

KIZ ÖĞRENCİLERİN DİSMENORE İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİNİN BELİRLENMESİ

DETERMINE OF METHODS FOR COPING WITH DYSMENORRHEA AT THE GIRLS STUDENTS

Yılmaz, A.B. *, Ocakçı, A.F. **

ÖZET

Amaç: Çalışma erken ergenlik döneminde, dismenore görülme sıklığını ve dismenore ile baş etme yöntemlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı nitelikte bir çalışma olup, literatür bilgilerine dayanarak hazırlanan anket formu ile Ocak 2011’de veriler toplanıp, bilgisayar ortamında istatistiksel analiz yapılmıştır. Araştırmanın evrenini oluşturan İstanbul ili Bahçelievler ilçesinde ilköğretim sekizinci sınıfa devam eden 4845 kız öğrenciden örnekleme 357 kız öğrenci alınmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %80.2 ’sinin adet görmeden önce bilgi aldığı ve öğrencilerin %75.4’ünün bilgi kaynağının anneleri olduğu belirlendi. Çalışmaya alınan öğrencilerin %43.7’sinin ilk adet olduğunda bu durumu normal karşıladığı, %24.6’sının korktuğu, %16’sının utandığı, %15.1’inin de tiksindiği saptandı. Öğrencilerin %70.9’unun dismenore yaşadığı ve bu öğrencilerin %89.8’inin dismenore ile ilgili herhangi bir sağlık kurumuna başvurmadığı bulundu. Öğrencilerin ağrı ile baş etmede en çok tercih ettikleri yöntemler, uyuma (%64.2), ağırlı bölgeye masaj yapma (%53.4) ve sıcak duş alma (% 51.6) olarak belirlendi.

Sonuç: Çocuk sağlığı hemşireleri öncelikle adet görme fonksiyonunun ve ergenlik süresince eşlik eden fiziksel değişimlerin anlaşılmasına yönelik çalışmalı; dismenore ve yarattığı rahatsızlığı azaltabilecek öz bakım becerilerini bilmeli, bu yöntemler hakkında ergenlere eğitim vermelidir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, adet görme, adet ağrısı, baş etme

ABSTRACT

Aim: This study was done in order to determine of prevalence and coping methods with dysmenorrhea during early adolescent.

Material and Method: This research is a descriptive one and a questionnaire was designed in accordance with literature in order to collect data. The data were collected in January 2011. Statistical analysis was conducted by computer analysis programme. A sample size is 357 was selected out of a universe of 4845 girls attending elementary school in Istanbul’s Bahçelievler district.

Results: According to the results of the research, 80.2% of the girls who attended the survey received information about menstruation prior to their first period and 75.4% of the information was obtained from their mothers. 43.7% of the students reacted normally when they got their first period, 24.6% were afraid, 16% were ashamed and 15.1% felt abhorrence. The study further determined that 70.5% of the girls suffer dysmenorrhea however 89.8 % of these girls have not been to a doctor until today. The most preferred methods for coping with dysmenorrhea are sleeping (64.2%), massage (53.4%), are hot shower (51.6%) .

Conclusion: Pediatric nurses should work on understanding function of menstruation and accompanying physical changes during the adolescence; they should know self-care skills in order to reduce menstrual pain, the discomfort it causes, and teach them to adolescents

Key Words: Adolescent, menstruation, dysmenorrhea, coping

Sorumlu Yazar: Öğr. Gör. Aşlı Bellikli Yılmaz
Amasya Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, AMASYA
Tel:0358 218 17 67
e-mail: abellikli@yahoo.com

*Öğr. Gör., Amasya Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, AMASYA
** Prof. Dr., Koç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, İSTANBUL

Geliş Tarihi: 03.07.2015 Kabul Tarihi:20.02.2016

GİRİŞ

Ergenlik, çocukluktan olgunluğa geçişte sağlık davranışlarının şekillenmeye başladığı bir dönemdir. Bu dönemde önemli fiziksel ve psikososyal değişimler görülmektedir. Adet görme bu değişimlerden biridir ancak adet görme ile ilgili tutum ve davranışlar ergenlikten önce başlamaktadır. Bu nedenle ergenlik öncesi dönemde genç kıza rehberlik, konuya yönelik bilgi ve sağlıklı alışkanlıklar kazandırmak için en uygun zaman dilimidir. Günümüzde cinsellik ve üreme sağlığına ilişkin eğitimin ailede başlaması, okulda öğretmenler ve okul sağlığı hemşireleri tarafından devam ettirilmesi gerektiği belirtilmektedir (1).

