiye, cisembastarcan@gmail.com, 0000-0003-0101-0094

Received Date/Gönderme Tarihi: 12.08.2025

Accepted Date/Kabul Tarihi: 24.03.2026

Published Online/Yayımlanma Tarihi: 30.06.2026

Reference | Atf : Baştarcan, Ç. & Dağlar, Ö.Ş. (2026). Menstrual dönemde üniversite öğrencilerinde kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin belirlenmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 13(2), 281-293.

GİRİŞ

Menstrual siklus, hipotalamus–hipofiz–over aksı tarafından düzenlenen ve menarş ile menopoz arasındaki dönemde, ortalama 28 gün süren fizyolojik bir süreçtir. Bu süreç; foliküler faz, ovulasyon ve luteal faz olmak üzere üç temel evreden oluşmakta ve endometriyumun döngüsel olarak hazırlanması ve dökülmesi ile karakterizedir (Vollmar ve ark., 2025). Menstrual siklus boyunca meydana gelen hormonal değişimler, kadınlarda çeşitli fiziksel ve psikolojik semptomların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Cunningham ve ark., 2024).

Menstruasyon döneminde görülen semptomlar; fiziksel semptomlar (karın ve bel ağrısı, meme hassasiyeti, baş ağrısı, eklem ağrısı, mide bulantısı, hazımsızlık, akne ve kilo artışı) ile psikolojik semptomlar (gerginlik, irritabilite, duygu durum değişiklikleri ve konsantrasyon güçlüğü) şeklinde sınıflandırılabilir. Bu semptomların prevalansı ve şiddeti bireyler arasında farklılık göstermekle birlikte, günlük yaşam aktivitelerini, akademik performansı ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ju ve ark., 2014; Armour ve ark., 2019).

Menstrual dönemde ortaya çıkan semptomların şiddeti ve sıklığı bireyler arasında farklılık göstermekle birlikte, bu semptomların kadınların günlük yaşam aktivitelerini, akademik ve iş performansını, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir. Özellikle genç kadınlar arasında, semptomların hafifletilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması amacıyla tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) yöntemlerine yönelimin yaygınlaştığı bildirilmektedir (Armour ve ark., 2019; Schoep ve ark., 2019). Türkiye’de yapılan çalışmalarda da menstruasyon döneminde yaşanan semptomlarla baş etmede TAT yöntemlerinin kullanım sıklığının giderek arttığı belirtilmektedir (Satıoğlu & Kabakçı, 2023).

Ulusal Sağlık Enstitüsü Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi (National Center for Complementary and Integrative Health–NCCAM), tamamlayıcı ve alternatif tıbbi, güncel olarak geleneksel tıbbın bir parçası olarak kabul edilmeyen ancak sağlık bakım sisteminde yer alan uygulama ve ürünler bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu uygulama ve ürünlerin, geleneksel tıp yöntemleriyle birlikte kullanılması durumunda “tamamlayıcı”, geleneksel tıbbın yerine tek başına kullanılması durumunda ise “alternatif” olarak adlandırıldığı belirtilmektedir (NCCAM, 2021). NCCAM bu yöntemleri, Zihin-Beden Temelli Uygulamalar, Manipülatif ve Beden Temelli Uygulamalar, Enerji Temelli Uygulamalar, Biyolojik Temelli Uygulamalar, Geleneksel Sağlık Sistemleri/Alternatif Tıbbi Sistemler ve Diğer Uygulamalar olarak daha geniş sınıflandırmıştır (NCCAM, 2021).

Türkiye’de tamamlayıcı ve alternatif tedavi uygulamaları, 2014 yılında yayımlanan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği ile yasal bir çerçeveye kavuşturulmuştur. Bu yönetmelik kapsamında fitoterapi, akupunktur, hipnoz, apiterapi, homeopati, kupa uygulaması, kayropratik, sülük uygulamaları, osteopati, larva uygulaması, refleksoloji, müzik terapi, mezoterapi ve ozon uygulamaları olmak üzere toplam 15 uygulama tanımlanmıştır. Söz konusu düzenleme, bu uygulamaların güvenli, kontrollü ve bilimsel esaslara dayalı olarak sunulmasını amaçlamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Dünya Sağlık Örgütü de geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının bireylerin sağlık davranışları üzerindeki etkisine dikkat çekmekte ve bu yöntemlerin kanıta dayalı biçimde değerlendirilmesini önermektedir (World Health Organization [WHO], 2013). Özellikle menstrual döneme bağlı semptomların yönetiminde farmakolojik olmayan yaklaşımlara yönelim, genç kadınlar arasında giderek artmakta olup, bu durum tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin kullanımının belirlenmesini önemli hale getirmektedir.

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yaklaşımlarına ilişkin uluslararası tanımlar ve bu yaklaşımların farklı ülkelerdeki yasal düzenlemeleri, TAT uygulamalarının yalnızca terminolojik bir ayrımını değil, aynı zamanda ülkelerin sağlık politikaları, kültürel yapıları ve bireysel sağlık davranışları doğrultusunda şekillenen kullanım örüntülerini de yansıtmaktadır (WHO, 2013). Bu bağlamda, TAT kullanımının değerlendirilmesinde yalnızca kavramsal ve yasal çerçevenin değil, bireylerin sosyodemografik ve sağlık özelliklerinin de dikkate alınması gerekmektedir. Son yıllarda literatürde bu ilişkileri çok değişkenli yöntemlerle araştıran çalışmalar artmış; ancak Türkiye'deki çalışmaların hem incelenen faktörler hem de incelenen örneklem grupları açısından sınırlılıkları bulunmaktadır (Midilli ve ark., 2015).

TAT yaklaşımları, modern tıbbi destekleyici nitelikte kullanılan ve bireyin sağlık durumunu yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyokültürel boyutlarıyla ele alan uygulamaları kapsamaktadır. Bu yöntemlerin, semptomların fizyolojik düzeyde hafifletilmesine katkı sağlamasının yanı sıra stresin azaltılması, algılanan kontrol duygusunun güçlendirilmesi ve öz-bakım davranışlarının desteklenmesi gibi psikolojik etkilerinin bulunduğu bildirilmektedir (Zhang ve ark., 2015).

