

T.C.
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI

ADÖLESLANLARDA MENSTRUASYON HİJYEN ALIŞKANLIKLARININ
BELİRLENMESİ

Emel KÜPELİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Özlem KARABULUTLU

TEMMUZ – 2018
KARS



T.C.
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI



**ADÖLESLANLARDA MENSTRUASYON HİJYEN ALIŞKANLIKLARININ
BELİRLENMESİ**

Emel KÜPELİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Özlem KARABULUTLU

TEMMUZ – 2018

KARS

ONAY

Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Emel KÜPELİ'nin Dr. Öğr. Üyesi Özlem KARABULUTLU'nun danışmanlığında Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığı “**Adölesanlarda Menstruasyon Hijyen Alışkanlıklarının Belirlenmesi**” adlı bu tez çalışması yapılan tez savunması sınavı sonunda jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Yönetmeliği uyarınca değerlendirilerek **oybirliği ile kabul** edilmiştir.

11 07/2018

Adı ve Soyadı

imza

Başkan: Dr.Öğr.Üyesi Sibel ÖZTÜRK

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Özlem KARABULUTLU

Üye: Dr.Öğr.Üyesi Doğan AKÇA

Bu tezin kabulü, Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun/....../2018. gün ve ./
..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Fikret AKDENİZ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Emel KÜPELİ



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Adölesanlarda Menstruasyon Hijyen Alışkanlıklarının Belirlenmesi

Emel KÜPELİ

Kafkas Üniversitesi

Fen Bilimleri Enstitüsü

İlköğretim Anabilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Özlem KARABULUTLU

Amaç: Bu araştırma, adölesanların menstruasyon hijyen alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Tanımlayıcı tipte bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ardahan Çıldır İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Çıldır İmam Hatip Lisesi ve Çıldır Çok Programlı Anadolu Lisesinde öğrenim gören 180 kız öğrenci oluşturmuştur. Evrenden örneklem seçimine gidilmemiş, çalışma kriterlerine uygun ve anketin uygulandığı tarihte okulda bulunan araştırmaya katılmaya gönüllü 142 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Veriler 12.05.2017 ve 16.05.2017 tarihinde toplanmıştır. Verilerin toplanmasında “Anket Formu“ kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdelik ve ki-kare testi kullanılmıştır.

Bulgular: Adölesan öğrencilerin yaş ortalaması 16.57 ± 1.08 (14-19 yaş), menarş yaş ortalamaları 14.02 ± 1.0 (12-17 yaş) olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin annelerinin %65.5’inin ilköğretim, babalarının %47.2’sinin ilköğretim mezunu olduğu, annelerinin %99.3’ünün ev hanımı, babalarının 76.8’inin çiftçi olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda yer alan adölesan kız öğrencilerin %69.7’sinin menstruasyon öncesinde bilgi aldığı, alınan bilgiyi %67.6’sı annesinden aldığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %89.4’nün pamuklu iç çamaşır kullanmakta ve %55.6’nın haftada 1-3 kez iç çamaşırını değiştirdiği belirlenmiştir. Menstruasyon döneminde öğrencilerin çoğunun %95.8’inin hazır kadın bağları (ped) kullandığı ve bu materyali tercih etme sebebi olarak %87.3’ü hijyenik olmasını belirtmiştir. Öğrencilerin %54.2’sinin bu dönemde banyo yaptığı ve %76.6’sının ayakta duş şeklinde banyo yaptıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin %42.3’ünün taharetlenmeyi arkadan öne doğru yaptığı ve %79.6’sının ped

değiştirdikten sonra el yıkadığı belirlenmiştir. Menstruasyonun vücutun hangi bölgesinde oluştuğunu bilme durumunun öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması yapıldığında; bilenlerin durumu, bilmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yeri bilmeyen öğrencilerin %68.1'inin ilköğretim mezunu oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç: Araştırmanın verileri doğrultusunda, sağlık eğiticileri tarafından fırsat dönemi içerisinde olan adölesan kızlara, menstruasyon ve mentruasyon hijyeni konusunda eğitim verilmesinin önemli görölmektedir. Bu konuda, adölesan kızların birincil bilgi kaynağı olan annelerin de eğitim programlarına dâhil edilmesi son derece önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Menstruasyon, Sağlık Eğitimi.