Dismenore; kadınların adetle birlikte ağrı duymalarıdır. Bu periyodik ağrı orta alt kadranda şiddetli kramp tarzında olabilir; iç kasık bölgesine, bacakların üst bölümlerine yayılabilir. Aynı zamanda baş ağrısı, baş dönmesi, çarpıntı, mide bulantısı, kusma veya diyare eşlik edebilir. Hatta ağrının şiddeti bilinç kaybına neden olabilir (2). Dismenore kız ergenler ve genç erişkinler arasında kısa süreli okul ve iş devamsızlığına neden olan ve en sık görülen jinekolojik sorundur (3). Adet görme ile ilgili bir yakınma olan dismenore ile baş etmede doğru uygulamaların kazandırılması, yanlışların düzeltilmesine yönelik yapılan sağlık eğitimi büyük önem taşımaktadır.

Dünya’da yapılan çalışmalarda dismenore görülme sıklığı %28 ve %71.7 olarak verilmekte, Kanada’da %60, Yeni Zelanda’da %53, Meksika’da %28 dolayında prevalans hızları rapor edilmiştir (4, 5). Amerika’da yapılan bir çalışmada 12 yaşındakilerde dismenore sıklığı % 39, 17 yaşındakilerde %72 olarak belirtilmiş, İsveç’te sıklık %72 olarak saptanmıştır (6, 7). Türkiye’de ise; Ünsal, Ayrancı ve Tozun (4)’un çalışmasında dismenore

görülme oranı %72.7 olarak saptanırken, Eryılmaz, Özdemir ve Pasinlioğlu (8)’nin çalışmasında %68.1-%72.2 olarak saptanmıştır. Zegeye, Megabiaw ve Mulu (9)’nin çalışmasında adet görme hakkındaki bilgi kaynaklarına bakıldığında %39.7 oranı ile anneler ilk sırayı almıştır. Adet ağrısı yaşayan olguların % 15’inde günlük aktivitelerinin kısıtlandığı saptanmıştır. Türkiye’de ise dismenore nedeniyle ergenlerin %25.6’sının okula gitmediği belirtilmiştir (7).

Vicdan ve ark. (6) çalışmasında adet ağrısı olan öğrencilerin %0.39’u hekime başvurmuştur. Chiou ve Wang (10)’ın çalışmasında adet ağrısı yakınması ile hekim kontrolüne gidenlerin %20.8 olduğu saptanmıştır. Dismenore yüksek sıklıklarda görülmesine rağmen birçok kız medikal tedavi almamakta veya tedaviye devam etmemektedir. Yapılan bir çalışmada ergenlerin %98’i farmakolojik olmayan yöntemler kullanmaktadır (11). Adet ağrısı ile baş etmede kullanılabilecek ilaçsız yöntemler lokal sıcak uygulama, iyi beslenme, egzersiz, artan uyku ihtiyacının giderilmesi, masaj yapılması, olumlu tutum geliştirilmesi olarak belirtilmiştir (5, 11, 12). Banikarim, Chacko, Kelder (13)’in 706 kişi ile yürüttüğü çalışmada adet ağrısı için ilaç tedavisi alanlar grubun %52’sini, dinlenenler %58’ini, sıcak uygulana yapanlar %26’sını, egzersiz yapanlar %15’ini oluşturmaktadır.

