

ORIGINAL ARTICLE / ORJİNAL MAKALE

## Kadınların Menstrual Döneme İlişkin Kültürel İnanış ve Uygulamalarının Belirlenmesi

### Determining Women's Cultural Beliefs and Practices Regarding Menstrual Period

 Özge Şiir Dağlar<sup>1</sup>  Eslem Altıntaş<sup>2</sup>  Meltem Mecdi Kaydırak<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Dr., İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup> Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

<sup>3</sup> Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Geliş: 06.01.2024, Kabul: 02.10.2025

#### Öz

**Giriş:** Kadınların genel sağlığı için temel bir unsur olan menstrüasyon sağlığı, kadınların kültürel inanış ve uygulamaları tarafından şekillenerek fiziksel, zihinsel ve sosyal alanlarında önemli etkiler yaratmaktadır.

**Amaç:** Bu çalışmada, kadınların menstrual döneme ilişkin kültürel inanış ve uygulamalarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Tanımlayıcı-karşılaştırmalı tasarımda yapılan çalışma 528 kadın ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda oluşturulan soru formu kullanılarak Google anket aracılığı ile Temmuz-Eylül 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler, SPSS 24.0 paket programında tanımlayıcı istatistikler ve ki kare testi kullanılarak değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Katılımcıların ortalama 24.92±6.62 yaşında olduğu, %79.4'ünün üniversite düzeyinde eğitim gördüğü saptandı. Kadınların %98.7'sinin hijyenik ürün olarak pedi tercih ettikleri görülmüş fakat %68'i ped alırken zorlandığını ve %40.7'si pedlerin pahalı olduğu ve bu yüzden almakta maddi güçlük çektiğini belirtmiştir. Ayrıca kadınların ped alırken kaliteden ziyade bütçelerine en uygun olan pedleri tercih ettikleri belirlendi. Katılımcıların menstrüasyon günlerini sırasıyla; "regli oldum", "hasta oldum", "anavatan kan ağlıyor", "halam geldi" ve "kirlendim" şeklinde ifadeleri kullanarak tanımladıkları saptandı. Ayrıca %55.5'inin dini vecibeleri yerine getirmediği, %50.8'inin cinsel ilişkiye girmediği, %28.4'ünün mezarlık ziyareti yapmadığı, %20.5'inin kıl tüy almadığı ve %10.4'ünün tırnak kesmediği belirlendi. 18-24 yaş arasındaki genç kadınların menstrual dönemlerini daha olumlu ifadelerle tanımladıkları, menstrual döngüleri ile ilgili anneleri ve eş/erkek arkadaşlarıyla daha rahat konuşabildikleri belirlendi.

**Sonuç:** Araştırma sonucunda kadınların menstrual dönemde en yaygın kültürel inanışlarının "dini vecibeler yerine getirilmez" ve "cinsel ilişkiye girilmez" olduğu görülmüştür. Kadınların sağlık durumunu ve sosyal yaşamını olumsuz yönde etkileyebilen tabuları azaltmak için her yaştaki kadınlara menstrual döneme ilişkin eğitim ve danışmanlık yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İnanç, kültürel uygulamalar, menarş, menstrüasyon, tabu.

**Sorumlu Yazar:** Eslem ALTINTAŞ, Doktora Öğrencisi, Eslem Altıntaş, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye .

**Email:** kuruleslem@gmail.com , **Tel:** 0541 610 54 12

**Nasıl Atıf Yapılır:** Altıntaş E, Dağlar ÖŞ, Mecdi Kaydırak M. Kadınların Menstrual Döneme İlişkin Kültürel İnanış ve Uygulamalarının Belirlenmesi. Etkili Hemşirelik Dergisi. 2025;18(4): 634-647

*Journal of Nursing Effect published by Cetus Publishing.*



*Journal of Nursing Effect 2025 Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License*

## Abstract

**Background:** Menstrual health, which is a fundamental element for women's general health, is shaped by women's cultural beliefs and practices and creates significant effects on their physical, mental and social areas.

**Objectives:** In this study, it was aimed to determine the cultural beliefs and practices of women regarding the menstrual period.

**Methods:** A descriptive, comparative study was undertaken with 528 female participants. Research data were gathered via a Google survey employing a questionnaire crafted by the researchers in accordance with existing literature, during July-September 2022. The collected data were analyzed using descriptive statistics and the chi-square test within the SPSS 24.0 statistical package.

**Results:** Participants, averaging 24.92±6.62 years old, predominantly held a university education (79.4%). While 98.7% favored pads for hygiene, 68% faced challenges in acquiring them, and 40.7% experienced financial constraints. Notably, affordability took precedence over quality in pad selection. Common descriptors for menstruation included 'I got my period,' 'I got sick,' 'the motherland is bleeding,' 'my aunt came,' and 'I got dirty.' Additionally, 55.5% did not fulfill religious obligations, 50.8% abstained from sexual intercourse, and various percentages refrained from cemetery visits, hair removal, and nail-cutting. Women aged 18-24 expressed menstrual experiences positively, displaying ease in discussing cycles with mothers and spouses/boyfriends.

**Conclusion:** Prevalent cultural beliefs during menstruation involve unmet religious obligations and restricted sexual activity. Offering comprehensive menstrual health education and counseling to women of all ages can alleviate taboos that may negatively impact well-being and social interactions.

**Keywords:** Belief, cultural practices, menarche, menstruation, taboo.

## GİRİŞ

Menstrüasyon, dünya çapında milyonlarca kadının üreme yılları boyunca aylık periyodlar şeklinde tekrar eden bir deneyimdir (Hennegan vd.,2020). Kadınlar için menstrüasyon sağlığı, genel sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır. Menstrüasyon süreci kadınların fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaşam evreleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Critchley vd.,2020; Özkan vd.,2015).

Menstrüasyon, kadının fertilité yeteneğini gösteren normal fizyolojik bir süreç olmasına rağmen sosyokültürel özelliklere bağlı olarak her toplumda farklı bir şekilde algılanır ve yaşanır (Özkan vd.,2015). Menstrüasyonla ilgili birçok mit ve kültürel yanlış algılamaya günümüze kadar devam etmekte ve bu durum menstrüasyona yönelik tutumu etkilemektedir. Tarihsel

kültürlerin bir araştırması, menstrüasyona yönelik inanç sistemlerinin kutsal, güçlü, faydalı ve mitlerde yer aldığı gibi olumlu bir olaydan kirli, kirletici, yıkıcı ve olumsuz olana doğru değiştiğini göstermektedir (Tan vd., 2017). Her toplumun kendine özgü kültürel özellikleri bulunmaktadır. Menstrüasyon sürecine yönelik tutum ve davranışlar toplumun kültürel yapısından, ebeveyn etkisinden, eğitim düzeyinden, kişisel tercihlerden ve sosyo-ekonomik baskılardan etkilenmektedir (Özkan vd., 2015; Kaur vd., 2018).