ABSTRACT

M. Thesis

Determination of Menstruation Hygiene Habits in Adolescents

Emel KÜPELİ

Kafkas University

Graduate School of Applied and Natural Sciences

Department of Primary Education

Assist. Prof. Dr. Özlem KARABULUTLU

Purpose: This research is conducted to determine menstrual hygiene habits of adolescents.

Material and Method: This is a descriptive research. The participants of this research are consisted of 180 female students who attended Çıldır Religious Vocational School and Çıldır Multi-Programme High School of Çıldır Provincial Directorate of National Education, during the years 2016-2017. The participants of the research were not selected however 142 of the students who were present at the time of the research and were matching the study criterias participated voluntarily. The data that is subjected to study is collected on the dates 12.05.2017 and 16.05.2017. “Survey Form“ is used for data collecting and “percentage” and “chi-square” are the methods for data evaluation.

Results: The average age of adolescents is identified as 16.57 ± 1.08 (age 14-19), menarche average is 14.02 ± 1.0 (age 12-17) It has been determined that %65.5 of the mothers and %47.2 of the fathers of the participants are primary school educated. Also, %99.3 of the mothers are housewives and %76.8 of the fathers are working as farmers. %69.07 of adolescent students had received information before the commencement of menstruation and %67.06 of this received information was from their mother. %89.4 of the students wear cotton underwearing and %55.06 of them change their underwear 1-3 times in a week. Many of the students %95.8 use sanitary pads during menstruation times and the reason of consumption is stated “hygiene” for %87.3 of them. %54.2 of

the students take a bath and %76.6 of them prefer to take a shower during the menstrual period. %42.3 of the student clean themselves after urinating or defecating from back to forward; %79.6 of them wash their hands after changing the hygienic pads. The results of the study also reveals that detailed knowledge of menstruation and related body parts depends on the educational background of students' mothers, as the knowledge increases for adolescents together with mothers' educational status($p<0.05$). It is determined that %68.1 of the mothers whose daughters do not know how and where the menstruation blood comes out, are primary school graduates and the difference between the groups is found statistically significant($p<0.05$).

Conclusion: In the direction of research output, adolescent females who are in the opportunity period for health educators, should be trained on menstruation and hygiene. In this regard, it is extremely important to incorporate mothers, the primary source of the information for adolescent females, into the educational programmes.

Key Words: Adolescent, Menstruation, Health Education

ÖNSÖZ

Bu çalışma Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca tez çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren ve kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı önemini asla unutmayacağım saygıdeğer danışman hocam; **Dr. Öğr. Üyesi Özlem KARABULUTLU**'ya teşekkür ederim.

Tez sınavımda görev alan hocalarım **Dr. Öğr. Üyesi Doğan AKÇA**'ya ve **Dr. Öğr. Üyesi Sibel Öztürk**'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamda büyük emeği geçen, yoğun çalışmalarından bana zaman ayırarak istatistik çalışmalarında ve verilerin değerlendirilmesinde bilgilerinden faydalanma fırsatı veren **Uzm. Kürşat YURDAKOŞ**'a her zaman yanımda olan desteklerini hiç esirgemeyen aileme ve ailemize yeni katılan gelinimiz **Meryem Burcu KÜPELİ**'ye 'Çıldır' da bir evi değil hayatı paylaştığım ev arkadaşım **Hatice AKTAŞ**'a sonsuz teşekkür ederim.