Sonuç olarak dismenore ergen genç kızlar arasında yaygın olarak görülmektedir. Bu ağrı günlük yaşam aktivitelerini etkileyen bir durum olarak görülmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin adet görme hakkındaki bilgi kaynaklarını, dismenore yaşama durumlarını ve bu ağrı ile baş etmede kullandıkları yöntemleri belirlemek amacıyla araştırma yapılması ve önerilerde bulunulması planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu çalışma erken ergenlik döneminde, dismenore görülme sıklığını ve dismenore ile baş etme yöntemlerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2010 yılında İstanbul ili Bahçelievler ilçesi resmi ilköğretim okulları sekizinci sınıfta okuyan 4845 kız öğrenci oluşturmuştur. Evrendeki birey sayısı bilindiği için örneklem büyüklüğü aşağıdaki formülle 356 olarak hesaplanmıştır (14).

$$n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$$

N=4845, t=1.96, p=0.50, q=0.50, d=0.05 alınmıştır.

Verilerin toplanacağı okullar basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup okullardaki tüm kız öğrencilere ulaşılmaya çalışılmış bu gruptaki öğrencilerden adet görmeye başlayan 357 öğrenci üzerinden bulgular değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri literatür bilgilerine dayanarak araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu ile toplanmıştır (1, 5, 12, 15-20). Form 18 sorudan ve iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; sosyo-demografik özellikler, ikinci bölümde adet döngüsü ile ilgili özellikler ve adet ağrısı olunca bireylerin seçtikleri baş etme yöntemleri sorgulanmaktadır. Hazırlanan veri toplama formunun işlerliğini belirlemek amacı ile 30 ergene ön uygulama yapılmış, forma son şekli verilmiştir. Ön uygulama yapılan ergenler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmanın Uygulanması

Okul idareleri araştırmacı tarafından çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. Öğrenciler ise kurum yetkililerince belirlenen yer ve zamanda araştırmacı tarafından bilgilendirilerek anket formlarını yaklaşık 15 dakikada doldurmuşlardır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler elektronik ortamda SPSS (versiyon 15) istatistik paket programında sayı, yüzdelik ve ortalama olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma kapsamına alınan öğrencilere anket uygulanabilmesi için İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden yazılı izin alınmıştır. Ayrıca gönüllülük ilkesi esas alınarak çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden sözel onam da alınmıştır. Verilerin gizli tutulacağı konusunda katılımcılar bilgilendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalaması 13.8 ± 0.4 , kilo ortalamaları ise 47.7 ± 7.5 'dir. Öğrencilerin anne eğitim düzeyleri incelendiğinde; %57.6'sının annesi ilkökul, %23.2'si ortaokul, %13.4 lise, %3.9'u okuryazar olmamakla birlikte, %2'si üniversite mezunudur.

Öğrencilerin ilk adet görme yaşı ortalaması 12.4 ± 0.8 olarak saptanmıştır. Adet görme öncesi dönemde öğrencilerin %80.2'sinin bilgi aldığı, öğrencilerin %75.4'ünün bilgi kaynağının annesi, %14.9'unun okulda verilen eğitimler, %5.2'sinin ablaları, %2.4'ünün akrabaları, %1.2'sinin arkadaşları, %0.6'sının kitaplar ve %0.3'ünün internet olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. İlk Adet Olduğunda Yaşanan Duygular ve Dismenore Görülme Sıklığı (N= 357)

	Sayı	%
Yaşanılan duygu		
Normal karşıladım	156	43.7
Utandım	57	16.0
Tiksindim	54	15.1
Korktum	88	24.6
Şaşırdım	2	0.6
Ağrı yaşama		
Evet	254	70.9
Hayır	103	29.1

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin %43.7’si ilk adet olduğunda bunu normal karşılarlarken, %24.6’sı korktuğunu ifade etmiştir. Öğrenciler arasında dismenore görülme sıklığı %70.9 olarak saptanmış adet ağrısı ile ilgili değerlendirmeler bu grup üzerinden yapılmıştır.

Öğrencilerin ortalama adet görme süresi 6.0 ± 1.04 gün olarak saptanmıştır. Grubun %46.2’si günde 3–4 ped değiştirdiğini ifade etmiştir.

