



Genç kadınlarda dismenore ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin belirlenmesi

Determining the relationship between dysmenorrhea and emotional eating in young women

Nuray Kurt^{a,*}, Çiğdem Bozkır^b, Hacer Ünver Koca^c

^a Firat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Elazığ, Türkiye

^b İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Malatya, Türkiye

^c İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Malatya, Türkiye

ÖZET

Amaç: Araştırma genç kadınlarda dismenore ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı tipte yapılan araştırma üniversite eğitimine devam eden 259 kadın öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmanın verileri, Bireysel Bilgi Formu, Vizüel Analog Skalası (VAS) ve Salzburg Duygusal Yeme Ölçeği (SDYÖ) ile çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) ve bağımsız gruplarda t testi, Anova testi ve korelasyon analiz testleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p<0.05$ kabul edilmiştir.

Bulgular: Yaş ortalamaları 20.96 (SS: 2.27) olan 259 genç kadın ile yürütülen çalışmada menstruasyon döneminde ağrısı olduğunu ifade edenlerin SDYÖ toplam puan ortalaması, ağrısı olmadığını ifade edenlerden, anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). SDYÖ alt ölçek puanlarında da dismenore olanların ortalama puanların anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). SDYÖ toplam puan ortalamaları ile alt faktörlerine ait puan ortalamalarının korelasyonuna bakıldığında mutluluk alt faktörü ile negatif yönde ancak anlamlı bir ilişki görülmezken ($p>0.05$), üzüntü, kızgınlık ve kaygı alt faktörleri ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyon belirlenmiştir ($p<0.01$).

Sonuç: Genç kadınlarda dismenoreden bağımsız bir şekilde menstruasyon döneminde duygusal yeme davranışı olarak besin tüketiminin azaldığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Dismenore; duygusal yeme; menstruasyon

ABSTRACT

Aim: The research aimed to evaluate the relationship between dysmenorrhea and emotional eating in young women.

Method: The descriptive research was done with 259 female students who were undergraduates. The socio-demographic form, Visual Analog Scale (VAS), and the Salzburg Emotional Eating Scale (SEES) were used for online data collection. In the evaluation of the data; descriptive statistics (number, percentage, mean, standard deviation) and independent groups t test, Anova test and correlation analysis tests were used, and the significance level was accepted as $p<0.05$.

Results: In the current study conducted with 259 young women with an average age of 20.96 (SD: 2.27), the mean total SEES score of those who stated that they had painful menstruation was significantly higher than those who stated that they did not have dysmenorrhea ($p<0.05$). The mean scores of those with dysmenorrhea were higher in the SEES subscale scores ($p<0.05$). Even though the sadness, anger, and anxiety subscales had a positive correlation with SEES mean scores ($p<0.01$), the happiness subscale had a negative correlation ($p>0.05$).

Conclusion: As a result, food consumption decreased as emotional eating behavior during menstruation regardless of dysmenorrhea in young women.

Keywords: Dysmenorrhea, emotional eating, menstruation

Giriş

Kadın sağlığı ile ilgili en sık karşılaşılan şikâyetlerden biri pelvik patolojisi bulunmayan primer dismenoredir (Çay & Saka, 2020). Önemli bir sağlık problemi olan dismenore, kadınlarda yaşam aktivitelerine engel olacak ve ilaç kullanımını gerektirecek düzeyde ağrının olması, ağrılı menstruasyon olarak tanımlanmaktadır. Dismenore, özellikle adölesan dönemdeki kadınlarda daha sık görülmekte ve yaşam kalitesi düşmektedir (Türkmen, 2019; Yılmaz, Nuraliyeva & Dinç, 2020).

Menstruasyon döneminde, farklı fiziksel ve ruhsal semptomlar görüldüğü bildirilmektedir. Kramplar, abdominal ağrı, bulantı, kusma, iştah kaybı, bel ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi, uykusuzluk, diyare gibi fiziksel semptomlara sinirlilik, öfke, depresyon, aşırı hassasiyet gibi psikolojik semptomlar da eşlik edebilmektedir. Semptomlar genellikle menstruasyonun ilk üç gününde görülürken menstruasyon öncesinde de yaşanabildiği

* Corresponding author.

E-mail address: nkurt@firat.edu.tr (N. K.).

Geliş Tarihi / Received: 15.01.2023 Kabul Tarihi/Accepted: 09.04.2023

bilinmektedir. Semptomların östrojen ve progesteron seviyelerine bağlı geliştiği tahmin edilmektedir (Türkmen, 2019).