Menstrüasyon, sosyal tabuların ve batıl inançların etkisi altında kalabilmektedir. Bu nedenle, menstrüel hijyen uygulaması, özellikle gelişmekte ve az gelişmiş ülkelerdeki kadınların ortak bir sorunu olmaya devam etmektedir (Yalew vd., 2021). Etiyopya gibi gelişmekte olan ülkelerdeki insanlar genellikle menstrüasyon

görmeyi lanetlenmenin bir sonucu, bir hastalık belirtisi, saklanması gereken utanç verici bir olay, Tanrı'nın cezası, ömür boyu süren bir süreç gibi algılanmaktadır (Belayneh ve Mekuriaw, 2019). Dünya dinlerinin çoğu, menstrüasyon görmeyi büyük bir sorun, kirlilik ve pislik işareti olarak görür. Bu nedenle menstrüasyon gören kadınlar izole edilir, kutsal yerleri kirletmeleri yasaklanır ve kaçınılır. Menstrüasyon sürecinin bu çeşitli mitolojik, kültürel ve dini yorumları günümüze kadar devam etmektedir (Tan vd., 2017). Türk toplumunda menstrüasyona yönelik genel olarak negatif bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Menstrüasyon genel olarak "kirlenmek" ya da "hastalanmak" olarak isimlendirilir. Türkiye, farklı kültürel sentezlerin yaşandığı bir ülkedir. Sağlık uygulamaları kültürel yapı içinde şekillenen ve kültürden kültüre değişebilen davranışları oluşturabilmektedir (Özkan vd. 2015).

Kadınların menstrüasyona yönelik algıları, menstrüasyon sırasında hijyen uygulamalarını da etkilemektedir (Belayneh ve Mekuriaw, 2019). Menstrüel hijyenin doğru şekilde sağlanmasının önündeki kültürel ve dini inançlardan dolayı birçok kadının yemek pişirme, iş aktiviteleri, cinsel ilişki, banyo yapma, ibadet etme ve belirli yiyecekleri yeme konusunda kendisine yasaklar koyduğu görülmüştür (Kaur vd. 2018). Menstrüasyona dair daha fazla bilgiye sahip olan kadınların, menstrüel kanamalarını yönetmede genellikle daha güvenli ve hijyenik yöntemler kullandığı gözlemlenmektedir. Ancak menstrüasyon döneminde yetersiz ve hatalı hijyen alışkanlığına sahip kadınlarda bu alışkanlıkların genital enfeksiyonlarında artışa yol açtığı bilinmektedir (Belayneh ve Mekuriaw, 2019; Yağmur 2007).

Kadınlar menstrüasyon sürecinde kendi kişisel stratejilerini geliştirmektedirler. Bu stratejiler;

kişisel tercihler, sahip olduğu olanaklar, ekonomik durum, kültürel gelenekler ve inançlar, eğitim durumu ve menstrüasyon hakkında bilgi gibi faktörlerden etkilenmektedir (Critchley vd., 2020). Sosyal ve kültürel normlardan etkilenen menstrüel tutum ve inançları anlamak, menstrüasyona ilişkin uygulamaların iyileştirilmesi sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlamanın anahtarıdır (Aker vd., 2021; Hennegan vd., 2019). Mevcut klinik uygulamaların giderek küreselleşen yapısı göz önüne alındığında, sağlık profesyonellerinin menstrüel fonksiyonla ilgili mevcut kültürel ve sosyal görüş ve tutumların farkında olmaları önemlidir (Tan vd., 2017).

Bu çalışma ile kadınların menstrüel döneme ilişkin kültürel inanış ve uygulamalarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, çalışmada yer alan uygulamalar potansiyel olarak sağlık riskleri doğurabilecek veya sosyal katılımı kısıtlayabilecek uygulamaları literatür çerçevesinde işaretlemek ve sağlık hizmetlerinde kültüre duyarlılık gerektiren hemşirelik alanlarının görünür kılınması amacıyla ele alınmıştır.

### *Araştırma Soruları*

Kadınların menstrual döneme ilişkin kültürel inanış ve uygulamaları nelerdir?

Kadınların sosyodemografik özellikleri ile menstrual döneme ilişkin kültürel inanış ve uygulamaları arasında ilişki var mıdır?

### **YÖNTEM**

#### *Araştırmanın Amacı ve Tipi*

Çalışma, tanımlayıcı-karşılaştırmalı tasarımda gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma ile kadınların menstrüel döneme ilişkin kültürel inanış ve uygulamalarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

### ***Araştırmanın Yapıldığı Yer***

Araştırma verileri çevrimiçi ortam aracılığıyla toplanmıştır.

### ***Araştırmanın Evren ve Örnekleme***

Araştırmanın evrenini Türkiye de yaşayan 18–45 yaş arası genç yetişkin kadınlar oluşturmaktadır. Krejcie ve Morgob (1970), değerlendirmelerin oranlara göre yapılacağı araştırmalarda evren büyüklüğüne karşılık denk gelecek uygun örneklem sayısını önermiştir (Krejcie ve Morgan, 1970). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin 2021 yılındaki verilerinde kadın nüfusunun 42 milyon 252 bin 172 olduğu belirlenmiştir (TÜİK 2021). Söz konusu tabloya göre, güven düzeyi %95, örnekleme hatası 0.05 ve  $p=0.05$  için örnekleme dahil edilmesi gereken kadın sayısının en az 384 olması gerektiği belirlenmiştir. Ancak evreni temsil etme gücünü artırabilmek için araştırmacılar 18-45 yaş arası en az 500 genç kadına ulaşmayı hedeflemiştir. Araştırmanın örneklemini ise kartopu örnekleme yöntemi ile planlanan tarih aralığında, çalışmanın dahil etme kriterlerine uyan ve çalışmaya katılmayı kabul edenler oluşturmuştur.

### ***Bağımsız Değişkenleri***

Araştırmanı bağımsız değişkenleri katılımcıların yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum, yaşanan yer, menarş yaşı, hijyenik ürün tercihi, ped temininde güçlük yaşama durumu, menstrual dönemle ilgili iletişim durumu ve daha önce bu konuda eğitim alma durumudur.

### ***Bağımlı Değişkenleri***

Araştırmanın bağımlı değişkenleri; Menstrual Döneme İlişkin Kültürel İnanış ve Uygulamalar Formu'ndan elde edilen yanıtlar ve Görsel Analog Skala puanları oluşturmaktadır.