TAT uygulamalarının kökeni farklı kültürlerde uzun süredir kullanılan geleneksel sağlık uygulamalarına dayanmaktadır; ancak günümüzde bu yöntemler tarihsel kullanımlarının ötesinde, etkililik ve güvenlik açısından bilimsel araştırmalarla değerlendirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, geleneksel ve tamamlayıcı tedavi uygulamalarının çağdaş sağlık sistemleri içinde kanıta dayalı yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmasının önemini vurgulamaktadır (WHO, 2019). Kadınlar, menstrual dönemde görülen şikayetlerin yönetiminde medikal tedavilerin yanı sıra tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) yöntemlerinden de yararlanabilmektedir. Yapılan çalışmalarda, kadınların menstrual dönemde ortaya çıkan şikayetler için medikal tedaviler arasında sıklıkla nonsteroid antiinflatuar ilaçları (NSAİİ) kullandıkları, TAT yöntemleri arasında ise en yaygın olarak karın bölgesine sıcak uygulamayı tercih ettikleri bildirilmektedir (Amanak ve ark., 2013; Gün ve ark., 2014; Aktaş, 2017).

Literatür incelendiğinde sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerin dismenore ve premenstrual sendrom durumlarında kullandıkları TAT yöntemlerine yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir (Midilli ve ark., 2015; Süt ve ark., 2019; Duman ve ark., 2022; Küçükkelepçe ve ark., 2022). Ancak mevcut çalışmada, menstrual dönemdeki sadece dismenore ve premenstrual sendroma özgü değil menstrual süreçte tüm semptomlara odaklı TAT kullanımını değerlendirilmiştir. Böylece öğrencilerin sadece menstrual döngüde yaşadıkları olumsuz durumlar dışında genel olarak TAT kullanma durumları, en sık kullandıkları uygulamalar ve tercih nedenleri ile etkileyen faktörlerin sorgulanmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Bu araştırma, menstrual dönemde üniversite öğrencilerinin kullandıkları tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma soruları;

1. Ebelik ve Hemşirelik bölümü öğrencilerinin menstrual dönemde TAT yöntemlerini kullanma oranları nedir?
2. Ebelik ve Hemşirelik bölümü öğrencilerinin tanıtıcı özellikleri ile TAT yöntemlerini kullanma durumları arasında ilişki var mıdır?
3. Ebelik ve Hemşirelik bölümü öğrencilerinin menstrual dönem özellikleri ile TAT yöntemlerini kullanma durumları arasında ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu araştırma, tanımlayıcı ve kesitsel tasarımda yapılmıştır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Bu araştırma, iki vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik ve Hemşirelik bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile Ocak-Mayıs 2022 tarihleri arasında yürütülmüştür.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini İstanbul'da bulunan iki farklı vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında güz ve bahar döneminde kayıtlı öğrenim gören Ebelik ve Hemşirelik bölümü kız öğrencileri (500 öğrenci) oluşturmuştur. Bu bağlamda ilgili bölümlerde öğrenim gören kız öğrencilerin yaklaşık %95'ine ulaşılarak 468 öğrenci ile araştırma yürütülmüştür. Araştırmaya dâhil edilme kriterleri; belirlenen üniversitelerde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında kayıtlı, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik veya Hemşirelik bölümünde okuyor olmak, öğrenimine devam ediyor olmak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmak şeklindedir. Araştırma verileri çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden bilgilendirilmiş onam formu alınarak yüz yüze toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, literatür doğrultusunda hazırlanan anket formu kullanılmıştır

Anket formu: Anket formu, öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini, menstrual dönem özelliklerini ve TAT yöntemlerini kullanma ile ilgili bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik 33 sorudan oluşmaktadır (Gün ve ark., 2014; Aktaş, 2017; Süt ve ark., 2019; Duman ve ark., 2022; Küçükkeleş ve ark., 2022).

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, İstanbul'da bulunan iki vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik ve Hemşirelik bölümünde okuyan kız öğrencilerden Ocak-Mayıs 2022 tarihleri arasında yüz yüze ve kendi bildirimleri yoluyla toplanmıştır. Öğrencilerin anket formunu doldurmaları yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi, Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows 22.0 (IBM Corp. in Armonk, New York, USA) programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde Ki Kare testi kullanılmıştır. Anlamlılık değeri $p \leq 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmaya başlamadan önce Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (24.12.2021/162) etik kurul izni ve araştırmanın yapılacağı iki vakıf üniversitesinden

kurum izinleri alınmıştır. Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınarak araştırmaya gönüllü katılımları sağlanmıştır. Çalışmanın bütün aşamaları Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yürütülmüştür.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması $20,97 \pm 2,45$ olarak bulundu. Öğrencilerin %36,1'inin ebelik, %63,9'unun hemşirelik bölümünde okuduğu, %29,1'inin 1. sınıf, %30,8'inin 2. sınıf, %24,1'inin 3. sınıf, %16,0'sının 4. sınıfa gittiği belirlendi. Öğrencilerin %69,9'unun orta gelir düzeyine sahip olduğu, %98,5'inin bekar olduğu, %78,2'sinin sağlık güvencesinin olduğu, %40,0'ının annesinin ilkökul mezunu olduğu ve %30,0'unun babasının lise mezunu olduğu belirlendi. Öğrencilerin %87'sinin sigara, %91'inin alkol kullanmadığı, %91'inin kronik bir hastalığının olmadığı saptandı (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı (n=468)