Emel KÜPELİ

Kars-2018

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-------------|
| İÇ KAPAK | i |
| ONAY | ii |
| ETİK BEYAN | iii |
| ÖZET | iv |
| ABSTRACT | vi |
| ÖNSÖZ | viii |
| İÇİNDEKİLER | ix |
| TABLolar DİZİNİ | xi |
| ŞEKİLLER TABLOSU | xii |
| KISALTMALAR DİZİNİ | xiii |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.GENEL BİLGİLER | 4 |
| 1.1.Adölesan Dönemi ve Puberte..... | 4 |
| 1.1.1.Adölesan Dönemin Evreleri..... | 5 |
| 1.1.1.1.Erken adölesan dönem (10-13 yaş)..... | 5 |
| 1.1.1.2.Orta ergenlik dönem (14-16)..... | 5 |
| 1.1.1.3.Geç adölesan dönem(17-19 yaş)..... | 6 |
| 1.2. Kadın Genital Sistem Anatomisi..... | 6 |
| 1.2.1.Dış Genital Organlar..... | 7 |
| 1.2.2.İç Genital Organlar..... | 8 |
| 1.3.Menstruasyon ve Fizyolojisi..... | 10 |
| 1.3.1.Menstruasyon Dönemi..... | 10 |
| 1.3.2.Menstrüal Döngünün Fizyolojisi..... | 12 |
| 1.3.2.1.Endometrial Siklus..... | 13 |
| 1.3.2.1.1.Proliferatif faz..... | 13 |
| 1.3.2.1.2.Sekretuar Faz..... | 14 |
| 1.3.2.1.3.Menstrual Faz..... | 14 |
| 1.4. Menstruasyon Hijyen ve Perine Hijyeni..... | 16 |
| 1.5.Menstruasyon Dönemi Sağlık Eğitimi..... | 19 |
| 2.METERYAL VE METOD | 22 |
| 2.1.Araştırmanın Amacı ve Şekli..... | 22 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.Araştırmanın Etik İlkeleri | 22 |
| 2.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman | 22 |
| 2.4.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme..... | 22 |
| 2.5. Veri toplamada kullanılan Formlar..... | 23 |
| 2.6. Verilerin Toplanması..... | 23 |
| 2.7. Verilerin Değerlendirilmesi..... | 24 |
| 2.8. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği..... | 24 |
| 3. BULGULAR..... | 25 |
| 4.SONUÇLAR VE TARTIŞMA | 54 |
| 5.ÖNERİLER | 61 |
| KAYNAKLAR | 62 |
| EKLER..... | 68 |
| EK-I | 68 |
| EK-II..... | 72 |
| EK III..... | 75 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 77 |

TABLolar DİZİNİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1. Araştırma yapılan öğrencilerin sınıflara göre dağılımı. | 25 |
| Tablo 2. Öğrencilerin Sosyo-Demografik özelliklerinin dağılımı. | 26 |
| Tablo 3. Öğrencilerin menstruasyon özelliklerinin dağılımı. | 28 |
| Tablo 4. Öğrencilerin menstruasyon hakkındaki bilgi durum dağılımları. | 29 |
| Tablo 5. Menstruasyon dönemi fiziksel ve psikolojik yakınmaların dağılımı. | 30 |
| Tablo 6. Menstruasyon ve genital hijyen uygulamalarının dağılımı. | 32 |
| Tablo 7. Öğrencilerin sınıf gruplarına göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması. | 34 |
| Tablo 8. Öğrencilerin yaş grubuna göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması. | 36 |
| Tablo 9. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması. | 38 |
| Tablo 10. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumuna göre menstruasyon bilgi durumunun karşılaştırılması. | 40 |
| Tablo 11. Öğrencilerin menstruasyon öncesinde anneden bilgi alma durumlarına göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması. | 42 |
| Tablo 12. Öğrencilerin sınıf dağılımına göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması. | 44 |
| Tablo 13. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması. | 46 |
| Tablo 14. Öğrencilerin yaş grubuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması. | 48 |
| Tablo 15. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirine göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması. | 50 |
| Tablo 16. Öğrencilerin menarş öncesi konu hakkında anneden bilgi alma durumuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması. | 52 |

ŞEKİLLER TABLOSU

| | |
|--|----|
| Şekil 1. Kadın dış üreme organları. | 8 |
| Şekil 2. Kadın iç üreme organlarının önden görünüşü. | 10 |
| Şekil 3. Kadınlarda menstrüel siklusun fazları ve hormon değerlerindeki değişimler ... | 15 |