Tablo 2’de adet ağrısına yönelik özelliklere değinilmiş, adet ağrısı olduğunda ilk danışılan kişinin %85.4 oranı ile anneler olduğu, ağrı durumunda sağlık kuruluşuna başvurma oranının %10.2 olduğu, öğrencilerin %18.9’unun ağrı durumunda ilaç kullandığı saptanmıştır. Tablo 3’de ise ilaç kullanımının kim tarafından önerildiği gösterilmekte ve sadece %37.5’inin hekim önerisiyle gerçekleştiği bulunmuştur.

Dismenore nedeniyle öğrencilerin sağlık kuruluşuna başvurmama nedenleri incelendiğinde; %50’si ağrısının olmasını normal karşılamış, %26.8’i utanmış, ayıp karşılamış, %7.4’ü korkmuş, %4.8’i tedaviden korkmuş, %0.8’inin ailesi de

sağlık yardımı almasına izin vermemiştir. Adet ağrısı yaşayan öğrencilerin %98.9’u en az bir baş etme yöntemi kullanmakta, % 1.1’i ağrı ile baş etmek için herhangi bir yöntem kullanmamaktadır.

Tablo 4’te öğrencilerin dismenore ile baş etme yöntemleri verilmiş, bu yöntemler arasında en çok tercih edilen ilk 3 yöntemin uyumak, ağrılı bölgeye masaj uygulamak ve sıcak duş almak olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Dismenoreye İlişkin Özellikler (N= 254)

Özellikler	Sayı	%
İlk danışılan kişi		
Anne	217	85.4
Abla	15	6
Hekim	6	2.3
Kuzen	1	0.3
Hiç kimse	15	6
Sağlık kuruluşuna başvurma		
Evet	26	10.2
Hayır	228	89.8
İlaç kullanımı		
Evet	48	18.9
Hayır	206	81.1

Tablo 3. İlaç Öneren Kişilerin Dağılımı (N= 48)

İlaç öneren kişi	Sayı	%
Anne	26	54.1
Hekim	18	37.5
Eczane	2	4.2
Komşu	1	2.1
Arkadaş	1	2.1

Tablo 4. Dismenore ile Baş Etmede Seçilen Yöntemler* (N= 254)

Yöntemler	Evet		Hayır	
	Sayı	%	Sayı	%
Evde uyurum	163	64.2	91	35.8
Ağrılı bölgeye masaj yaparım	136	53.4	118	46.6
Sıcak duş alırım	131	51.6	123	48.4
Daha fazla çikolata ve tatlı yerim	109	42.9	145	57.1
Müzik dinlerim / kitap okurum	97	38.2	157	61.8
Sıcak uygulama yaparım.	91	35.8	163	64.2
Daha fazla sıcak su içerim	60	23.6	194	76.4
Egzersiz yaparım	47	18.5	207	81.5
Yürüyüş yaparım	43	16.9	211	83.1
Bitki çayı içerim	2	0.8	252	99.2

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

TARTIŞMA

Yapılan çalışmalarda ilk adet konusunda ilk bilgi kaynağını anneler oluşturmaktadır, dolayısıyla ergenlerin bilgileri annelerinin bilgileri kadardır (9,16,17). Yaptığımız çalışmada da benzer sonuç elde edilmiş olup, ergenlerin %75.4'ü annesinden bilgi almıştır. Bu çalışmada sağlık çalışanlarının bilgi kaynakları arasında yer almaması bu konuda sağlık çalışanlarının duyarlılığının tartışılması gerektiğini göstermektedir. Kız çocuklarına ilk adet öncesi eğitimin sağlık çalışanları tarafından verilmesi verilen eğitimin doğru zamanda ve doğru biçimde olması açısından önemli olduğu bilinen bir gerçektir (21).