Menstrual sıklusa ilişkin hormonal dalgalanmalar, yeme davranışlarını ve iştah kontrolünü etkileyebilmekte, iştah kontrolünde değişiklikler oluşturabilmektedir (Hollins-Martin ve ark., 2014). Over hormonları aşırı yeme ya da yeme bozuklukları etiyojisinde etkisi olan biyolojik faktörlerdir. Fakat menstrual siklus boyunca ovaryum hormonları ile duygu durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmektedir (Racine ve ark., 2013). Altta yatan sebepler tartışıldığında; menstrual siklus esnasında, orta luteal faz süresince progesteron ve östrodiol düzeylerinin duygusal yeme ataklarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Serin & Şanlıer, 2018). Şiddetli dismenore yaşayan kadınlar yeme bozuklukları açısından değerlendirildiğinde risk grubunda olduğu belirlenmiştir (Yılmaz ve ark., 2020).

Beslenme ihtiyacının karşılanması, biyolojik bir gereklilik olmanın yanı sıra psikolojik açıdan da önem taşımaktadır. Bireylerin, kendilerini baskı altında hissettiklerinde ya da öfkeli olduklarında daha fazla yiyecek tüketebilirken aşırı stres veya heyecan anında tüketimlerinin azalması, duygusal değişimlerin yemek yeme davranışı üzerindeki etkisini göstermektedir (Arslantaş ve ark., 2019). Duygusal yeme, birtakım duygu durumlarına cevap olarak oluşan yeme davranışı eğilimi olarak ifade edilmektedir. Duygusal yeme; yeme davranışının, duygular karşısında normalden farklı olan değişimini ifade etmektedir. Yeme davranışı artabileceği gibi azalma görülebilir (Serin & Şanlıer, 2018). Duyguların iştah ve besin alımı üzerinde %30-48 oranında artışa ya da azalmaya neden olabileceği ifade edilmektedir (Arslantaş ve ark., 2019).

Bu çalışma ile duygu durumu değişimleri ve yeme davranışları açısından insan hayatında önemli bir dönem olan üniversite eğitimine devam genç kadınlarda dismenore ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın tipi

Araştırma, tanımlayıcı türde kesitsel olarak planlanan bir çalışmadır.

Araştırmanın yeri ve zamanı

Tanımlayıcı türde kesitsel olarak planlanan araştırmamız İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 15.04.2022-15.06.2022 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Araştırmacıların Google Formlar aracılığıyla anketleri hazırlandı. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere araştırma hakkında bilgi verildi. Anket formunun ilk sayfasında çalışma hakkında bilgi paylaşıldı ve araştırmaya alınma kriterlerini sağlayan gönüllü kadınlar, elektronik bir bağlantı aracılığıyla hazırlanmış olan çevrimiçi anket platformuna yönlendirildi. Araştırmanın verileri Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine çevrimiçi yöntemlerle (e posta, whatsapp vb.) paylaşıldı ve doldurmaları istendi.

Araştırmanın evreni ve örnekleme

Araştırmanın evrenini İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2021-2022 Eğitim Öğretim Bahar yarıyılında eğitim hayatı devam eden kadın öğrenciler (N:790) oluşturmaktadır. Power analizi yapıldığında örneklem büyüklüğü, %5 hata payı, %95 evreni temsil etme yeteneği ile en az 259 olarak hesaplandı. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında OpenEpi genel kullanıma açık istatistik yazılımı kullanıldı.

Araştırma kapsamında 268 kişiye ulaşıldı, 5 eksik veri, 4 kişi psikiyatrik tanısı nedeniyle toplamda 9 kişi çalışmadan çıkarıldı. Dâhil edilme kriterlerine uyan 259 kişi ile de çalışma tamamlandı.

Araştırmaya alınma kriterleri:

- Psikiyatrik tanı almamak,
- Eğitimine devam eden kadın öğrenci olmak,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak.

Veri toplama araçları

Veri toplama aracı olarak "Bireysel Bilgi Formu", "Vizüel Analog Skala" ve "Salzburg Duygusal Yeme Ölçeği" kullanıldı.

Bireysel bilgi formu

Araştırmacı tarafından literatür taranarak hazırlanan form, genç kadınlarda bazı sosyo-demografik ve menstrual döngüye ait özellikleri sorgulayan toplam 13 sorudan oluşmaktadır (Taşkın, 2016).