Tanıtıcı Özellikler	Ort $\pm$ SS	Min. – Mak.
Yaş	20,97 $\pm$ 2,45	18-45
Bölüm	n	%
Hemşirelik	299	63,9
Ebelik	169	36,1
Sınıf		
1. sınıf	136	29,1
2. sınıf	144	30,8
3. sınıf	113	24,1
4. sınıf	75	16,0
Sosyo-ekonomik durum		
Gelir giderden düşük	70	15,0
Gelir gidere eşit	327	69,9
Gelir giderden yüksek	71	15,2
En uzun süreli yaşanan yerleşim yeri		
İl merkezi	341	72,9
İlçe	112	23,9
Köy	15	3,2
Medeni durum		
Bekar	461	98,5
Evli	7	1,5
Sağlık güvencesi		
Evet	366	78,2
Hayır	102	21,8
Anne eğitim durumu		
Okur-yazar değil	42	9,0
İlkokul	187	40,0
Ortaokul	115	24,6
Lise	96	20,5
Üniversite	26	5,6
Lisansüstü	2	0,4
Baba eğitim durumu		
Okur-yazar değil	5	1,1
İlkokul	143	30,6
Ortaokul	107	22,9
Lise	145	31,0
Üniversite	61	13,0
Lisansüstü	7	1,5
Sigara kullanma		
Evet	61	13,0
Hayır	407	87,0
Alkol kullanma		
Evet	42	9,0
Hayır	426	91,0
Kronik hastalık öyküsü		
Evet	42	9,0
Hayır	426	91,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin menstrual dönem ile ilgili özellikleri Tablo 2’de verilmiştir. Öğrencilerin ilk menstruasyon yaş ortalaması $13,41 \pm 1,38$ olarak bulundu. Öğrencilerin %82,3’ünün menstrual dönemi düzenli olduğu, %82,5’inin menstrual dönem aralığının 22-35 günde bir olduğu, %72,6’sının menstrual döneminin 3-6 gün sürdüğü, %67,3’ünün bir menstrual dönemde 2-4 ped kullandığı saptandı. Öğrencilerin %59,4’ünün menstrual dönemde karın ağrısı yaşadığı, %37,4’ünün menstrual dönemde analjezik ilaç kullandığı ve ağrı şiddeti ortalamasının $5,64 \pm 2,42$ olduğu belirlendi. Öğrencilerin menstrual dönemde yaşadığı semptomların sırasıyla %27,9 karın ağrısı, %23,6 sinirlilik, %20,3 yorgunluk, %10,4 baş ağrısı, %8 diyare, %7,8 bulantı-kusma ve %2,1 konstipasyon olduğu belirlendi (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Menstrual Dönem ile ilgili Özelliklerinin Dağılımı (n=468)

Menstrual Dönem Özellikleri	Ort $\pm$ SS	Min - Max
İlk menstruasyon yaşı	13,41 $\pm$ 1,38	9-18
Menstrual dönem ağrı şiddeti (VAS değerlendirmesi)	5,64 $\pm$ 2,42	0-10
	n	%
Menstrual dönem düzeni		
Düzenli	385	82,3
Düzensiz	83	17,7
Menstrual dönem aralığı		
21 günden kısa	42	9,0
22-35 günde bir	386	82,5
35 günden fazla	40	8,5
Bir menstrual dönemin kaç gün sürdüğü		
3 günden az	12	2,6
3-6 gün	340	72,6
7-10 gün	113	24,1
10 günden fazla	3	0,6
Bir menstrual dönem boyunca ped sayısı		
1 ped	28	6,0
2-4 ped	315	67,3
4 pedden fazla	125	26,7
Menstrual dönemde karın ağrısı yaşama durumu		
Evet	278	59,4
Hayır	38	8,1
Bazen	152	32,5
Menstrual dönem ağrı şiddeti (VAS değerlendirmesi)		
Hafif (0-3 puan)	85	18,2
Orta (4-7 puan)	275	58,8
Şiddetli (8-10 puan)	108	23,1
Menstrual dönemde analjezik kullanma		
Evet	175	37,4
Hayır	293	62,6
Menstrual dönemde yaşanan semptomlar*		
Karın ağrısı	408	27,9
Sinirlilik	345	23,6
Yorgunluk	297	20,3
Diyare	117	8,0
Baş ağrısı	152	10,4
Bulantı-kusma	114	7,8
Konstipasyon	30	2,1

*Birden fazla yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin TAT kullanımı ile ilgili bulguları Tablo 3’te verilmiştir. Öğrencilerin %50,4’ünün TAT yöntemlerinin etkinliğine inandığı ve %76,3’ünün herhangi bir TAT yöntemi kullandığı belirlendi. Öğrencilerin en fazla kullandığı TAT yöntemlerinin; %78,7 masaj, %57,9 müzik dinleme, %45,2 nefes egzersizleri, %13,2 yoga ve %12,7 meditasyon olduğu belirlendi. Öğrencilerin kullandığı diğer tamamlayıcı yöntemlerin ise; %15 yatarak dinlenmek, %14,5 karına sıcak uygulama, %13,2 kalın giyinmeye özen gösterme, %13,1 ayaklara sıcak uygulama, %12,8 karın kısmını ovalama ve %11,9 sıcak duş alma olduğu saptandı. Öğrencilerin kullandığı gıda takviyesi/beslenme desteklerinin; %79,4 bitki çayı, %11,9 vitamin kapsülleri, %5,5 diyet desteği ve %3,2 balık yağı/omega 3 olduğu belirlendi. Öğrencilerin %46,6’sının kullandığı

TAT yöntemini aile bireyleri/akrabadan öğrendiği ve %46,4'ünün TAT yöntemi kullandıktan sonra menstrual şikayetlerinin azaldığı belirlendi. Öğrencilerin TAT yöntemlerini; ilaç kullanmak istemediği için (%52,7), kolay ulaşılır olduğu için (%28,2), kullandığı ilaç tedavisi yetersiz kaldığı için (%11,7) ve ucuz olduğu için (%7,5) tercih ettiği saptandı. Öğrencilerin %45,7'sinin TAT yöntemini kullanmanın bir yan etkisi olmadığını düşündüğü ve %63,7'sinin TAT yöntemleri ile ilgili daha fazla bilgi almak istediği belirlendi (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi (TAT) Kullanımına İlişkin Bulgular (n=468)