Wong ve Khoo (18)'nin 1092 orta öğretim öğrencisi ile dismenore sıklığını belirlemek ve ergen kızların adet ağrısını tedavi edici davranışlarını incelemek için yaptıkları çalışmada grubun sadece %12 si hekime gitmiş ve %53'ü bu durum ile ilgili hiçbir girişimde bulunmamıştır. Yaptığımız çalışmada da daha yüksek bir sonuca ulaşılmış, ergen kızların %89.9'i yaşadıkları ağrı için sağlık kurumuna

başvurmamışlardır. Sağlık kuruluşuna başvurmama nedenleri incelendiğinde ise %50'si bu durumu normal karşıladığını ifade etmiştir. Grubun %26.8'i bu durumdan utandığı için sağlık kuruluşuna başvurmamıştır. Menarş ve adet görme sürecinde yaşanan durumlardan utanılması menstruasyona yönelik olumsuz duyguların hakim olduğunu göstermektedir. Gün, Demirci ve Otrar (22)'in çalışmasında da benzer bir şekilde katılımcıların sadece %17'sinin adet ağrısı nedeniyle hekime başvurduğu saptanmıştır. Ergenlerin tıbbi tedavi arayışının diğer bir nedeni olarak ağrılı adet görmeyi kadınların deneyimleyeceği bir durum olarak algılamaları ve aile desteğinin azlığı olarak yorumlanabilir. Wong ve Khoo (18)'nin çalışmasında birçok kız adet ağrısını adet görmenin normal bir parçası olarak kabul etmekte ve hafifletilemez olduğuna inanmaktadır. Bu yanlış anlamının; bilgi eksikliğinden, danışmanlık hizmetinin azlığından kaynaklandığı söylenebilir.

Eryılmaz ve Özdemir (20)'in çalışmasında adölesanların dismenore ile başa çıkmak için ilaç kullanım oranı %46.1 iken, yaptığımız çalışmada bu oran %18.9 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada büyük oranla ilacı öneren kişinin %39'u anneler olduğu belirlenirken çalışmamızda da benzer şekilde ilaç kullanan öğrencilerin %54.1'i annesinin önerisi ile ilaç kullandığını belirtmiştir. Hekim önerisi olmadan ilaç kullanımının yüksek olması sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kadınlar adet ağrısını kendi başlarına dindirebileceğini düşünerek adet ağrısı nedeniyle sağlık kuruluşlarına başvurmamaktadırlar. Bunun sonucunda, sağlık personeline danışmadan gelişigüzel ve aşırı dozda ilaç ve tamamlayıcı alternatif tıp kullanımı olabilmektedir. Bu durum kadın sağlığını olumsuz etkileyebilir (22).

Sule ve Ukwanya (17)'nin çalışmasında da adet ağrısı nedeniyle kızların %15'inin okul devamsızlığı yapıldığı saptanmıştır. Banikarim et al. (13) yaptığı çalışmada grubun % 46'sının yarım veya bir gün okul devamsızlığı yaptığı belirlenmiştir. Araştırmamız kapsamındaki öğrencilerin adet ağrısı nedeniyle %81.5'i bir gün, %18.5'i iki gün devamsızlık yaptığı saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin %34.1'i adet ağrısının ders çalışmasına engel olduğunu belirtmiştir. Malezya'da yapılan bir çalışmada da öğrencilerin %51.7'si adet ağrısının sınıf içi konsantrasyonunu etkilediğini bildirmiştir (18).

Genç kızlar arasında ilaçsız yöntemler adet ağrısı ile baş etmede ilk sırayı almaktadır (11). O'Connel, Davis, Westhoff (19)'un dismenoresi olan adölesanlarda ilaçsız ve ilaçlı tedavi yöntemlerini tanımlamak için yaptıkları çalışmada, ergenlerin en az bir ilaçsız yöntem kullandıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin dismenore ile baş etme yöntemi olarak %64.2'sinin evde uyumayı tercih ettiği, %53.4'ünün masaj