Vizüel analog skala (VAS)

VAS, 10 santimetre uzunluğunda yatay ve dikey çizgilerden oluşan tek maddeli bir ağrı skalasıdır. Hissedilen ağrının 0 ile 10 arasında puanlanması ile değerlendirilen basit, pratik, geçerli, güvenilir ve tekrarlanabilir bir ölçümdür. VAS; ölçülü yatay veya dikey bir çizginin sıklıkla iki ucunda “semptom yok veya şiddetli semptom var” şeklinde tanımlar taşır. Hastaya semptomun şiddetine uygun olarak çizgi üzerinde bir noktayı işaretlemesi söylenir (Hawker ve ark., 2011).

Salzburg duygusal yeme ölçeği (SDYÖ)

Ölçek Meule, Reichenberger ve Blecher (2018) tarafından Avusturya'nın Salzburg eyaletinde geliştirilmiştir. Bireylerin olumlu ve olumsuz duygular karşısında yeme miktarındaki değişimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 2022 yılında Gültekin tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin toplam Cronbach α katsayısının 0.92 olduğu belirtilmiştir (Gültekin, 2022). Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach α katsayısı 0.90 olarak belirlenmiştir.

20 madde ile belirtilen duygu ifadelerinin yeme davranışı üzerindeki etkisini belirleyen ölçek; mutluluk, üzüntü, kızgınlık ve kaygı olmak üzere 4 alt ölçekten meydana gelmektedir. Her madde “Ben olduğumda/hissettiğimde...” kökü ile başlamakta ve ardından duygusal bir durumu ifadesiyle tamamlanmaktadır. Cevap seçenekleri her zamankinden çok daha az yerim ile her zamankinden çok daha fazla yerim olacak şekilde (1-5 arası) beş maddeden oluşmaktadır. Dört alt ölçekten alınan puanlar, olumlu ve olumsuz duyguların kişinin yeme davranışı üzerindeki etkisini ifade eden öz bildirimlerdir. Ölçekteki duygusal durumların, duygu araştırmalarında en sık ölçülen duygular ile tutarlı olduğu bildirilmektedir (Meule ve ark., 2018). Ölçek puanının 3 olması duygusal yeme davranışının olmadığını; 3 puandan az ya da fazla olması da duygusal yeme davranışı olarak besin alımının azaldığını ya da arttığını ifade etmektedir (Gültekin, 2022).

İstatistiksel analiz

Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programını kullanılarak gerçekleştirildi. İstatistiksel değerlendirmede; Tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) ve bağımsız gruplarda t testi, Anova testi ve korelasyon analiz testleri kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0.05$ yanılıgı düzeyinde değerlendirildi.

Araştırmanın etik yönü

Araştırmaya başlamadan önce araştırmanın yürütülebilmesi için İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden alınan kurum izni ile etik kurula başvuruldu ve çalışma için etik kurul onayı alındı (Tarih ve sayı numarası: 2022/3379).

Bulgular

Kadınların tanıtıcı özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de sunulmaktadır. Araştırma grubunun yaş ortalaması 20.96 ± 2.27 olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunun % 82.2'si yaşamının büyük bir kısmını il ya da ilçe merkezinde geçirdiklerini ifade etmiştir. Öğrencilerin %35.5'i üniversite birinci sınıfta okuduklarını ve % 56'sı da devlet yurdunda konakladığını belirtmiştir. Aylık gelir düzeyi sorgulanan araştırma grubunun %53.3'ü gelir ve giderlerinin denk olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların genel özellikleri

	Ortalama \pm SS	Median (Alt-Üst)
Yaş (yıl)	20.96 \pm 2.27	21 (18-37)
	n (259)	%
Sınıf		
1	92	35.5
2	59	22.8
3	72	27.8
4	36	13.9
En çok yaşadığı yer		
İl/İlçe	213	82.2
Köy/Kasaba	46	17.8
Barınma Yeri		
Aile Evi	88	34.0
Devlet Yurdu	145	56.0
Özel Yurt	11	4.2
Diğer (Öğrenci evi vd.)	15	5.8
Gelir Düzeyi		
Gelir giderden az	106	40.9
Gelir gidere denk	138	53.3
Gelir giderden fazla	15	5.8
Kronik Hastalık Tanısı		
Var	17	6.6
Yok	242	93.4