	n	%
TAT yöntemlerinin etkinliğine inanma		
Evet	236	50,4
Hayır	71	15,2
Fikrim yok	161	34,4
TAT yöntemlerinden herhangi birini kullanma/deneme		
Evet	357	76,3
Hayır	111	23,7
Kullanılan TAT yöntemini öğrendiği yer/kşi		
Aile bireyleri/akraba	218	46,6
Arkadaş	34	7,3
İnternet/sosyal medya	78	16,7
Sağlık personeli	27	5,8
Kullanmıyorum	111	23,7
TAT yöntemlerini kullandıktan sonra fayda görme		
Şikayetim geçti	43	9,2
Şikayetim azaldı	217	46,4
Hiçbir yararı olmadı	47	10,0
Sadece psikolojik olarak rahatlatıldı	50	10,7
Kullanmıyorum	111	23,7
TAT yöntemlerinin yan etkisi var mıdır?		
Evet	45	9,6
Hayır	214	45,7
Fikrim yok	209	44,7
TAT yöntemleri ile ilgili bilgi alma isteği		
Evet	298	63,7
Hayır	63	13,5
Emin değilim	107	22,9
Kullanılan TAT yöntemleri*		
Masaj	155	36,5
Yoga	26	6,1
Akupunktur	1	0,2
Akupresör	4	0,9
Refleksoloji	2	0,5
Hipnoz	1	0,2
Müzik dinleme	114	26,8
Nefes egzersizleri	89	20,9
Aromaterapi	8	1,9
Meditasyon	25	5,9
Kullanılan diğer TAT yöntemleri*		
Karına sıcak uygulama	296	14,5
Ayaklara sıcak uygulama	269	13,1
Sıcak duş almak	243	11,9
Bel kısmını bağlamak	114	5,6
Yüzüstü yatmak	94	4,6
Karın kısmını ovalamak	261	12,8
Kalın giyinmeye özen göstermek	271	13,2
Yatarak dinlenmek	307	15,0
Dikkati başka yöne çekmek	131	6,4
Fiziksel egzersiz	61	3,0
Kullanılan gıda takviyesi/beslenme desteği*		
Diyet desteği	12	5,5
Vitamin kapsülleri	26	11,9
Balık yağı/omega 3	7	3,2
Bitki çayı	173	79,4
TAT yöntemini tercih etme nedeni*		
İlaç kullanmak istememe	217	52,7
Ucuz olması	31	7,5
Kolay ulaşılır olması	116	28,2
Kullanılan ilaç tedavisinin yetersiz kalması	48	11,7

*Birden fazla yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin TAT yöntemlerini kullanma durumu ile tanıtıcı ve menstrual dönem özelliklerinin karşılaştırılmasına ait bulgular Tablo 4'te verilmiştir. Öğrencilerin TAT yöntemlerinden herhangi birini deneme/kullanma durumu ile bölüm ($p=0,021$), sınıf ($p=0,000$), sosyo-ekonomik durum ($p=0,023$), TAT etkinliğine inanma ($p=0,000$) ve TAT yöntemlerinin yan etkisi hakkındaki düşünceleri ($p=0,000$) arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Öğrencilerin TAT yöntemlerinden herhangi birini kullanma/deneme durumu ile ağrı puanları (VAS değerlendirmesi) ($p=0,276$) ve menstrual dönemde analjezik kullanma durumu ($p=0,333$) arasında ise bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi (TAT) Yöntemlerini Kullanma Durumu ile Tanıtıcı ve Menstrual Dönem Özellikleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular (n=468)

Tanıtıcı Özellikler	TAT yöntemlerinden herhangi birini kullanma/deneme		Toplam	X ²	Sd	p
	Evet	Hayır				
Bölüm						
Hemşirelik	114	185	299	5,346 ^a	1	0,021*
Ebelik	83	86	169			
Sınıf						
1. sınıf	41	95	136	21,463 ^a	3	0,000*
2. sınıf	56	88	144			
3. sınıf	54	59	113			
4. sınıf	46	29	75			
Sosyo-ekonomik durum						
Gelir giderden düşük	20	50	70	7,552 ^a	2	0,023*
Gelir gidere eşit	141	186	327			
Gelir giderden yüksek	36	35	71			
Menstrual dönem ağrı şiddeti (VAS değerlendirmesi)						
Hafif (0-3 puan)	31	54	85	2,571 ^a	2	0,276
Orta (4-7 puan)	124	151	275			
Şiddetli (8-10 puan)	42	66	108			
Menstrual dönemde analjezik kullanma						
Evet	79	96	175	1,066 ^a	1	0,333
Hayır	118	175	293			
TAT etkinliğine inanma						
Evet	142	94	236	64,204 ^a	2	0,000*
Hayır	19	52	71			
Fikrim yok	36	125	161			
TAT yöntemlerinin yan etkisi var mıdır?						
Evet	24	21	45	51,417 ^a	2	0,000*
Hayır	123	91	214			
Fikrim yok	50	159	209			

^aPearson Chi-Square * $p<0,05$

TARTIŞMA

Ebelik ve hemşirelik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin menstrual dönemde TAT yöntemlerini kullanma durumlarının araştırıldığı bu çalışmada, öğrencilerin %50,4'ünün TAT yöntemlerinin etkinliğine inandığı ve %76,3'ünün herhangi bir TAT yöntemini kullandığı belirlenmiştir. Taşpınar ve arkadaşları (2020) sağlık bilimleri öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %92'sinin TAT yöntemlerine inandıkları; Altınbaş ve İster (2019) yaptıkları çalışmada, hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin %28,5'inin TAT kullandığını bildirmiştir (Altınbaş ve İster, 2019; Taşpınar ve ark., 2020).

Literatürde özellikle dismenore şikâyeti olan kadınlarda TAT kullanım oranlarının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Midilli ve arkadaşları (2015) üniversite öğrencilerinden

dismenore şikâyeti olanların %72,2'sinin TAT yöntemlerini kullandığını bildirmiştir (Midilli ve ark., 2015). Demirci (2017) çalışmasında dismenore şikayetinde kadınların daha çok TAT yöntemini (%78,8) seçtiklerini ve TAT yönteminin etkili olduğuna inandıklarını (%46,4) saptamıştır (Demirci, 2017).