yaptığı, %51.6'sının sıcak duş aldığı, %42.9'unun çikolata ve tatlı tükettiği belirlenmiştir. Eryılmaz ve Özdemir (20)'in 1408 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada da öğrencilerin %36.5'i sıcak uygulama, %31'i uyuma, %11.3'ü yürüme, %11'i masaj, %1.9'u sıcak şeyler yemeyi tercih ettikleri saptanmıştır. Çalışmamızda Çakır ve ark. (16) çalışmasında da bulduğu gibi egzersiz %18.5 ile çok tercih edilmeyen bir yöntem olarak belirlenmiş olup, egzersizin faydaları kanıtlanmış olmakla birlikte sistematik yararları hakkında özellikle eğitim yapmak gereklidir. Adet döneminde de düzenli egzersiz yapmanın önemi büyüktür. Yazı dizisinde düzenli egzersiz yapmanın adet ağrısını azalttığı ifade edilmektedir. Egzersiz, stresi azaltıp duygu durumunu iyileştirerek adet ağrısını azaltmada son derece önemli rol oynamakla birlikte bireylerin ağrıyla baş etmesinde etkili olabilecek diğer yöntemler masaj, gevşeme teknikleri, meditasyon, güzel bir şeyi hayal etme gibi zihni ağrı dışındaki başka şeylere yöneltme şeklindeki aktivitelerdir (15). Chen, Lin, Heitkemper, Wu (23)'nun yaptığı çalışmada ergenlerin adet ağrısı ile baş etmede fiziksel aktiviteyi azaltarak, tatlı gıdalar, sıcak içecekler tükettiği, bitkisel ve geleneksel ilaçların yanı sıra hekim önerisine bağlı ilaçları kullandığı, masaj ve sıcak uygulama yaptığı belirlenmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin %46.2'sinin normal adette önerildiği gibi günde 3-4 ped değişimi yaptıkları belirlenmiştir (16).

Genç kızlara ilk adetini fizyolojik bir olay olduğu ve nedenleriyle ilgili bilgi verilmezse, ilk adet genç kızda yaşamı boyunca sürebilecek gerginlik, korku, utanma ve huzursuzluğa hatta ruhsal çöküntüye neden olabilmektedir. Yaptığımız çalışmada ilk adet olduğunda öğrencilerin yaşadıkları duygu değerlendirilmiş, %43.7'si bu durumu normal karşılarken, %24.6'sı korkmuş,

%16'sı utanmış, %15.1'i de tiksiniştir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda da ilk adete ilişkin tepkilerin %40- %77 arasında değişen oranlarda korkma, şaşırma, üzüme gibi olumsuz duygular olduğu belirlenmiştir (1,15).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak araştırma kapsamındaki öğrencilerin yarısından fazlası (%70.9) dismenore yaşamaktadır. Ağrı ile baş etmede öncelikli tercih edilen yöntemlerin uyuma, masaj yapma ve duş alma olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, ergenlere ve annelere yönelik adet görme sürecinde yaşanan değişiklikler hakkında bilgi verilmeli, bu