Araştırma grubunun %87.3'ü menstruasyon döngüsünün 21-35 gün aralığında olduğunu, %62.2'si menstruasyon süresinin 3-6 gün sürdüğünü ve % 82.2'si de menstruasyon dönemlerinin ağrılı olduğunu belirtmiştir (Tablo 2). Menstruasyon döneminde yaşadıkları ağrıyı 1'den 10'a kadar (az ağrıdan çok şiddetli ağrıya doğru artan puanlama) puanlamaları istenen katılımcılarının %50.2'si 5-7 puan aralığında işaretleme yapmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların menstruasyon döngülerine ait bulgular

	n	%
Menstruasyon Döngüsü		
<21 gün	19	7.3
21-35 gün	226	87.3
Diğer	14	5.4
Menstruasyon Süresi		
3-6 gün	161	62.2
7-10 gün	92	35.5
Diğer	6	2.3
Menstruasyon döneminiz ağırlı mı?		
Evet	213	82.2
Hayır	46	17.8
Ağrılar ne kadar sürer?		
Menstruasyonun ilk günü	88	37.9
Menstruasyonun İlk 2-3 günü	127	54.8
Menstruasyon dönemi boyunca	10	4.3
Diğer	7	3.0
Ağrılı Menstruasyon Başlangıcı		
Menstruasyon olduğundan beri	85	36.7
İlk Menstruasyondan 6 ay-2 yıl sonra	95	40.9
Üreme organları ile ilgili enfeksiyon sonrası	3	1.3
Stresli dönemlerde	49	21.1
Menstruasyon Ağrı Şiddetinin Puanlaması		
<5	37	14.3
5-7	130	50.2
8-10	92	35.5

Katılımcıların SDYÖ toplam puan ortalamaları 2.71 ± 0.66 , SDYÖ alt ölçeklerinin toplam puan ortalamalarının; Mutluluk için 3.20 ± 0.78 , Üzüntü için 2.75 ± 1.07 , Kızgınlık için 2.53 ± 0.95 , Kaygı için 2.35 ± 1.00 olduğu tespit edilmiştir. VAS skor ortalamasının ise 6.69 ± 2.00 olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Araştırma grubunun ölçek puanları

	Ortalama \pm SS	Median (Alt-Üst)
SDYÖ Toplam Puan	2.71 ± 0.66	2.60 (1.50-5.00)
SDYÖ Mutluluk Alt Ölçeği	3.20 ± 0.78	3.00 (1.00-5.00)
SDYÖ Üzüntü Alt Ölçeği	2.75 ± 1.07	2.60 (1.00-5.00)
SDYÖ Kızgınlık	2.53 ± 0.95	2.20 (1.00-5.00)
SDYÖ Kaygı	2.35 ± 1.00	2.00 (1.00-5.00)
VAS	6.69 ± 2.00	7.00 (1.00-10.00)

Ölçekten alınan ortalama puanın 3 olması duygusal yeme davranışı gösterilmediği şeklinde yorumlanabileceği için 3 puan, 3 puanın altında ve üstünde alanlar diye gruplandırılan katılımcıların menstruasyon dönemlerine ilişkin özelliklere göre dağılımlara bakılmıştır. Menstruasyon düzeni, periyodu ve ağırlı menstruasyona göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0.05$) araştırma grubunun %69.1'inin SDYÖ puanının 3'ün altında olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 4. Menstruasyon dönemlerine ilişkin özelliklere göre duygusal yeme puanları

	SDYÖ Puanı						p
	< 3 puan		3 puan		3 puan <		
	n	%	n	%	n	%	
Menstruasyon düzenli mi?							
Evet	168	93.9	17	100.0	60	95.2	0.545
Hayır	11	6.1	0	0.0	3	4.8	
Menstruasyon Periyodu							
<21 gün	15	8.4	1	5.9	3	4.8	0.687
21-35 gün	153	85.5	16	94.1	57	90.4	
Diğer	11	6.1	0	0.0	3	4.8	
Menstruasyon dönemi ağrılı mı?							
Evet	147	82.1	13	76.5	53	84.1	0.762
Hayır	32	17.9	4	23.3	10	15.9	
Menstruasyon Ağrısı Şiddeti							
<5	29	16.2	3	17.6	5	7.9	0.348
5 -7	88	49.2	6	35.3	36	57.2	
8-10	62	34.6	8	47.1	22	34.9	
Toplam	179	100	17	100	63	100	

Pearson kıkare, p<0.05

Öğrencilerin konaklama yerlerine göre SDYÖ toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde özel yurt ve devlet yurdunda kalanların daha az duygusal yeme davranışı gösterdiği görülmüş, farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Menstruasyon döneminde ağrısı olduğunu ifade edenlerin SDYÖ toplam puan ortalaması (2.72 ± 0.70) ağrısı olmadığı ifade edenlerden (2.69±0.47) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (p<0.05). Ağrılarının süresi sorgulandığında menstruasyon dönemi boyunca ağrısı olanların SDYÖ toplam puan ortalamasının (2.92±0.92) en yüksek olduğu görülmüş ancak farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo 5). SDYÖ alt ölçek puanlarında da dismenoresi olanların ortalama puanların anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (p<0.05).