Ebelik ve Hemşirelik öğrencileri ile yapılmış başka bir çalışmada; öğrencilerin en çok bildiği yöntemlerin; zihin-beden temelli egzersizler arasında solunum egzersizleri (% 94.9), manipülatif ve vücut temelli egzersizler arasında ise egzersiz (% 94.2) olduğu, TAT yöntemlerinin çoğunlukla (% 66.7) kullanıldığı ve en fazla ağrıyı azaltmak için (% 63.5) tercih edildiği bildirilmiştir. Aynı çalışmada, TAT yöntemlerini birden fazla kez kullanan öğrencilerin TAT a karşı tutumlarının pozitif yönde olduğu belirtilmiştir (Baltacı ve Koç, 2018). Yapılan başka bir çalışmada ise hemşirelik öğrencilerinin %50,2'sinin daha önce hiç TAT yöntemi kullanmadığı, %19,5'inin bir kez kullandığı ve %30,3'ünün birden çok kullandığı ifade edilmiştir (Aktaş, 2017).

Bu araştırmanın bulguları ve literatürdeki çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde TAT yönteminin kullanımının genel olarak yüksek olduğu, ancak kullanım oranlarının çalışmadan çalışmaya değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıkların; öğrencilerin TAT konusundaki bilgi düzeyleri, eğitim programlarında bu konuya yer verilme durumu, kültürel ve sosyal etkiler, bireysel inanç ve değerler ile araştırmaların farklı zaman dilimlerinde ve farklı örneklem özellikleriyle yürütülmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin %59,4'ünün menstrual döneminin ağrılı geçtiği belirlenmiş ve ortalama ağrı şiddeti VAS puanı $5,64 \pm 2,42$ olarak saptanmıştır. Bu düzeydeki ağrı şiddeti, menstrual dönemde orta düzeyde ağrı deneyimlendiğini göstermektedir. Öğrencilerin menstrual dönemde en sık yaşadıkları semptomlar incelendiğinde ise sırasıyla karın ağrısı, sinirlilik, yorgunluk ve baş ağrısı olduğu saptanmıştır. Birden fazla semptomun eş zamanlı görülmesi, öğrencilerin baş etme davranışlarını çeşitlendirmelerine ve farmakolojik olmayan yöntemlere yönelmelerine neden olabilmektedir.

Çalışmada öğrencilerin %46,4'ünün herhangi bir TAT yöntemi kullandıktan sonra menstrual şikayetlerinin azaldığı belirlenmiştir. Keskin ve arkadaşları (2016) hemşirelik ve ebelik bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, öğrencilerin menstrual dönemde %97,3'ünün en az bir semptom yaşadıkları, en sık yaşadıkları semptomların ise karın ağrısı (%94,5), sinirlilik (%92,2) ve yorgunluk (%89,3) olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada TAT yöntemlerini kullanan öğrencilerin %82,9'u faydalı olduğunu ifade etmiştir (Keskin ve ark., 2016). Literatürde menstrual ağrı şiddetinin VAS ile değerlendirildiği çalışmalarda bildirilen ortalama puanların geniş bir aralıkta değiştiği görülmektedir. Bu heterojenliğin; örneklem özellikleri, ağrının ölçüldüğü menstrual siklus dönemi, bireylerin ağrı algısı ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği bildirilmektedir (Armour et al., 2019; Schoep et al., 2019). Mevcut çalışmada saptanan orta düzey VAS skorları ve yaygın semptom çeşitliliği, öğrencilerin farmakolojik olmayan baş etme yöntemlerine ve TAT kullanımına yönelmesini açıklayan önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Çalışmada öğrencilerin en fazla kullandığı TAT yöntemleri arasında masaj (%78,7), müzik dinleme (%57,9) ve nefes egzersizlerinin (%45,2) yer aldığı görülmüştür. Bu bulgu, öğrencilerin kolay uygulanabilir, düşük maliyetli ve kendi kendine uygulanabilen zihin-beden temelli yöntemlere yöneldiğini göstermektedir. Literatürde farklı ülkelerde yürütülen çalışmalarda, TAT yöntemlerinin bilinirliği ve kullanım sıklığının kültürel ve sağlık sistemine özgü özelliklere göre değiştiği bildirilmektedir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde öğrenciler arasında

meditasyon, bitkisel ilaçlar ve masaj ön plandayken; Singapur ve Pakistan'da daha çok akupunktur gibi geleneksel tıp kökenli uygulamaların bilindiği ve tercih edildiği görülmektedir (Ameade ve ark., 2016). Benzer şekilde Meksika'da homeopati yaygın olarak bilinen yöntemler arasında yer alırken, İran'da bu yöntemin daha az bilindiği bildirilmektedir (Brambila-Tapia ve ark., 2016; Sadeghi ve ark., 2016). Türkiye'de yapılan bir çalışmada, en fazla kullanılan ve etkili olduğuna inanılan yöntemler arasında diyet ve masajın olduğu görülmektedir (Taşpınar ve ark., 2020). Bu bağlamda, mevcut çalışmada masaj ve nefes egzersizlerinin öne çıkması, Türkiye'de öğrencilerin TAT tercihlerinin kültürel kabuller, erişilebilirlik ve sağlık davranışlarıyla yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bu çalışmanın bulguları da, TAT kullanımının yalnızca bireysel tercihlerle değil, kültürel bağlamla da şekillendiğini desteklemektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin menstrual dönemde kullandıkları tamamlayıcı yöntemler arasında yatarak dinlenmek (%15), karına sıcak uygulama (%14,5) ve masaj (12,8) gibi fiziksel rahatlatıcı yaklaşımların öne çıktığı görülmüştür. Alternatif tedavi yöntemleri kapsamında ise bitki çayı (%79,4) en sık tercih edilen yöntemler arasında yer almıştır. Benzer şekilde Keskin ve arkadaşları (2016), menstrual dönemde görülen şikayetler nedeniyle en fazla kullanılan tamamlayıcı yöntemler arasında fiziksel egzersiz, masaj, sıcak su torbası ve bitkisel ilaçlar/ bitki çayları olduğu belirtilmiştir (Keskin ve ark., 2016). Demirci (2017) çalışmasında kadınların TAT yöntemlerinden masaj (%63,6), karına sıcak uygulama (%52,8) ve papatya çayını (%42,8) daha fazla kullandıklarını belirtmiştir (Demirci, 2017). Mevcut çalışma bulguları literatürle uyumlu olup, menstrual dönemde kadınların daha çok kolay uygulanabilir ve rahatlatıcı etkisi olduğu düşünülen yöntemlere yöneldiğini göstermektedir.