durumlardan utanılmaması, gerektiği hakkında eğitim programları hazırlanmalıdır. Ağrılı adet görmenin hafifletilemez olduğuna dair inancın yıkılması gerekir. Bununla ilişkili olarak adet ağrısında kullanılabilecek baş etme yöntemleri hakkında danışmanlık hizmeti sağlanmalıdır. Düzenli egzersiz yapmanın yararları özellikle vurgulanmalıdır. Akılcı ilaç kullanımını sağlayabilmek için hekim kontrolü dışında ilaç kullanımının engellenmesi gerekmektedir. Ergenlerin adet görme öncesinde bu süreç hakkında bilgilendirilmeleri için okul sağlığı ve çocuk sağlığı hemşirelerinin etkin bir rol üstlenmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Demirel S, Terzioğlu F. Gaziantep ili Şahinbey ilçesi ilköğretim okullarında öğrenim gören 5. ve 6. sınıf kız öğrencilerin menstruasyon fizyolojisine ilişkin bilgilerin belirlenmesi. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi 2003;2: 47-60.
2. Çepni İ. Dismenore. Ercan O, Alikışifoğlu M, Ercan G, Ed. Adolesan Sağlığı. İstanbul: Kaya Basım; 2005: 151-157.
3. Harel Z. Dysmenorrhea in adolescent and young adults: etiology and management. Journal of Pediatrics Adolescent Gynecology 2006;19(6): 363-71.
4. Ünsal A, Ayrancı Ü, Tozun M, Arslan G, Çalık E. Prevalence of dysmenorrhea and its effects on quality of life among a group of female university students. Upsala Journal of Medical Sciences 2010; 115(2): 138-45.
5. Aykut M, Günay O, Gün İ, Tuna R, Balcı E, Özdemir M, ve ark. Biyolojik, sosyo-demografik ve nutrisyonel faktörlerin dismenore prevalansına etkisi. Erciyes Tıp Dergisi 2007;29(5): 393-402.
6. Vicdan K, Kükner S, Dabakoğlu T, Ergin T, Keleş G, Gökmen O. Adolesanlarda dismenore sıklığı. Türkiye Klinik Jinekolojik Obstetri 1993;3(3):218-221.
7. Speroff L, Fritz M. Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility, 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2005.
8. Eryılmaz G, Özdemir F, Pasinlioğlu T. Dysmenorrhea prevalence among adolescent in Eastern Turkey: its effects on school performance and relationships with family and friends. Journal of Pediatrics Adolescent Gynecology 2010;23(5):267-272.
9. Zegeye D, Megabiaw B, Mulu A. Age at menarche and the menstrual pattern of secondary school adolescent in Northwest Ethiopia. BMC Women's Health 2009;9(29):1-8.

10. Chiou M, Wang H. Predictors of dysmenorrhea and self care behavior among vocational nursing school female student. *Journal of Nursing Research* 2008;16(1):17-25.
11. Arıkan D, Tortumluoğlu G, Özyazıcıoğlu N. Öğrencilere verilen planlı eğitimin menstruasyon hijyen davranışlarına etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2004;1:1-15.
12. Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği 5. Baskı, Ankara: Sistem Ofset Matbaacılık; 2002.
13. Banıkarım C, Chacko M, Kelder S. Prevalence and impact of dysmenorrhea on hispanic female adolescent. *Archive Pediatric Adolescent Medicine* 2000;154:1226-1229.
14. Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V. Biyoistatistik, Ankara: Hatiboğlu Yayınları;2000.
15. Turan T, Ceylan S. 11-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin menstruasyona yönelik bilgileri ve uygulamaları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007;(2):41-53.
16. Çakır M, Mungan İ, Karakaş T, Girişken İ, Ökten A. Menstrual pattern and common menstrual disorders among university students in Turkey. *Pediatrics International* 2007;49:938-942.
17. Sule S, Ukwenya J. Menstrual experiences of adolescents in a secondary school. *Journal of Turkish – German Gynecological Association* 2007;8(1):7-14.
18. Wong LP, Khoo EM. Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girls. *International Journal of Gynaecol Obstet* 2010;108(2):139-42.
19. O'Connell K, Davis AR, Westhoff C. Self treatment pattern among adolescent girls with dysmenorrhea. *Journal of Pediatrics Adolescent Gynecology* 2006;19:285-289.
20. Eryılmaz G, Özdemir F. Evaluation of menstrual pain management approaches by Northeastern Anatolian adolescent. *Pain Management Nursing* 2009;10(1):40-47.
21. Tortumluoğlu G, Özyazıcıoğlu N, Tüfekçi F ve ark. Kırsal alanda yaşayan kız çocuklarının menarş yaşları ve menarşa yönelik emosyonel tepkilerin saptanması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 2004;7(2):76-88. Erişim: 10 Haziran 2010, <http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunihem/article/download/1025000271/1025000266>
22. Gün Ç, Demirci N, Otrar M. Dismenore yönetiminde tamamlayıcı alternatif tedavileri kullanma durumu. *Spatula DD* 2014;4(4):191-197. Erişim: 27 Temmuz 2015, <http://www.ejmanager.com/mnstemps/11/11-1408694022.pdf?t=1438088281>
23. Chen C, Lin Y, Heitkemper M, Wu K. The self care strategies of girls with primary dysmenorrhea: a focus group study in Taiwan. *Health Care for Women International* 2006;27:418-427.