Tablo 5. Farklı değişkenlerin SDYÖ puan ortalamasına etkisi

Değişkenler	SDYÖ Toplam Puan		p
	Ortalama ±SS	Median (Alt-Üst)	
En çok yaşadığı yer			
İl/İlçe	2.72 ± 0.68	2.60 (1.50-5.00)	0.378*
Köy/Kasaba	2.69 ± 0.59	2.57 (1.65-4.55)	
Barınma Yeri			
Aile Evi	2.69 ± 0.69	2.55 (1.50-5.00)	0.861**
Devlet Yurdu	2.72 ± 0.64	2.60 (1.50-5.00)	
Özel Yurt	2.85 ± 0.53	2.70 (2.15-3.70)	
Diğer	2.63 ± 0.82	2.65 (1.65-5.00)	
Gelir Düzeyi			
Gelir giderden az	2.81 ± 0.74	2.57 (1.80-5.00)	0.129**
Gelir gidere denk	2.66 ± 0.60	2.62 (1.50-5.00)	
Gelir giderden fazla	2.54 ± 0.58	2.50 (1.55-3.55)	
Menstruasyon Düzenli mi?			
Evet	2.71 ± 0.66	2.60 (1.50-5.00)	0.711*
Hayır	2.75 ± 0.81	2.48 (1.55-5.00)	
Menstruasyon dönemi ağrılı mı?			
Evet	2.72 ± 0.70	2.60 (1.50-5.00)	0.020*
Hayır	2.69 ± 0.47	2.60 (1.75-4.00)	
Ağrılar ne kadar sürer?			
Menstruasyonun ilk günü	2.70 ± 0.68	2.55 (1.50-5.00)	0.800**
Menstruasyonun İlk 2-3 günü	2.71 ± 0.67	2.65 (1.55-5.00)	
Menstruasyon dönemi boyunca	2.92 ± 0.92	2.70 (1.65-5.00)	
Diğer	2.61 ± 0.87	2.40 (1.50-4.00)	

*Independent group t test, **One way Anova test, p<0.05

Tablo 6. Ölçek toplam ve alt faktörler puan korelasyonu

		1	2	3	4	5
1. SDYÖ Toplam Puan	r	1.000				
	p	---				
2. Mutluluk alt faktör puanı	r	-0.114	1.000			
	p	0.066	---			
3. Üzüntü alt faktör puanı	r	0.806	-0.233	1.000		
	p	0.001<**	0.001<**	---		
4. Kızgınlık alt faktör puanı	r	0.891	-0.081	0.663	1.000	
	p	0.001<**	0.193	0.001<**	---	
5. Kaygı alt faktör puanı	r	0.862	-0.146	0.626	0.773	1.000
	p	0.001<**	0.019*	0.001<**	0.001<**	---

r: Pearson Korelasyon katsayısı, *p<0.05 **p<0.01

SDYÖ toplam puan ortalamaları ile alt faktörlerine ait puan ortalamalarının korelasyonuna bakıldığında mutluluk alt faktörü ile negatif yönde ancak anlamlı bir ilişki görülmezken ($p>0.05$), üzüntü, kızgınlık ve kaygı alt faktörleri ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyon belirlenmiştir ($p<0.01$). Mutluluk alt faktörleri ile diğer alt faktörler arasında negatif yönde bir korelasyon olduğu tespit edilmiş ancak kızgınlık ile olan korelasyon istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 6).

Tartışma

Dismenore üreme dönemi boyunca tüm kadınların yaklaşık dörtte üçünü etkiler ve özellikle ergenlik çağındaki ve erken yetişkinlikteki genç kadınlarda daha yaygındır (Armour ve ark., 2019). Dismenore, menstruasyon döneminde bireylerin yaşam kalitesini düşüren önemli bir sorundur (Türkmen, 2019).