Bu çalışmada menstrual dönemde ağrı şiddeti VAS puanı ortalaması $5,64 \pm 2,42$ olarak bulunmuştur. Duman ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında ortalama VAS puanı $5,99 \pm 2,06$ olarak saptanmış; primer dismenorenin azaltılmasında özellikle zihin-beden temelli yöntemlerin daha etkili olduğu gösterilmiştir. Bu yöntemler arasında karına sıcak uygulama ve sıcak duş almak; en etkili besin takviyesi ve sağlıklı yaşam tarzı davranışı omega 3 takviyesi; en etkili bitkisel içecek ise zencefil olduğu belirtilmiştir (Duman ve ark., 2022). Türkiye'de yapılan diğer çalışmalarda dismenore ile baş etmede sıcak uygulama, banyo yapma, masaj, egzersiz, gevşeme teknikleri ve müzik dinleme gibi yöntemlerin öne çıktığı görülmektedir (Midilli ve ark., 2015; Küçükkelepçe ve ark., 2022). Bu yöntemlerin ortak özelliği, bireyin ağrı algısını azaltmaya yönelik fizyolojik rahatlama sağlamaları ve aynı zamanda stres düzeyini düşürerek davranışsal baş etme mekanizmalarını desteklemeleridir. Benzer biçimde farklı yaş gruplarındaki kadınlarla yapılan çalışmalarda da dismenore yönetiminde TAT kullanımının yaygın olduğu ve kadınların bu yöntemleri çoğunlukla rahatlama, gevşeme ve ağrıyı hafifletme amacıyla tercih ettikleri bildirilmektedir (Süt ve ark., 2019). Bu bulgular, TAT yöntemlerinin etkinliğinin yalnızca fizyolojik mekanizmalarla değil, bireyin aktif katılımını destekleyen davranışsal ve psikolojik süreçlerle de ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin TAT yöntemlerinden herhangi birini kullanma/deneme durumu ile menstrual ağrı şiddeti (VAS puanları) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşın, TAT yöntemlerinin etkinliğine inanma durumu ile TAT kullanımı arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, TAT kullanımının doğrudan ağrı şiddetinden ziyade bireylerin algıları ve inançlarıyla daha güçlü ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışma ile benzer şekilde Demirci (2017) çalışmasında TAT kullanımının, bu yöntemlerin etkinliğine inanan kadınlarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir (Demirci, 2017). Buna karşılık Avusturalya'da 34-39 yaş aralığındaki 7427

kadın ile yapılan çalışmada, şiddetli dismenoresi olan kadınların aromaterapi yağları gibi TAT uygulamalarını kullanma olasılıklarının dismenoresi olmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Fisher ve ark., 2016). Kültürel farklılıklar ve örnekleme dahil edilen katılımcıların yaş aralıklarının farklı olması, bu çalışma ile bahsedilen çalışma sonucunun farklı çıkmasının sebebi olabileceği düşünülmüştür. Çalışmalar arasındaki bu farklılıklar, örneklem gruplarının yaş aralıkları ve kültürel bağlamlarındaki farklılıklarla açıklanabilir. Literatürde yaşın artmasıyla birlikte bireylerin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri hakkında bilgi düzeylerinin arttığı, bu yöntemlere erişimin kolaylaştığı ve kullanım olasılığının yükseldiği bildirilmektedir. Ayrıca kültürel kabuller ve sağlık davranışları, bireylerin TAT yöntemlerini tercih etme biçimlerini önemli ölçüde etkilemektedir.

Çalışmada öğrencilerin menstruasyon döneminde TAT yöntemlerini tercih etme nedenleri incelendiğinde sırasıyla; ilaç kullanmak istememe, kullandığı ilaç tedavisinin yetersiz kaldığını düşünme, kolay ulaşılır ve ucuz olması olduğu saptanmıştır. Keskin ve arkadaşları (2016) çalışmasında perimenstrual dönemde medikal olmayan yöntemlerin kullanılma nedenlerinin en fazla menstruasyon düzenini sağlamak, ağrıları azaltmak, daha az yan etkiye sahip olması, tıbbi ilaç kullanmak istememe, kolay ve ucuz olması sebebi ile tercih edildiği belirtilmiştir (Keskin ve ark., 2016).

Çalışmada TAT yöntemlerine en fazla hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin ilgi gösterdiği belirlenmiştir. Öğrencilerin TAT yöntemleri ile ilgili bilgi edinme kaynakları incelendiğinde ise çoğunlukla aile bireyleri/akraba (%46,6) ve internet/sosyal medya (%16,7) olduğu görülmüştür. Ülkemizde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (FTR), Ebelik ve Hemşirelik öğrencileri ile yapılmış çalışmada TAT yöntemleriyle en fazla ilgilenen bölümün FTR olduğu, öğrencilerin TAT yöntemleri ile ilgili bilgi edinme kaynaklarının ise çoğunlukla internet ve çevre olduğu tespit edilmiştir (Taşpınar ve ark., 2020). Süt ve arkadaşları (2019) çalışmasında öğrencilerin TAT yöntemi hakkında çoğunlukla bilgi edindikleri kaynakların sırasıyla internet ve aile olduğu belirtilmiştir (Süt ve ark., 2019). Çalışmanın sonucunda elde edilen verilerle literatürdeki sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Menstrual dönemde hem semptomlarla hem de ağrı ile baş etmede TAT yöntemlerine oldukça sık başvurulduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Bununla birlikte, TAT yöntemlerinin uygun olmayan kullanımının veya kullanılan diğer ilaçlarla olası etkileşimlerinin istenmeyen sonuçlara yol açabileceği bildirilmektedir. Bu nedenle sağlık profesyonellerinin, bakım verdikleri bireylerin TAT kullanımını sistematik biçimde sorgulaması ve kanıta dayalı doğru bilgileri paylaşması önem taşımaktadır. DSÖ ve NCCIH, sağlık profesyonellerinin geleneksel ve tamamlayıcı tedavi uygulamaları konusunda danışmanlık rolünü üstlenmesini ve güvenli kullanım konusunda rehberlik etmesini önermektedir (WHO, 2013; NCCIH, 2021). Özellikle sağlık profesyonellerinin mesleki hayatlarında karşılaşılabilecekleri TAT kullanan bireye bakım vermede doğru bilgiye sahip olabilmesi için sağlık bilimleri bölümlerinin eğitim müfredatlarına TAT'a yönelik bilgilendirmelerin eklenmesi düşünülebilir. Bu bağlamda, sağlık profesyonellerinin mesleki yaşamlarında TAT kullanan bireylere nitelikli bakım sunabilmeleri için, sağlık bilimleri eğitim müfredatlarında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yaklaşımlarına yönelik temel bilgilerin yer alması önemlidir. Literatürde, TAT ve bütüncü sağlık konularının eğitim programlarına entegre edilmesinin öğrencilerin bilgi düzeyini artırdığı, tutumlarını olumlu yönde etkilediği ve klinik uygulamalarda daha güvenli danışmanlık verilmesine katkı sağladığı bildirilmektedir (Gunnarsdottir et al., 2022; Homberg et al., 2021; Koffler et al., 2025; Schramm et al., 2021).