KISALTMALAR DİZİNİ

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

FSH : Folikül Stimulan Hormon

LH : Luteinizan Hormon

BKİ : Beden Kitle İndeksini

SPSS : Statistical Package for Social Science

GİRİŞ

Adölesan dönemi biyo-psiko-sosyal gelişme ve değişimlerin yaşandığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre 10-19 yaş arasındaki bireyler olarak tanımlamıştır[1]. Genel olarak kızların adölesan döneme geçişi erkeklere oranla iki yıl önce gerçekleşmektedir. Ülkemizde erkekler 12-14 yaş arasında, kızlar 10-12 yaşlarında bu döneme girerler[2].

Üreme sağlığı kapsamında, adölesan kızların yaşadığı fizyolojik değişimlerin en önemlisi, ilk adet kanaması olan menarştır. Menarş genç kız için biyo-psiko-sosyal yönden önemli olan, gelişmedeki temel taşlardan biridir. Bu doğal gelişim döneminin bir parçası olan menstruasyon adölesanlarca korku ve endişe verici olarak karşılanabilir. Hatta yaşamları boyunca utanma, gerginlik ve huzursuzluk gibi duygular yaşatabilir[3,4].

Adölesan yaş grubu için kötü hijyen ve yetersiz öz bakım uygulamaları sağlıksız yaşama sebep olabilir. Bu dönem de genital hijyen konusunda bilgisizlik, yanlış inanış ve uygulamalar bireylerin genital organlara ilişkin hastalıkları tabulaştırması, eğitimsel ve ekonomik nedenlerle genital enfeksiyonların sıklığı giderek artmaktadır[5,6,7].

Bazı toplumlarda kadının kirli kabul edilerek toplumdaki izole edilmesi bu dönemde yüzme, duş alma, diş tedavisi yaptıрма, spor yapma gibi aktivitelerin sağlık açısından zararlı sayılması, kadınların sık ped değiştirdiklerinde çok kan kaybedeceklerini düşünmeleri gibi yanlış inanışlar bulunmaktadır. Bu gibi yanlış inanışlar, sorunların daha da büyümesine neden olmaktadır[8,9].

Cinsellikte olduğu gibi menarş ve menstruasyon hakkında da aile içinde duygular açık ve rahat bir şekilde ifade edilemez. Adölesan kızlar daha çok anneleri, ablaları ve arkadaşları ile menarş ve menstruasyon hakkında konuşurlar. Ancak alınan bu bilgi her zaman yeterli ve doğru olmamaktadır[10].

Kadın sağlığının geliştirilmesi ve sürdürülebilmesi için mümkün olabilecek sorunları tespit edip buna yönelik nitelikli ve yeterli sağlık eğitimi programları düzenlenmelidir. Bu eğitimlerde doğru öğrenilmiş öz bakım uygulamalarının pekiştirilmesi, yanlış

bilinen alışkanlıkların ise düzeltilip doğrularının bireylere aktarılarak farkındalık oluşturmak amaçlanmalıdır. Adölesan dönemde saptanan sorunların koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında çözülebilecek derecede olup ileriki dönemlerde çözümü çok daha zor olan problemlere dönüşebilir[1,11].

Adölesan dönemine sağlıklı yaşam uygulamalarının edinilmesinde bir fırsat dönemi olarak bakılmalıdır. Yeniliğe, değişime ve gelişmeye elverişli olan adölesanlara “doğru yöntemlerle, doğru yerde, doğru kişilerle” ulaşıldığında birey, aile ve toplum sağlığı açısından önemli gelişmeler ortaya çıkacaktır [1].

Adölesan dönemde sorunların aşılabilmesi, riskli davranışlarının ortadan kaldırılmasında ve toplum duyarlılığının artırılması hususunda sağlık eğitiminin vazgeçilmez bir rolü vardır. Adölesana uygun yaklaşımın temel ilkeleri doğrultusunda, sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesinde sağlık eğitimcileri adölesana rehberlik edebilmelidir [1,11,12].