### ***Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri***

18-45 yaş arasında olan kadınlar

En az 1 yıldır düzenli menstrüasyon gören

Türkçe iletişim kurabilen

Okuryazar olan

İnternet erişimi olan

### ***Araştırmadan Dışlama Kriterleri***

Bilişsel durumu etkileyen nörolojik ve psikiyatrik tıbbi tanısı olan

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırma Temmuz-Eylül 2022 tarihleri arasında yapılmıştır. Veriler Google anket aracılığı ile online olarak toplanmıştır. Katılımcılardan veri toplama formunu eksiksiz olarak doldurup bitirdikten sonra araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan bir başka arkadaşına/tanıdığına çalışmanın linkini göndermesi istenmiştir. Böylelikle araştırma verileri kartopu yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcılar araştırma soru ve ifadelerine cevap vermeden önce araştırmanın amacı ve gönüllülük esası onay formunu okuyup araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunu beyan eden kutucuğu işaretlemiştir. Katılımcılar veri toplama formlarını onay verdikten sonra görmüştür. Katılımcılara istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları, araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esaslı olduğu bilgisi verilmiştir.

### ***Veri Toplama Aracı- Geçerlik ve Güvenirlik Bilgisi***

Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan Menstrual Döneme İlişkin Kültürel İnanış ve Uygulamalar Formu ve Görsel Analog Skala (VAS) kullanılmıştır.

### ***Menstrual Döneme İlişkin Kültürel İnanış ve Uygulamalar Formu***

Kadınların sosyodemografik özellikleri (yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, yaşadığı şehir,

ekonomik durum) ile menstrüasyon dönemine ilişkin kültürel inanış ve uygulamaların (menstrüasyon döneminde bebek emzirilmez, saç kesilmez vb.) değerlendirildiği 46 soruluk bir formdur. Formun hazırlanması aşamasında Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ve Ebelik alanında görev alan öğretim üyelerinden uzman görüşü alınmıştır.

### **Görsel Analog Skala (VAS; Visual Analog Scale)**

Bazı sayısal olarak değerlendirilemeyen değerleri sayısal verilere çevirerek ölçmeyi sağlamaktadır. Değerlendirilmek istenilen parametrenin iki uç tanımı 10 cm'lik bir çizginin iki ucuna yazılmaktadır (Wewers ve Lowe, 1990). Bu çalışmada VAS, katılımcıların menstrüasyon dönemine ilişkin genel deneyimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Çevrim içi veri toplama formunda, katılımcılara “Menstrüasyon döneminizin sizin için genel olarak nasıl geçtiğini değerlendiriniz” ifadesi sunulmuş, 0 “çok olumsuz” ve 10 “çok olumlu” olacak şekilde 11 puanlı (0–10) sayısal değerlendirme seçenekleri verilmiştir. Katılımcılar kendilerine uygun puanı işaretlemiştir. Yüksek puanlar, menstrüasyon döneminin daha olumlu algılandığını; düşük puanlar ise daha olumsuz algılandığını göstermektedir.

### **Verilerin Değerlendirilmesi**

Verilerin değerlendirilmesinde bilgisayar ortamında IBM SPSS 24 (Statistical Package for the Social Science 24) istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, standart sapma, minimum-maksimum ve ki-kare değerlendirmeleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

### **Araştırmanın Etik Yönü**

Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun şekilde yürütülen çalışmada, Bir devlet üniversitesi, Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (13.06.2022) etik kurul izni, araştırmaya katılan katılımcılardan “bilgilendirilmiş onam” alınmıştır. Katılımcılar araştırmanın amacı ve “Bilgilendirilmiş gönüllü onam” formunu okuyarak Google anket aracılığı ile araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunu beyan eden kutucuğu işaretledikten sonra soru formunu görmüştür. Araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

### **BULGULAR**

Araştırmaya katılan 528 kişinin yaşı minimum 18, maksimum 45 iken yaş ortalaması  $24.92 \pm 6.62$  yaş olarak bulundu. Kadınların %80.1'inin (n=423) bekar, %79.4'ünün (n=419) üniversite düzeyinde eğitim gördüğü, %56.8'inin (n=300) çalıştığı, %65.1'inin (n=344) gelir düzeyinin giderine eşit olduğu ve %58.7'sinin yaşamının uzun bir süresini köy-kasabada geçirdiği saptandı (Tablo 1).

Kadınların menstrual döngülerine ait bulgularda ilk menstrüasyon yaşı ortalamasının  $13.06 \pm 1.32$  yıl olduğu ve %75.2'sinin (n=397) menstrual döngüsünün düzenli olduğu belirlendi. Kadınların %38.4'ünde premenstrual ağrı görülürken %70.6'sında menstrual ağrı görüldüğü saptandı. Menstrual ağrı şiddeti VAS; Görsel Analog Skalası'nda ortalama  $6.15 \pm 2.93$  (0-10) olduğu belirlendi (Tablo 2).

Kadınların %98.7'si (n=521) menstrual dönemde kullanılan hijyenik ürün olarak “hijyenik ped”i tercih ederken, diğer tercih edilen ürünler sırasıyla; tampon (%6.3), kumaş ped (%2.1), pamuk (%1.1) ve menstrual kap (%0.9) şeklinde olduğu saptandı (Tablo 2). Kadınların %4'ü (n=21) hijyenik ped alırken utandığını, %68'i

Tablo 1. Kadınların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular (n=528)

Tanıttıcı Özellikler	x±SD	Min-Max
Yaş	24.92±6.62	18-45
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Eğitim Düzeyi</b>		
Ortaokul	12	2.3
Lise	58	11.0
Üniversite	419	79.4
Lisansüstü	39	7.4
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	105	19.9
Bekar	423	80.1
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	300	56.8
Çalışmıyor	163	30.9
Öğrenci	65	12.3
<b>Gelir Düzeyi</b>		
Gelir giderden az	90	17.0
Gelir gidere denk	344	65.1
Gelir giderden fazla	94	17.8
<b>En uzun süre yaşanan yerleşim yeri</b>		
Köy-kasaba	310	58.7
İlçe	104	19.7
Şehir	84	15.9
Büyükşehir	30	5.7

\*SD= Standart sapma

(n=359) hijyenik ped alırken zorlandığını ve %40.7'si (n=215) maddi olarak hijyenik pedleri pahalı olduğunu ve bu yüzden almakta maddi güçlük çektiğini belirtmiştir. Ayrıca kadınlar hijyenik ped alırken kaliteden ziyade bütçelerine en uygun olan pedleri tercih ettikleride belirlendi (n=63, %11.9). Diğer seçeneğinde kadınlar bebek bezi (n=2), organik çok yıkamalı ped (n=1) ve regl külotu (n=1) cevabını verdikleri saptandı.