Çalışmada öğrencilerin yaklaşık yarısının TAT yöntemini kullanmanın bir yan etkisi olmadığını düşündüğü ve yarısından fazlasının TAT yöntemleri ile ilgili daha fazla bilgi almak

istediği belirlenmiştir. Altınbaş ve İster (2019)'in ebelik ve hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin kapsamlı şekilde bildiği herhangi bir TAT yönteminin bulunmadığı ifade edilmiştir (Altınbaş ve İster, 2019). Aynı çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğu (%82,6) TAT konusunun Ebelik ve Hemşirelik eğitim müfredatında olmasını istedikleri de belirtilmiştir (Altınbaş ve İster, 2019). Yine ülkemizde, sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerle yapılmış çalışmalarda benzer şekilde öğrencilerin %76 ve %82,6 arasında değişen oranlarda TAT uygulamalarının müfredatta yer almasını istedikleri bulunmuştur (Taşpınar ve ark., 2020). Süt ve arkadaşları (2019) çalışmasında öğrencilerin yarısından fazlası TAT yöntemlerinin faydalı olduğunu düşündükleri saptanmıştır (Süt ve ark., 2019). Mevcut çalışma sonucu ve literatür incelendiğinde sonuçların benzer olup, öğrencilerin büyük çoğunluğunun (özellikle sağlık bilimleri bölümündeki) TAT uygulamalarına yönelik daha çok bilgi almak istediği hatta eğitim müfredatlarına TAT uygulamalarının eklenmesini istedikleri belirlenmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, sadece İstanbul'da bulunan iki vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik ve Hemşirelik bölümlerinde öğrenim gören öğrencileri kapsamaktadır. Bu nedenle, bulgular tüm ebelik ve hemşirelik öğrencilerine genellenemez.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda menstrual dönemde semptomlarla baş etmede TAT yöntemlerinin kullanımının azımsanmayacak kadar olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin menstrual dönemde en sık yaşadıkları semptomun ağrı olduğu ve herhangi bir TAT yöntemi kullandıktan sonra menstrual şikayetlerin azaldığı belirlenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde menstrual dönemde öğrencilerin kullandığı TAT yöntemleri arasında en çok masajın; diğer tamamlayıcı yöntemler arasında yatarak dinlenme ve karına sıcak uygulamanın kullanıldığı görülmüştür. Kullanılan alternatif (gıda takviyesi/beslenme) tedavi yöntemleri içerisinde ise en yaygın bitki çayının kullanıldığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra literatürde TAT kullanımının daha çok premenstrual sendrom ya da dismenore durumlarında araştırıldığı görülmüştür. Mevcut çalışma ise herhangi bir menstrual döneme ilişkin sağlık sorunu durumundan ziyade genel menstrual dönemde olağan yakınmalara yönelik TAT kullanımını ortaya koymuştur.

Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilere menstrual semptomlarla baş etmede kullanılabilecek TAT uygulamaları konusunda eğitim verilerek farkındalıklarının artırılması önerilir. Bununla birlikte ebe ve hemşirelerin, kadınlara ulaşmada ve bilgilendirmede en etkili ve hızlı kişiler olması sebebiyle TAT uygulamalarının lisans eğitim müfredatlarına ya da meslek yaşamlarında hizmet içi eğitimlere eklenerek bilgi ve farkındalıklarının arttırılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, B. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin bütüncül tamamlayıcı ve alternatif tıbbı karşı tutumları. G.O.P. Taksim E.A.H. JAREN, 3(2), 55-59. DOI: 10.5222/jaren.2017.055
- Altınbaş, Y., & İster, E. D. (2019). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin tamamlayıcı ve alternatif tedaviler hakkındaki görüş, bilgi ve uygulamaları. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 2(1), 47-60.
- Amanak, K., Karaöz, B., & Sevil, Ü. (2013). Alternatif/tamamlayıcı tıp ve kadın sağlığı derleme. Taf Preventive Medicine Bulletin, 12(4), 441-448.
- Ameade, E. P. K., Amalba, A., Helegbe, G. K., & Mohammed, B. S. (2016). Medical students' knowledge and attitude towards complementary and alternative medicine—A survey in Ghana. J Tradit Complement Med, 6(3), 230-236. DOI: 10.1016/j.jtcme.2015.03.004
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: a systematic review and meta-analysis. J Womens Health (Larchmt), 28(8), 1161-1171. doi: 10.1089/jwh.2018.7615.