Üreme çağındaki kadınların menstruasyon döneminde temizlik ve bakım, tuvalet sonrası perine ve el hijyeni ile cinsel ilişki sonrasındaki temizlik alışkanlıkları genital yol enfeksiyonları üzerinde etkili olmaktadır. Kadınlarda genital hijyen alışkanlıklarının, yanlış ve yetersiz hijyen uygulamalarının vajinal florayı bozduğu, genital yol enfeksiyonlarını artırdığı ve pek çok sağlık sorununa neden olduğu bilinmektedir. Genital yol enfeksiyonlarını üreme organlarında bulunan bir enfeksiyonun yayılması ya da dış ortamdan gelen bir mikroorganizmanın üreme organlarına yerleşmesi ile ortaya çıkmaktadır. Genital enfeksiyonlar tedavi edilmediği takdirde pelvik inflamatuvar hastalığa ve hatta genital organ kanserlerine neden olabilmektedir[7].

Güler ve arkadaşlarının (2005)'te yaptığı araştırmada öğrencilerin %51.1'inin haftada bir kez banyo yaptığı, %15.1'inin menstrüasyon sırasında banyo yapmadığı, %23.7'sinin tuvaletten sonra perine bölgesini arkadan öne doğru temizlediği bulunmuştur [12].

Bu perspektiften bu çalışma; adölesanların menstruasyon hijyen alışkanlıklarını belirlemek için sağlık profesyonellerinin vereceği eğitim ve danışmanlık hizmetlerine destek olunabilmesi amaçlanmıştır.



1.GENEL BİLGİLER

1.1.Adölesan Dönemi ve Puberte

Adölesan dönem; fiziksel, psikolojik, mental ve sosyal yönden hızlı değişikliklerle karakterize kimlik ve rol karmaşasının çözümlendiği çocukluktan yetişkinliğe atılan adım olarak tanımlanır[1,12-14]. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 10-19 yaşlar arasını adölesan dönem olarak kabul etmektedir ve 15-24 yaş arasını gençlik dönemi olarak tanımlamıştır[11]. Ayrıca adölesanlar ikinci on yıllık periyod olarak tanımlanmıştır[5]. Adölesan yaşı kültürel ve tarihsel koşullarca sınırlandırılırken, birçok toplumda kabaca 10-13 yaş aralığında başlayıp 18-22 yaş aralığında sona ermektedir [15].

Puberte; çocukluk döneminden erişkin döneme geçişte üreme fonksiyonları ve seksüel olgunlaşmanın kazanıldığı yani ikincil seks karakterlerinin oluştuğu dönemdir[1]. Kadın ve erkekte hormonların etkisiyle cinsiyete özgü şekil ve oranların ortaya çıkması da puberte olarak tanımlanır. Kızlarda puberte belirtileri başta meme olgunlaşması olmak üzere pubik kıllanma, aksiller kıllanma, somatik büyümede hızlanma, iç ve dış genital organlarda ki gelişmelerdir [16].

Adölesanlar genetik faktör ve endokrin sistem tarafından kontrol edilen bir mekanizmayla fiziki olgunluk aşamasına ulaşır. Bu dönemde kız ve erkekte iskelet gelişimi, boy uzaması gibi bir dizi fiziksel gelişmenin yanında kızlarda menstruasyon erkeklerde ise spermatogenezin başlamasıyla cinsel özellikleri belirleyici birtakım özellikler meydana gelmektedir [15,17].

Adölesan dönemi, genital ve menstruasyona yönelik hijyenik alışkanlıkların kazanılması gibi birçok yönden istendik sağlıklı yaşam davranışlarının temellerinin atıldığı özel bir dönemdir[12,13,17]. Adölesan dönemdeki kızlarda en fazla oranla karşılaşılan problemlerin başında menstruasyon gelmektedir. Menstrual problemler arasında ise dismenore, premenstrual sendrom, amenore ve anormal uterus kanamalarıdır [17].