Kadınların %73.1'inin (n=386) menstrüasyon günlerini "regli oldum" şeklinde olumlu ifade olarak tanımladığı, %29.2'sinin (n=154) "hasta oldum" ve sırasıyla "anavatan kan ağlıyor" (%6.4), "halam geldi" (%1.3), "kirlendim" (%0.7), "vişneli günüm" (%0.4) şeklinde metaforik/kültürel ifadeler kullandıkları

belirlendi (Tablo 2). Menstrüasyon gününü tanımlamada diğer seçeneğinde kadınlar;

Tablo 2. Kadınların Menstrüasyon Dönemine İlişkin Bulgular (n=528)

Menstrual Özellikler	x±SD	Min-Max		
İlk menstrüasyon yaşı	13.06±1.32	9-19		
Menstrual ağrı (VAS)	6.15±2.93	0-10		
Premenstrual ağrı (VAS)	3.94±2.77	0-10		
	<b>n</b>	<b>%</b>		
<b>Menstrual döngünün düzenli olma durumu</b>				
Evet	397	75.2		
Hayır	131	24.8		
<b>Premenstrual ağrı (VAS puanı)</b>				
<5 puan	325	61.6		
≥5 puan	203	38.4		
<b>Menstrual ağrı (VAS puanı)</b>				
≥5 puan	373	70.6		
<5 puan	155	29.4		
	Evet	Hayır		
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Kullanılan hijyenik ürünler*</b>				
Hijyenik ped (orkid, molped, koteks vb.)	521	98.7	7	1.3
Tampon	33	6.3	495	93.8
Kumaş ped	11	2.1	517	97.9
Pamuk	6	1.1	522	98.9
Menstrual kap	5	0.9	523	99.1
<b>Menstrual dönemi tanımlama şekli*</b>				
Regli oldum	386	73.1	142	26.9
Adet/mens oldum	249	47.2	279	52.8
Aybaşı	24	4.5	504	95.5
<b>Metaforik/kültürel ifadeler</b>				
Hasta oldum	154	29.2	374	70.8
Anavatan kan ağlıyor	34	6.4	494	93.6
Halam geldi	7	1.3	521	98.7
Kirlendim	4	0.7	524	99.3
Vişneli günüm	2	0.4	526	99.6

\*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir, \*\*VAS: Görsel Analog Skala

“Döngümdeyim, geldi yine lanet gün, Kırmızı kamyon çarptı, Müsait değilim, O’kan C’andan B’akıyor, Özel günümdeyim ve Pıt pıt oldum” şeklinde tanımlamalarda buldukları belirlendi.

Menstrual döngü ile ilgili en yaygın düşünce ve inanışlar incelendiğinde; %95.6’sı (n=505) saklanması gereken %99.6’sı (n=526) ise utanç verici bir durum olmadığını, %96.0 (n=507) mutluluk duyulacak bir durum olmadığını, %91.1’i (n=481) kutlanması gereken bir durum olmadığını ifade ettikleri bulundu. Ayrıca katılımcıların %63.8’inin kadınlıktır, %55.5’inin dini vecibelerin yerine getirilmez, %50.8’inin cinsel ilişkiye girilmez, %28,4’ünün mezarlık ziyareti yapılmaz, %20.5’inin kıl

tüy alınmaz, %15,7’sinin bir şey ifade etmez, %10.4’ünün tırnak kesilmez, %8.3’ünün saç kesilmez, %6,4’ünün nikah kıyılmaz, %4.5’inin turşu salamura vb. ürünler yapılmaz, %2.1’inin banyo yapılmaz, %0.9’unun bebek emzirilmez, %0.8’inin çeyiz ellenmez ve %0.8’inin bebek öpülmez şeklinde inanışlara sahip oldukları belirlendi (Tablo 3).

18-24 yaş arasındaki genç kadınların 25-45 yaş arasındaki kadınlara göre menstrual dönemi tanımlama şekillerinden “adet/mens oldum” (p=.034), “hasta oldum” (p=.033) ve “kadınlıktır” (p=.001) ifadeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulundu. 18-24 yaş arasındaki genç kadınların menstrual döngüleri ile ilgili

Tablo 3. Kadınların Menstrual Dönemle İlgili Düşünce ve İnanışlara İlişkin Bulgular (n=528)

İfadeler	n	%	İfadeler	n	%
<b>Saklanması gereken bir durumdur</b>			<b>Cinsel ilişkiye girilmez</b>		
Evet	23	4.4	Evet	268	50.8
Hayır	505	95.6	Hayır	260	49.2
<b>Utanç verici bir durumdur</b>			<b>Dini vecibeler/ ibadet yerine getirilmez</b>		
Evet	2	0.4	Evet	293	55.5
Hayır	481	99.6	Hayır	235	44.5
<b>Kutlanması gereken bir durumdur</b>			<b>Mezarlık/kabir ziyareti yapılmaz</b>		
Evet	47	8.9	Evet	150	28.4
Hayır	481	91.1	Hayır	378	71.6
<b>Kadınlıktır</b>			<b>Bebek emzirilmez</b>		
Evet	337	63.8	Evet	5	0.9
Hayır	191	36.2	Hayır	523	99.1
<b>Mutluluk duyulacak bir durumdur</b>			<b>Bebek öpülmez</b>		
Evet	21	4.0	Evet	4	0.8
Hayır	507	96.0	Hayır	524	99.2
<b>Bir şey ifade etmez</b>			<b>Kıl/tüy alınmaz</b>		
Evet	83	15.7	Evet	108	20.5
Hayır	445	84.3	Hayır	420	79.5
<b>Tırnak kesilmez</b>			<b>Banyo yapılmaz</b>		
Evet	55	10.4	Evet	11	2.1
Hayır	473	89.6	Hayır	517	97.9
<b>Saç kesilmez</b>			<b>Çeyiz/sandık hazırlanmaz</b>		
Evet	44	8.3	Evet	4	0.8
Hayır	484	91.7	Hayır	524	99.2
<b>Nikah kıyılmaz</b>			<b>Turşu/ salamura gibi gıdalar hazırlanmaz</b>		
Evet	34	6.4	Evet	24	4.5
Hayır	494	93.6	Hayır	504	95.5

Tablo 4. Kadınların Menstrual Döneme İlişkin Tanımlama Şekilleri, Algılar ve İletişim Biçimlerinin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırması ) (n=528)