Üniversite öğrencileriyle yapılan farklı çalışmalarda dismenore oranı sırasıyla %94.5, %87.8 olarak belirlenmiştir (Keskin ve ark., 2016; Polat ve ark., 2009). Balıkesir’de özel bir yurttaki kız öğrencilerle yapılan çalışmada dismenore oranı %76.5; kırsal bir bölgede ergen kızlarla yapılan çalışmada ise %72.6 bulunmuştur (Ravi ve ark., 2016; Türkmen, 2019). 21.573 genç kadını içeren otuz sekiz çalışmanın dahil edildiği bir meta-analizde genel dismenore prevalansı %71.1; 42.879 kadın ile yapılan farklı bir çalışmada da kadınların %85’inin dismenore problemi yaşadığı saptanmıştır (Armour ve ark., 2019; Schoep ve ark., 2019). Farklı çalışmalardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde kadınlarda dismenore sıklığı %48.4 ile %95.6 arasında rapor edilmektedir (Habibi ve ark., 2015; Ozerdogan ve ark., 2009; Potur ve ark., 2014; Türkmen, 2019). Mevcut çalışmamızda literatür ile uyumlu olarak öğrencilerin %82.2’sinin dismenore yaşadığı belirlenmiş ve öğrencilerin %35.5’i şiddetli, %50.2’si de orta şiddet düzeyinde dismenore yaşadıklarını ifade etmiştir.

Ağrı, kişiden kişiye göre değişen subjektif bir duygudur. Bundan dolayı objektif yöntemlerle kolay bir şekilde ölçülmeyebilir (Yılmaz & Başer, 2016). Literatürde farklı ağrı ölçüm yöntemleri geliştirilmiş olmasına rağmen, dismenore ağrısını değerlendirmek için yaygın olarak VAS kullanılmaktadır (Thong ve ark., 2018). Mevcut çalışmada da VAS kullanılmış olup, dismenore yaşayan kadınların VAS’a göre ağrı şiddeti ortalaması 6.69 ± 2.00 olarak tespit edilmiştir. Yılmaz ve ark. (2020) dismenore yaşayan kadınların ağrı şiddet ortalamasını 6.35 ± 1.97 ; Abu Helwa ve ark. (2018) 6.79 ± 2.64 ; Sönmezler ve Yosmaoğlu (2014) 6.8 ± 2.4 ; Potur ve ark. (2014) 6.33 ± 2.32 ; Yılmaz ve Başer (2016) 6.3 ± 2.02 ; Erdoğan (2013) 6.17 ± 2.03 ve Demirci (2017) 5.56 ± 2.85 olarak saptamıştır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen farklı çalışmalarda genellikle orta şiddette (5-7) dismenore yaşandığı bildirilmiştir (Habibi ve ark., 2015; Ozerdogan ve ark., 2009; Potur ve ark., 2014; Türkmen, 2019). Yapılan çalışmalar genel olarak incelendiğinde dismenore yaşayan genç kadınların ağrısını orta şiddette yaşadıkları söylenebilmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları literatür ile

benzerlik göstermesine karşın ağrının genetik, bireysel, çevresel, kültürel ve sosyal birçok faktörden etkilenebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırma grubunun %87.3'ü menstruasyon döngüsünün 21-35 gün aralığında olduğunu; %7.3'ü döngü aralığının 21 günden az olduğunu belirtmiştir. Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi kız öğrenciyle yapılan bir çalışmada menstrüel siklus aralığının %75.9'unun 21-35 gün aralığında, %7.6'sının 21 günden az olduğu belirlenmiştir (Çoban ve ark., 2021). Mevcut çalışmanın bulguları literatür ile benzer olarak genç kadınlarda menstruasyon döngüsünün yüksek oranda 21-35 gün aralığında olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışmada menstruasyon döneminde ağrısı olduğunu ifade edenlerin, ağrısı olmadığı ifade edenlere kıyasla SDYÖ toplam ve alt faktörlerinin puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim gören genç kadınlarla yapılan çalışmada, kadınların menstruasyon semptom ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, sezgisel yeme ölçeğinden aldıkları puanların azaldığı saptanmıştır (Sun, 2019). Yine Gürcistan'da ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada dismenore yaşayanlarda öğün atlama oranı %59.7 olarak bulunmuştur. Mevcut bulgular yaşanan ağrı ile duygusal yeme davranışı olarak besin tüketiminde azalma gerçekleştiğini göstermiş ancak dismenoresi olmayanların menstruasyon döneminde duygusal durumlar karşısında daha az besin tüketme eğiliminde olduğu görülmüştür.