- Baltacı, N., & Koç E. (2018). Knowledge, use and attitude of intern nursing and midwifery students with regard to complementary and alternative medicine. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10-16.
- Brambila-Tapia A. J. L., Rios-Gonzalez, B. E., Lopez-Barragan, L., Saldana-Cruz, A. M., & Rodriguez-Vazquez, K. (2016). Attitudes, knowledge, use, and recommendation of complementary and alternative medicine by health professionals in western Mexico. *Explore-NY*, 12(3), 180-187. DOI: 10.1016/j.explore.2016.02.002
- Cunningham, A. C., Pal, L., Wickham, A. P., Prentice, C., Goddard, F. G. B., Klepchkova, A., Zhaunova, L. (2024). Chronicling menstrual cycle patterns across the reproductive lifespan with real-world data. *Scientific Reports*, 14, 10172. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-60373-3>
- Demirci, D. (2017). Dismenore ile baş etmede kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri. *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.*
- Duman, N. B., Yıldırım, F., & Vural, G. (2022). Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods: Sample from Corum, Turkey. *International Journal of Health Sciences*, 16(3), 35-43. PMID: 35599944
- Fisher, C., Adams, J., Hickman, L., & Sibbritt, D. (2016). The use of complementary and alternative medicine by 7427 Australian women with cyclic perimenstrual pain and discomfort: a cross-sectional study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 16(1), 1-11. DOI: 10.1186/s12906-016-1119-8
- Gunnarsdottir, T. J., van der Heijden, M. J. E., Busch, M., Falkenberg, T., Hansen, T., van Dijk, M., et al. (2022). What are nursing students taught about complementary therapies and integrative nursing? A literature review. *European Journal of Integrative Medicine*, 52, 102138. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2022.102138>
- Gün, Ç., Demirci, N., & Otrar, M. (2014). Dismenore yönetiminde tamamlayıcı alternatif tedavileri kullanma durumu. *Spatula DD*, 4(4), 191-197. DOI: 10.5455/spatula.20141113043446
- Homberg, A., Krug, K., Klafke, N., Glassen, K., Mahler, C., & Loukanova, S. (2021). Consensus views on competencies and teaching methods for an interprofessional curriculum on complementary and integrative medicine: A Delphi study. *Journal of Integrative Medicine*, 19(3), 282-290. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2021.03.001>
- Ju, H., Jones, M., Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol Rev*, 36, 104-113. doi: 10.1093/epirev/mxt009.
- Keskin, T. U., Yeşilfidan, D., Adana, F., & Okyay, P. (2016). Aydın Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde perimenstrüel şikâyetler ve başa çıkma yöntemleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(5), 382-388. DOI: 10.5455/pmb.1-1456145440
- Koffler, K., Bosire, K. M., Glynn, T., Chandran, L., Durve, A., Schwartz, E. R., St Onge, J., & Redwine, L. (2025). Implementing a curriculum to advance integrative medicine education for medical students: Early lessons and next steps. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 12, 23821205251389390. <https://doi.org/10.1177/23821205251389390>
- Küçükkeleşçe, D. Ş., Damsarsan, S., & Gölbaşı, Z. (2022). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin dismenore ile baş etmede kullandığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 12(2), 375-381. DOI:10.31020/mutftd.1073195
- Midilli, T. S., Yasar, E., & Baysal, E. (2015). Dysmenorrhea characteristics of female students of health school and affecting factors and their knowledge and use of complementary and alternative medicine methods. *Holistic Nursing Practice*, 29(4), 194-204. DOI:10.1097/HNP.0000000000000091.
- National Center for Complementary and Integrative Health. Complementary, alternative, or integrative health: What's in a name? (2021). Erişim adresi: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name> Erişim tarihi: 05.11.2022.
- Sadeghi, M., Rabiepoor, S., Forough, A. S., Jabbari, S., & Shahabi, S. (2016). A survey of medical students' knowledge and attitudes toward complementary and alternative medicine in Urmia, Iran. *Evid Based Complement Alternat Med*, 21(4), 306-310. DOI: 10.1177/2156587215605751
- Satoğlu, M. A., & Kabakçı, E. N. (2023). Ebelik bölümü öğrencilerinde premenstrual sendrom görülme sıklığı ve baş etme yöntemleri. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 508-517. Doi: <http://dx.doi.org/10.47327/unikasaglik.103>
- Schramm, J., Uranga, T., Birkle, A., Thorp, R., & Taylor, L. (2021). Improving holistic care skills for advanced practice registered nurses: Integration of a complementary and alternative medicine course into a Doctor of Nursing Practice curriculum. *Journal of Doctoral Nursing Practice*. <https://doi.org/10.1891/JDNP-D-20-00077>
- Schoep, M. E., Nieboer, T. E., van der Zanden, M., Braat, D. D. M., Nap, A. W. (2019). The impact of menstrual symptoms on everyday life: a survey among 42,879 women. *Am J Obstet Gynecol*, 220(6), 569.e1-569.e7. doi: 10.1016/j.ajog.2019.02.048.
- Süt, H. K., Küçükaya, B., & Arslan, E. (2019). Primer dismenore ağrısında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanımı. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 322-327. DOI: 10.34087/cbusbed.568502
- Taşpınar, B., Taşpınar, F., Gökçen, S., Erdoğan, A., Okur, İ., & Okur, E. Ö. (2020). Sağlık bilimleri öğrencilerinin tamamlayıcı ve alternatif tedavilerle ilgili bilgi, tutum ve inanışlarının araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 7(2), 128-136.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları yönetmeliği. *T.C. Resmî Gazete* (27 Ekim 2014). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3.htm> Erişim tarihi: 19.12.2025.
- Vollmar, A. K. R., Mahalingaiah, S., Jukic, A. M. (2025). The menstrual cycle as a vital sign: a comprehensive review. *F&S Reviews*, 6(1), 100081. doi: 10.1016/j.xfnr.2024.100081.
- World Health Organization. (2013). WHO traditional medicine strategy 2014–2023. Erişim adresi: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506096> Erişim tarihi: 19.12.2025.
- World Health Organization. (2019). WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. Erişim adresi: <https://www.who.int/publications/i/item/978924151536> Erişim tarihi: 19.12.2025.
- Zhang, Y., Leach, M. J., Hall, H., Sundberg, T., Ward, L., Sibbritt, D., Adams, J. (2015). Differences between male and female consumers of complementary and alternative medicine in a national us population: a secondary analysis of 2012 NIHS data. *Evid Based Complement Alternat Medicine*, 413173. doi: 10.1155/2015/413173.