	18-24 yaş	25-45 yaş	İstatistik Değer
<b>A. Menstrual dönemi tanımlama şekilleri</b>			
Adet/mens oldum			
Evet	156	93	X <sup>2</sup> = 4.495
Hayır	199	80	<b>P=.034*</b>
<b>Hasta oldum</b>			
Evet	113	41	X <sup>2</sup> = 3.723
Hayır	242	132	<b>P=.033*</b>
<b>Kadınlıktır</b>			
Evet	210	127	X <sup>2</sup> = 10.238
Hayır	145	46	<b>P=.001*</b>
<b>B. Menstrual döneme ilişkin algılar</b>			
Saklanması gereken bir durum			
Evet	13	342	X <sup>2</sup> = 1.253
Hayır	10	163	P=.263
<b>C. Menstrual dönem hakkında iletişim</b>			
Menstrual döngümü annemle rahat konuşabilirim			
Konuşabilirim	302	137	X <sup>2</sup> = 8.482
Konuşamam	53	36	<b>P=.014*</b>
Menstrual döngümü babamla rahat konuşabilirim			
Konuşabilirim	52	21	X <sup>2</sup> = 4.046
Konuşamam	303	152	P=.132
Menstrual döngümü eş/erkek arkadaşlarımla rahat konuşabilirim			
Konuşabilirim	223	137	X <sup>2</sup> = 14.485
Konuşamam	132	36	<b>P=.014*</b>
Menstrual döngümü kız arkadaşlarımla rahat konuşabilirim			
Konuşabilirim	340	166	X <sup>2</sup> = 2.220
Konuşamam	15	7	P=.330

\*p < .05, \*\*X<sup>2</sup>=Ki kare

anneleriyle (p=.014) ve eş/erkek arkadaşlarıyla (p=.014) rahat konuşabilmeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandı (Tablo 4).

## TARTIŞMA

Menstrüasyon hem biyolojik hem de kültürel bir olgu olan evrensel ve sosyal bir konudur. Bu araştırmada, geçmiş kültürlerde yaygın olarak görülen olumsuz menstrüasyon inanışlarının günümüzde azalsa da halen devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu, Özdemir ve Şimşek'in (2022) çalışmasıyla da paralellik göstermektedir. Menarşın algılanma biçimi, toplumların kültürel özelliklerine göre değişiklik gösterebilmektedir.

Literatürde, kadınların yaşadıkları bölge ve aldıkları eğitimin menstrual döneme ilişkin tutum ve inanışlarında etkili olabileceği belirtilmektedir (Sakar vd., 2015; Altıntaş vd., 2021). Bu çalışmada söz konusu değişkenler üzerinde istatistiksel bir analiz yapılmamış olsa da bulgular, kültürel faktörlerin ve geleneklerin inanç ve uygulamalar üzerinde belirleyici rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de ilk menarş yaşı düşmektedir. Ortalama menarş yaşı 12 – 15 arasındadır (Biro vd., 2022). Ulusal literatürde yapılmış araştırmalarda da ilk menarş yaşı ortalama 13 olarak bildirilmiş ve bu sonuç araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir

(Yorulmaz ve Karadeniz, 2021; Derya vd., 2019; Sakar vd., 2015). Ayrıca çalışma sonuçları menstrual ağrı ve menstrüasyon düzeni açısından kıyaslandığında Derya ve ark.'nın (2019) çalışmasında öğrencilerin %70.2'sinin menstrüasyonunun düzenli olduğunu, Yorulmaz ve Karadeniz'in (2021) çalışmasında ise kadınların %60.2'sinin menstrual dönemde ağrı yaşadığı ve ağrı skoru ortalaması 10 puan üzerinden  $6.0 \pm 2.84$  olduğu saptanmıştır (Yorulmaz ve Karadeniz, 2021; Derya vd., 2019). Benzer şekilde mevcut çalışmada bulgular literatür ile paralelidir. Kadınların menstrual döngülerini tanımlarken kullandıkları en yaygın ifadeler gruplar arasında kıyaslandığında DSÖ'nün genç yaş aralığına göre; kadınların (18-24 yaş aralığı) menstrüasyon dönemine ilişkin doğru ifadeler ile anlamlar yükledikleri belirlenmiştir. .. Sakar ve ark. (2015)'nin çalışmasında öğrencilerin yarısından fazlası menstrüasyon gününü "adet" olarak tanımladığı, %33.3'ünün ise "regl, adet, hasta" üçlü seçeneğini işaretledikleri belirlenmiştir (Sakar vd., 2015). Adölesan kızlarla yapılan bir çalışmada menstrual dönem hakkında bilgi alan adölesanların beşte birinin menarşi "ergenliğe geçiş" gibi olumlu bir değişim olarak, dörtte üçünün "anne olmaya hazırlık" olarak; üçte ikisinin ise "kirli kanın akması" gibi olumsuz bir değişiklik olarak nitelendirdiği belirtilmiştir (Şenol vd., 2010). Çalışma sonucu ile literatürün uyumlu olduğu belirlenmiştir.

Ülkemizde adölesan çağ ve üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda katılımcıların tamamına yakınının menstrüasyon döneminde hijyenik ped kullandıkları, %2.1 ile %7.7 arasında değişen oranlarda ise bez parçası ve pamuk kullandıkları belirtilmiştir (Demirağ vd., 2019; Özel vd., 2018; Ünal 2017; Şenol vd., 2010). Erciyas ve ark. (2022) çalışmasında 18-49 yaş arası kadınlarla yaptıkları çalışmada kadınların %97.2'sinin hijyenik ped kullandığını belirtmişlerdir (Erciyas

vd., 2022). Bu doğrultuda çalışma sonucu ve literatür incelendiğinde, ülkemizde menstrual dönemde çoğunlukla hijyenik pedlerin tercih edildiği söylenebilir. Bu çalışmada katılımcıların önemli bir kısmı hijyenik ped alırken utanma, zorlanma ve maliyet nedeniyle güçlük yaşadığını ifade etmiştir. Ayrıca kalite yerine bütçelerine uygun ürünleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Çeşitli kültürel mitlerin ve kavram yanılgılarının menstrual tabuların oluşmasına yol açtığı bildirilmektedir. Az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde menstrüasyon görmeye karşı tabular daha yaygınken, gelişmiş ülkelerde bu durumun daha az olduğu ve menstrual dönem için hala normların olduğu bilinmektedir (Özdemir ve Şimşek, 2022). Nijerya, Kenya ve Tanzanya gibi az gelişmiş ülkelerde menstrüasyon dönemindeki kız ve kadınların genellikle ayrı kulübelere tutulduğu ve sosyal izolasyona zorlandığı bilinmektedir. Bu dönemlerde kadınların yemek hazırlamasına, başkalarıyla iletişim kurmasına, dini ve sosyal faaliyetlere katılmasına izin verilmemektedir (Padmanabhanunni vd., 2018). İngiltere'de ise menstrual kanaması olan kadınların banyo yapmaya, yüzmeye ve cinsel ilişkiye girmeye karşı tabuları olduğu bilinmektedir. Ayrıca âdet kanaması kirlidir ve bir kız menstrüasyon döneminde tampon kullanırsa bakire olmadığı şeklinde damgalanmaktadır (Tingle vd., 2018 Vargün'ün (2021) 18-73 yaş arasındaki kadınlarla gerçekleştirdiği nitel çalışmada yer alan katılımcı ifadeleri, menarşın bazı kültürlerde sembolik ritüellerle karşılandığını ortaya koymaktadır. Örneğin, bir katılımcı, ilk menstrüasyon sırasında annenin kızının yüzüne tokat atmasının kızını hayatın zorluklarına hazırladığına inanıldığını; başka bir katılımcı ise bu uygulamanın iyi şans getireceğini ve adet dönemlerinin daha rahat geçmesini sağlayacağına inanıldığını belirtmiştir. Bu çalışmada da katılımcıların bir