Menstrual siklusataki hormonal dalgalanmalar, iştah kontrolünde değişikliklere neden olarak yeme davranışlarını etkileyebilmektedir (Hollins-Martin ve ark., 2014). Yaşları 19-24 arasında 25 genç kız ile yapılan çalışmada menstruasyon sırasında az yeme eğilimi saptanmıştır (Rakıcıoğlu, 1989). Normal ve şişman kadınlarda menstruasyon döngüsünün iştah ve beslenme durumuna etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada ise günlük besin tüketiminin en fazla menstruasyon öncesi dönemde, en az ise menstruasyon esnasında olduğu gözlemlenmiştir (Arı, 2017). Dismenoreden bağımsız olarak menstruasyon döneminde daha az besin tüketimi yani daha fazla duygusal yeme davranışı görülmektedir. Ayrıca menstruasyon döneminde kadınlar, genellikle yorgunluk, bulantı, kusma ve diyare gibi semptomların eşlik ettiği orta ile şiddetli karın ağrısından bahseder (Fernández-Martínez ve ark., 2018). Bu fiziksel semptomlar ve benlik saygısı, beden imajının etkilenmesi ile olumsuz duyguları içeren depresif duyguların geliştiği psikolojik semptomlar günlük yaşam kalitesini ve yaşam aktivitelerini olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Erdoğan, 2013; Sun, 2019). Gelişen bu semptomların günlük yaşam aktivitelerini kısıtlanırken bu durumun genel olarak menstruasyon döneminde duygusal yeme davranışı olarak normalden daha az besin tüketimine neden olabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada katılımcıların SDYÖ toplam puanları ile mutluluk alt faktörü puanları arasında negatif korelasyon ($p>0.05$); üzüntü, kızgınlık ve kaygı alt faktörleri ile pozitif korelasyon ($p<0.01$) olduğu görülmüştür. Genel olarak duygusal yeme ölçeklerine mutluluk gibi olumlu duygu durumları dâhil edilmezken Sun'un çalışmasında kadınların irrasyonel besin inançları ölçeğinde bulunan, irrasyonel yeme alt boyutundan almış oldukları puanlar ile duygusal iştah anketinde yer alan, negatif duygu ve negatif olay alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında mevcut çalışma ile uyumlu olarak pozitif yönde korelasyonlar olduğu görülmüştür ($p<0.05$) (Sun, 2019).

Ağrılarının menstruasyon boyunca sürdüğünü belirten kadınlarda duygusal yeme puanları istatistiksel olarak anlamlı olmasa da daha yüksek (3 puana yakın) normal zamandaki yeme davranışına yakın) bulunmuş bu da sürekli yaşanan bir duruma (dismenoreye) kadınların uyum sağlamış ve bu nedenle besin tüketimlerinin duygusal yeme davranışlarından daha az etkilendiğini düşündürmüştür.

Sonuç

Sonuç olarak dismenoreden bağımsız olarak kadınlarda menstruasyon döneminde duygusal yeme davranışı olarak besin tüketiminin azaldığı belirlenmiştir. Dismenoresi olanların ağrısı olmadığını ifade edenlere göre daha az duygusal yeme davranışı gösterdiği görülmüş ve bu durumun sürekli maruziyete geliştirilen uyum

nedeniyle olabileceği düşünülmüştür. Menstruasyon döneminde kadınların duygusal yeme davranışı olarak daha az besin tüketmelerinin yaşam kalitesi üzerine olumsuz etkileri de göz önünde bulundurulmalı ve mevcut durum analizinin daha büyük örneklemelerde planlanmış randomize çalışmalarla değerlendirilmesinin faydalı çıktıları olabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Abu Helwa, H. A., Mitaeb, A. A., Al-Hamshri, S., & Sweileh, W. M. (2018). Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Women's Health*, 18(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0516-1>
- Akkol, Ö. (2018). Genç yetişkin kadınlarda yeme tutumlarının dürtüsellik ve öz duyarlık ile ilişkisi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Arı, M. (2017). Normal ve şişman kadınlarda menstruasyon döngüsünün iştah ve beslenme durumuna etkisinin değerlendirilmesi. Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., ... & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161-1171. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615>
- Arslantaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., & İnalkaç, S. (2019). Duygusal yeme ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30, 1-9.
- Çay, B., & Saka, S. (2020). Genç yetişkinlerde kısa süreli aerobik egzersizin dismenore üzerine etkisi. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(3), 94-101.
- Çoban, Ö. G., Karakaya, D., Önder, A., İşleyen, Z., & Adanır, A. S. (2021). Association of premenstrual dysphoric disorder and eating behaviors among nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 34(2), 203-208. <https://doi.org/10.1016/j.jpap.2020.11.019>
- Demirci, D. (2017). Dismenore ile baş etmede kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Erdoğan, M. (2013). Genç kızlarda primer dismenore ve vücut kitle indeksi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Habibi, N., Huang, M. S. L., Gan, W. Y., Zulida, R., & Safavi, S. M. (2015). Prevalence of primary dysmenorrhea and factors associated with its intensity among undergraduate students: a cross-sectional study. *Pain Management Nursing*, 16(6), 855-861. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmn.2015.07.001>
- Hawker, G., Mian, S., Kendzerska, T., French, M. (2011). Measures of adult pain. *American College of Rheumatology*, 63(11), 240-252.
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernández, M. L. (2018). Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PloS One*, 13(8), e0201894. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201894>
- Gagua, T., Tkeshelashvili, B., & Gagua, D. (2012). Primary dysmenorrhea: Prevalence in adolescent population of Tbilisi, Georgia and risk factors. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 13(3), 162. <https://doi.org/10.5152/jtgga.2012.21>
- Gözegir, E. (2020). Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gültekin, A. (2022). Salzburg duygusal yeme ölçeği Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ.
- Hollins-Martin, C. J., Van den Akker, O. B., Martin, C. R., & Preedy, V. R. (2014). *Handbook of Diet and Nutrition in the Menstrual Cycle, Periconception and Fertility*. Wageningen Academic Publishers.
- 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.
- Meule, A., Reichenberger, J., Blechert, J., Nolan, L. J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg emotional eating scale. *Frontiers in Psychology*. 9(88). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>
- Polat, A., Celik, H., Gurates, B., Kaya, D., Nalbant, M., Kavak, E., & Hanay, F. (2009). Prevalence of primary dysmenorrhea in young adult female university students. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 279(4), 527-532.
- Potur, D. C., Bilgin, N. C., & Komurcu, N. (2014). Prevalence of dysmenorrhea in university students in Turkey: Effect on daily activities and evaluation of different pain management methods. *Pain Management Nursing*, 15(4), 768-777. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2013.07.012>