kısının menstruasyona yönelik inançlarının, doğrudan fiziksel uygulamalar veya sembolik ritüeller içermese de, dini ve sosyal kısıtlamalar gibi kültürel öğelerle şekillendiği görülmüştür. Dolayısıyla, Vargün'ün (2021) çalışmasında aktarılan ritüeller, menstruasyona atfedilen anlamın kültürel bağlamda nasıl pekiştirildiğini göstermekte ve bu araştırmanın bulgularında gözlenen benzer geleneksel inanışları desteklemektedir.

(Vargün, 2021).

Menstrual döneme ilişkin bilgi ve inanışlarla ilişkin literatür incelendiğinde; Dünder ve Aksu'nun (2022) çalışmasında kadınların menstrual dönemde %80.9'unun kıl/tüy/kaş almadığı, %26.5'inin menstrual dönemde olduğunu erkeklerle paylaşmadığı, %23.7'sinin bu dönemde turşu yapmadığı/el sürmediği, %13.5'inin menstrüasyon döneminde yenidoğan bebek görmeye gitmediği, %10.7'sinin banyo yapmadığı, %8.2'sinin diş dolgusu yaptırmadığı, %7.7'sinin ise spor yapmadığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada kadınların en çok uyguladıkları dini uygulamaların “adetli iken Kur'an okunmaz” (%79.3), “adetli iken camiye gidilmez” (%71.9) ve “adetli iken abdest alınmaz” (%55.1) olarak ifade edildiği bildirilmiştir (Dünder ve Aksu, 2022). Menstrual dönemdeki tabuları incelemeye yönelik 18-73 yaş arasındaki 68 kadın ile yapılan nitel bir çalışmada menstrual dönemde; saç/turnak kesilmez, turşu/salamura yiyeceklere dokunulmaz, hamur yoğurulmaz, yenidoğan bebek ve annesi ziyaret edilmez, cinsel ilişkiye girilmez, mutfaktan uzak durulur, dua edilmez, mezarlığa girilmez, ibadet edilmez, Kur'an okunmaz, yoğurt mayalanmaz ve bitki dikilmez şeklinde geleneksel uygulamaların olduğu, “regli döneminde kadın kirlidir” şeklinde inanışın hakim olduğu belirlenmiştir (Vargün, 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılmış başka bir

çalışmada, öğrencilerin %94.6'sı menstrüasyon döneminde tırnak/saç kesmek, kıl/tüy almak, hac/umre ibadetleri yapmak gibi davranışları “yapılması uygun olmayan davranış” olarak ifade etmiş; %81.7'si Kur'an okumayı, %64.2'si camiye gitmeyi “yasak” olarak gördüklerini ifade etmiştir (Sakar vd., 2015). Adölesan kızlarla yapılmış çalışmalarda %10 ile %20 arasında değişen oranlarda katılımcıların menstrual dönem boyunca banyo yapmadıkları fakat menstrüasyon sonunda tamamının banyo yaptığı saptanmıştır (Özel vd., 2018; Şenol vd., 2010). Diğer ülkelerde yapılan çeşitli araştırmalar, menstrual dönemde dini yerleri ziyaret etmeyen kadınların oranının %17.8 ile %88.6 arasında değiştiğini ortaya koymaktadır (Wall vd., 2016; Raina vd., 2014; El-Lassy ve Abd El-Aziz Madian, 2013). Bu çalışma bulgularıyla uyumlu olarak Türkiye ve diğer ülkelere yapılan araştırmalar, “menstrual dönemde salamura yiyeceklere dokunmaktan kaçınma” ve toplulukların dini inanışları ne olursa olsun “menstrual dönemde dini yerler ziyaret edilmez” tabularının genel olarak benimsenmiş olduğunu ortaya çıkarmıştır (Mukherjee vd., 2020; Sakar vd., 2015). Bu çalışmada da kadınların önemli bir bölümünün menstrüasyonu “kadınlık” ile ilişkilendirdiği ve bu döneme ilişkin dini, sosyal ve hijyenik kısıtlamaları içeren geleneksel inanışlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, menstrual döneme yönelik kültürel tabuların günümüzde de etkisini sürdürdüğünü gösteren önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Çalışmada, kadınların büyük çoğunluğunun menstrual dönemi saklanması veya utanılması gereken bir durum olarak görmediklerini, ancak bunun mutlulukla kutlanacak bir durum da olmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, menstrüasyonun ne tamamen tabu ne de açıkça kutlanan bir olgu olarak algılandığını göstermektedir. Benzer şekilde, farklı çalışmalarda da kadınların

menstruasyona ilişkin algılarının toplumsal normlar, kültürel değerler ve medyadaki temsillerden etkilendiği bildirilmiştir (Sakar vd., 2015; Dünder ve Aksu, 2022; El-Lassy ve Abd El-Aziz Madian, 2013). Mukherjee ve ark. Nepal'deki kızların %52.1'inin regl hakkında açıkça konuşmadıklarını bildirmiştir (Mukherjee vd., 2020). Menstrual döneme ilişkin kültürel inanış ve uygulamaların kültürden kültüre değişiklik gösterse de genel olarak gelişmekte olan ülkelerde menstrual döneme ilişkin daha çok tabuların olduğu söylenebilir. Menstrüasyona toplumların yüklediği anlamlar kadınlar üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Menstrüasyonun “kötü”, “hastalık” ve “utanılacak bir şey” gibi kelimelerle ilişkilendirildiği topluluklarda regl ile ilgili konuları tartışmak çok zor olabilir. Bu da kadınların doğru bilgiye ulaşmasını veya destek almasını engelleyebilir (Hennegan vd., 2019). Bu tür inanış ve kültürel uygulamaların ortaya çıkmasında kadınların büyüdüğü ve yaşadığı çevre, toplumdaki cinsiyet algısı, aile ortamı ve eğitim durumu gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmada 18-24 yaş arasındaki genç kadınların 25 yaş ve üstü kadınlara göre menstrual dönemlerini daha olumlu ifadelerle tanımladıkları, menstrual döngüleri ile ilgili anneleri ve eş/erkek arkadaşlarıyla daha rahat konuşabildikleri saptanmıştır. Dünder ve Aksu'nun (2022) yaptığı çalışmada en sık uygulanan menstrual davranışların en az Z Kuşağı (16-19 yaş) tarafından korunduğu bunun sebebinin ise Z kuşağının internet, cep telefonu ve tabletleri yaygın olarak kullanıldığı dijital bir dünyada doğması sebebiyle önceki kuşakların Z kuşağı kadar bilgiye erişim seçeneğine sahip olmaması olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle Z kuşağından önceki kuşakların annelerinden aldıkları menstrual döneme ilişkin tabuları sorgulamadan uygulamaya koydukları, Z