- Racine, S. E., Keel, P. K., Burt, S. A., Sisk, C. L., Neale, M., Boker, S., & Klump, K. L. (2013). Individual differences in the relationship between ovarian hormones and emotional eating across the menstrual cycle: A role for personality? *Eating Behaviors*, 14(2), 161-166. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.02.007>
- Rakıcıoğlu, N., & Pekcan, G. (1989). Menstrüal siklus dönemlerinin besin seçimine, fizyolojik, psikolojik, davranışsal ve vücut ağırlığındaki değişikliklere etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 18(2), 205-215.
- Ravi, R., Shah, P., Palani, G., Edward, S., & Sathiyasekaran, B. W. C. (2016). Prevalence of menstrual problems among adolescent school girls in rural Tamil Nadu. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(6), 571-576. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2015.10.016>.
- Schoep, M. E., Nieboer, T. E., van der Zanden, M., Braat, D. D., & Nap, A. W. (2019). The impact of menstrual symptoms on everyday life: A survey among 42,879 women. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 220(6), 569-e1. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.02.048>.
- Serin, Y., & Şanlier, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Sönmezer, E., & Yosmaoğlu, H. B. (2014). Dismenorezi olan kadınlarda menstrüasyona yönelik tutum ve stres algısı değişiklikleri. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 25(2), 1-7.
- Sun, E. İ. (2019). Genç kadınlarda menstrüasyon semptomlarının iştah, sezgisel yeme ve irrasyonel besin inançları ile ilişkisinin değerlendirilmesi. Doğu Akdeniz Üniversitesi, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gazimağusa: Kuzey Kıbrıs.
- Taşkın L. (2016). *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği* (13. Baskı.). Ankara, Özyurt Matbaacılık, 133-154.
- Türkmen, H. (2019). Üniversite öğrencilerde dismenore görülme sıklığı ve dismenoreye etki eden faktörler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6 (1), 39-46.
- Thong, IS, Jensen, MP, Miró, J. ve Tan, G. (2018). Ağrı şiddeti ölçümlerinin geçerliliği: NRS, VAS, VRS ve FPS-R neyi ölçer? *İskandinav Ağrı Günlüğü*, 18 (1), 99-107.
- Ozerdoğan, N., Sayiner, D., Ayrancı, U., Unsal, A., & Giray, S. (2009). Prevalence and predictors of dysmenorrhea among students at a university in Turkey. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 107(1), 39-43. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2009.05.010>
- Yıldırım, S., Uskun, E., & Kurnaz, M. (2017). Bir il merkezinde liselerde eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ve ilişkili faktörler. *J. Pediatr Res*, 4, 149-55.
- Yılmaz, F. A., & Başer, M. (2016). Dismenorenin okul performansına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 29-33.
- Yılmaz, T., Nuraliyeva, Z., & Dinç, H. (2020). Genç kadınların dismenore ile baş etme yöntemleri. *JAREN*, 6(2), 294-9.