kuşağının ise bilgiye birçok yoldan daha kısa sürede ulaşabildiği için menstrual tabuları sorgulama fırsatı yakalayabildikleri saptanmıştır (Dünder ve Aksu, 2022). Bu doğrultuda genç kadınların menstrual dönem ile ilgili daha az tabulara sahip olduğu söylenebilir. Bulgular, bazı inanış ve uygulamaların özbakım ve sosyal katılım üzerinde potansiyel kısıtlar oluşturabildiğini düşündürmektedir; çalışmanın betimleyici doğası gereği nedensellik iddiası yoktur. Hemşireler, kültürel duyarlılıkla bilgilendirme ve danışmanlık içeriklerini (özbakım/hijyen, ürün seçimi, saygılı iletişim) önceliklendirebilir. Bu bulgular, eğitim/danışmanlık programlarının kapsamına ilişkin pratik bir çerçeve sunmaktadır.

### **Sınırlılıklar**

Araştırmanın online anket yöntemiyle verilerinin toplanmış olması nedeniyle internet ve akıllı telefonu olmayan veya online uygulamaları kısıtlı kullanabilen kadınlara ulaşamamıştır. Kartopu örnekleme yöntemi, katılımcıların çalışmanın linkini tanıdıkları kişilere göndermesiyle ilerlediği için, örneklemin evreni tam anlamıyla temsil etme gücü sınırlı olabilir. Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının öz-bildirim esasına dayanması, katılımcı yanıtlarında sosyal beğenirlik yanlılığı veya yanlış beyan riski oluşturmuş olabilir. Bu nedenle, sonuçlar tüm kadınlar için genellenemez.

### **SONUÇLARIN UYGULAMADA KULLANIMI**

Mevcut çalışmaya katılan kadınların menstrual dönemde bazı kültürel inanış ve uygulamaları olduğu görülmüştür. Kadınların tamamına yakını menstrual dönemi saklanması gereken ya da utanç verici bir dönem olarak görmediği, doğal bir durum olarak görerek “kadınlıktır” şeklinde ifade ettikleri bulundu. Menstrual döngü ile ilgili en yaygın kültürel inanışların ise “dini vecibeler yerine getirilmez” ve “cinsel ilişkiye girilmez”

olduğu belirlendi.

Bir toplumun gelenekleri, inançları ya da tabuları, o toplumda yaşayan insanlar üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Menstrüasyona ilişkin olumsuz düşünce ve inanışlar, menstrüasyon hakkında açık ve rahat konuşulmaması, aile veya çevreden alınan bilgilerin her zaman doğru ve yeterli olmaması ya da bilgi akışının engellenmesinden kaynaklanmaktadır. Menstrüasyon hakkında kadınların doğru bilgiye ulaşması ve destek görmeleri gerekirken diğer yandan menstrüasyonun utanç verici bir durum olmadığı konusunda da toplum bilinci artırılmalıdır. Menstrual dönem ile ilgili kültürel inanış ve uygulamalarda hemşirelere önemli görev düşmektedir. Okul sağlığı hemşireleri ve klinisyen hemşireler tarafından her yaşta kadın menstrüasyon dönemi hakkında bilgilendirilmelidir. Özellikle farklı yaş gruplarıyla karşılaşan kadın sağlığı hemşireleri, menstrual dönem ve bu dönemle ilgili kültürel uygulamaları anlatan broşürler hazırlayarak danışmanlık yapması önerilebilir. Bu önerilerin uygulanmasında kadınların eğitim düzeyi, yaş grubu, sosyoekonomik durumu, sağlık okuryazarlığı, yaşadığı bölgenin kültürel yapısı ve sağlık hizmetlerine erişim imkânı gibi faktörler belirleyici olmaktadır. Sağlık çalışanlarının konuya ilişkin bilgi ve tutumları da uygulamaların başarısını etkileyen unsurlar arasındadır. Kadınların sağlık durumunu, sosyal yaşamını ve kişisel gelişimini aksatabilen tabuların kabul edilebilirliğini azaltmak için menstrual döneme ilişkin kültürel inanış ve uygulamaların belirlenmesi ve bilinçlendirme projelerinin başlatılması da önerilebilir.

### **Bilgilendirme**

Yazarlar tarafından herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bildirilmemiştir. Yazarlar bu makalenin

araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması için herhangi bir mali destek almamıştır. Araştırmanın giderleri araştırmacılar tarafından karşılanmıştır. Yazarların çalışmaya katkıları; Yazarların katkı oranı beyanı şöyledir: Fikir: ÖŞD EA; Tasarım: ÖŞD, EA, MMK; Gözetim: ÖŞD EA; Veri toplama ve işleme: ÖŞD,EA; Analizi ve yorumlama: ÖŞD EA MMK; Literatür tarama: ÖŞD EA; Yazma: ÖŞD, EA; İçeriğin eleştirel incelenmesi: ÖŞD MMK. İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (13.06.2022/E-10420511-050-13014) araştırmanın etik onayı alınmıştır. Yazarlar, bu çalışmaya katılan kadınlara teşekkür eder.

### **KAYNAKÇA**

- Aker, M. N., Özdemir, F., ve Öztürk, F. Ö. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde çelişik duygulu cinsiyetçiliğin menstrual tutuma etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 29-34. <https://doi.org/10.14744/phd.2021.20981>
- Altıntaş, R. Y., Bakır, S., Gül, İ., Süer, N., ve Kavlak, O. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde menstrüasyon tutumunun genital hijyen davranışlarına etkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(3), 568-575. <https://doi.org/10.21763/tjfm.931262>
- Belayneh, B., ve Mekuriaw, B. (2019). Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-8. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-019-7973-9> Erişim tarihi 12 Ekim 2022.
- Biro, F. M., ve Chan, Y. M. (2022). Normal puberty. In T. K. Duryea, P. J. Snyder, ve M. E. Geffner (Eds.), *UpToDate*. Waltham, MA: UpToDate. <https://www.medilib.ir/uptodate/show/5849> Erişim tarihi 5 Aralık 2022.
- Critchley, H. O., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark,

- S., Garcia-Grau, I., ...Gregersen, P. K. (2020). Menstruation: Science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), 624-664. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>
- Demirağ, H., Hintistan, S., Aynur, C., ve Tuncay, B. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin genital hijyen davranışlarının incelenmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 9(1), 42-50. <https://doi.org/10.16919/bozoktip.446246>
- Derya, Y. A., Erdemoğlu, Ç., ve Özşahin, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde menstrual semptom yaşama durumu ve yaşam kalitesine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 176-181. <https://doi.org/10.31067/0.2019.140>
- El-Lassy, R. B., ve Abd El-Aziz Madian, A. (2013). No impact of health educational program on menstrual beliefs and practices of adolescent Egyptian girls at secondary technical nursing school. *Life Science Journal*, 10(2), 335-345. [http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life1002/052\\_17484life1002\\_335\\_345.pdf](http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life1002/052_17484life1002_335_345.pdf) Erişim tarihi: 20 Aralık 2022.
- Hennegan, J., Brooks, D. J., Schwab, K. J., ve Melendez-Torres, G. J. (2020). Measurement in the study of menstrual health and hygiene: A systematic review and audit. *PLoS One*, 15(6), Article e0232935. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232935>
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., ve Melendez-Torres, G. J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Medicine*, 16(5), 1-40. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>
- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual hygiene, management, and waste disposal: Practices and challenges faced by girls/women of developing countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018(1), 1730964. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
- Krejcie, R. V., ve Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Mukherjee, A., Lama, M., Khakurel, U., Jha, A. N., Ajose, F.,... Acharya, S. (2020). Perception and practices of menstruation restrictions among urban adolescent girls and women in Nepal: A cross-sectional survey. *Reproductive Health*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-00935-6>
- Özdemir, S., ve Şimşek, A. (2022). The effect of perceptions and attitudes towards menstrual bleeding on women's health. *Bandırma Onyediyünlü Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 76-81. <https://doi.org/10.46413/boneyusbad.1028246>
- Özel, Ş., Oskovi, A., Korkut, S., Memur, T., ve Üstün, Y. E. (2018). Gençlik merkezine başvuran adolesanların menarş duygu, menstruasyon algı-bilgi ve özbakım pratikleri. *Ankara Medical Journal*, 18(4), 675-682. <https://doi.org/10.17098/amj.499645>
- Özkan, H., Atabey, K., Nazbak, M., Saraç, M.N., & Sakar, T. (2015). Öğrencilerin menstrüasyon dönemindeki kültürel davranış ve uygulamaları. *The Journal of Turkish Family Physician.*;6(3): 114-123. <http://turkishfamilyphysician.com>
- Raina, D., ve Balodi, G. (2014). Menstrual hygiene: Knowledge, practice and restrictions amongst girls of Dehradun, Uttarakhand, India. *Global Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 3(4), 156-162. <https://www.researchgate.net/publication/271205029> Erişim tarihi: 20 Aralık 2022.
- Sakar, T., Özkan, H., Saraç, M. N., Atabey, K., ve Nazbak, M. (2015). Öğrencilerin menstrüasyon dönemindeki kültürel davranış ve uygulamaları. *The Journal of Turkish Family Physician*, 6(3), 114-123. <http://turkishfamilyphysician.com/makaleler/derleme/ogrencilerin-menstruasyon-donemindeki-kulturel-davranis-ve-uygulamalari/>. Erişim tarihi 5

Aralık 2022.

Şenol, V., Gündüz, E., ve Öztürk, A. (2010). Attitude, behaviour and knowledge regarding menarche and menstruation in adolescent schoolgirls in Kayseri. *Journal of Clinical Obstetrics & Gynecology*, 20(2), 77-83. file:///C:/Users/ozgesiir.daglar/Downloads/jinekoloji20-2-2.pdf. Erişim tarihi: 7 Aralık 2022.

Tan, D. A., Haththotuwa, R., ve Fraser, I. S. (2017). Cultural aspects and mythologies surrounding menstruation and abnormal uterine bleeding. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 40, 121-133. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2016.09.015>

Tingle, C., & Vora, S. (2018). Break the barriers: Girls' experiences of menstruation in the UK. Plan Int UK. <https://plan-uk.org/file/plan-uk-break-the-barriers-report-032018pdf/download?token=Fs-HYP3v> (Yayınlanma tarihi Ocak 2018). Erişim tarihi 3 Ocak 2023.

Türkiye İstatistik Kurumu, TÜİK. (2021). İstatistiklerle Kadın. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2021-45635>. (Yayınlanma tarihi 4 Mart 2022). Erişim tarihi 10 Ocak 2023.

Türkiye İstatistik Kurumu, TÜİK. (2020). İstatistiklerle Gençlik. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2020-37242> (Yayınlanma tarihi: 17 Mayıs 2021). Erişim tarihi: 4 Ocak 2023.

Ünal, K. S. (2017). Determination of knowledge levels of genital hygiene behaviors of nursing students. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7(1), 23-36. <https://www.jocrehes.com/dergi/determination-of-knowledge-levels-of-genital-hygiene-behaviors-of-nursing-students20221025123821.pdf> Erişim tarihi 2 Ocak

2023.

Vargün, B. (2021). Menstrüasyon ve tabu. *Antropoloji*, 42, 1-10. <https://doi.org/10.33613/antropolojidergisi.554017> Erişim Tarihi: 3 Ocak 2023

Wall, L. L., Belay, S., Bayray, A., Salih, S., ve Gabrehiwo, M. (2016). A community-based study of menstrual beliefs in Tigray, Ethiopia. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 135(3), 310-313. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2016.05.015>

Wewers, M. E., ve Lowe, N. K. (1990). A critical review of visual analogue scales in the measurement of clinical phenomena. *Research in Nursing & Health*, 13(4), 227-236. <https://doi.org/10.1002/nur.4770130405>

Yalew, M., Adane, B., Arefaynie, M., Kefale, B., Damtie, Y.,...Mitiku, K., (2021). Menstrual hygiene practice among female adolescents and its association with knowledge in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254092>

Yağmur, Y. (2007). Malatya ili Fırat Sağlık Ocağı bölgesinde yaşayan 15-49 yaş kadınların genital hijyen davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(5), 325-330. [https://www.ejmcr.com/fulltext/khb\\_006\\_05-325.pdf](https://www.ejmcr.com/fulltext/khb_006_05-325.pdf) Erişim tarihi 12 Ekim 2022.

Yorulmaz, D. S., ve Karadeniz, H. (2021). Premenstrual sendrom yaşayan üniversite öğrencilerinin yakınmalarını azaltmaya yönelik kültürel uygulamaları. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2), 755-769. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.833166>

Dündar, T., ve Özsoy, S. Menstrual hijyen yönetiminde menstrual kap kullanımı. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 14-28.