Adölesanların fiziksel gelişimi puberte esnasındaki bir dizi fiziksel değişimi kapsar ve adölesanlarda puberteden farklı olarak psiko-sosyal olarak düşünme ve davranış şekilleri erişkin niteliği taşımaya başlamıştır. Puberte döneminde boy ve ağırlıkta hızlı artış, sekonder cinsel karakterlerin gelişiminde, yağ ve kas kitle dağılımında, dolaşım ve solunum sistemlerinde belirgin değişiklikler meydana gelir[14,18,19].

1.1.1.Adölesan Dönemin Evreleri

Genel olarak sağlıklı psikososyal gelişim aşamaları; Erken adölesan dönem(10-13 yaş), Orta adölesan dönem(14-16 yaş), Geç adölesan dönem(17-19 yaş) olmak üzere üç evrede incelenmektedir.

1.1.1.1.Erken adölesan dönem (10-13 yaş)

Bu dönemin en önemli özelliği puberteyle beraber ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik değişikliklere adaptasyon ve baş etme çabasıdır. Bu dönemde dış görünüşün normal bir süreç olup olmadığı sorgulanır ve içselleştirmeye çalışılır. Adölesanlar bu evrede beden imajıyla aşırı ilgilenme, aynı yaş grubu arkadaşlarla kendini kıyaslama, aileden bağımsız hareket etmesine karşın yakın arkadaş ve grup aktivitelerinin önem kazanması temel özelliklerindedir[1,14,18,20,21]. Sosyal çevrenin etkisiyle cinsiyet rolleri paylaşılır ve cinsel kimlik oluşumu tamamlanır. Duygusal gelgitler artmaya başlamıştır. Din, felsefe, ölüm gibi soyut kavramlar düşünebilme yetisi başlamıştır[18,21].

1.1.1.2.Orta ergenlik dönem (14-16)

Adölesanda pubertal gelişim durağanlaştığı ve bu gelişimin kabullenildiği dönemdir. Artık bedeninde meydana gelen değişikliklerle daha az meşgul olan adölesanların davranışları yön değiştirmiştir. Kendini daha alımlı, daha havalı ve daha dikkat çekici görünebilme ve kendini kabul ettirebilme gayreti ile geçirirler. Ebeveynlerle çatışmalar bu dönemde artmaktadır. Özerk bir birey olarak kendi kimliğini ortaya koyan adölesan aileden ayrılır ve onun için saygınlık göstergesi olan grup kimliğini oluşturur. Akran gruplarıyla paylaşımlar ve karşı cinse duygusal deneyimler de artış görülmektedir. Soyut düşünme sosyal çevresindeki arkadaşlarıyla paylaşımı arttırmıştır. Toplumsal

sorumluluk, idealler ve riskli davranışlara yönelim artık artış göstermektedir [1,14,18,20].

1.1.1.3.Geç adölesan dönem(17-19 yaş)

Bu dönemde adölesanın fiziksel büyümesi ve cinsel gelişimini tamamlaması ile kaygıları azalmış ve adölesan dönemin başından beri devam eden güven duygusu, bağımsızlık ve kazanılan beceriler sentezlenerek kimlik duygusu oluşur. Kimlik duygusu, adölesanın “ben kimim?”, “kim olacağım?”, sorularına çelişkide kalmadan, istikrarlı bir şekilde cevap verebilmesi, kendini ifade edebilme ve benimseme durumuna gelmesidir. Aile içi arbedelerin ve sosyal ilişkilerin yerini yetişkin kişilerarası iletişim almıştır. Bu dönemde kaybedilen aile değer yargıları tekrar kazanılır. Soyut düşüncelerin artması ile meslek seçimi, idealler ve gelecek planlarını daha reel düşünceler üzerine kurarlar. Kurallara uyum ve uzlaşma kabiliyeti artmıştır[18,21].

Pubertenin başlangıcı adölesan döneminin de başlangıcıdır. Hem fiziksel hem de psikolojik yönden hızlı değişimlerin yaşandığı bu çağ oldukça fırtınalı geçer. Adölesan dönemindeki değişiklikler için hazırlıklı olmayan geç kızın bu devreye uyum göstermesi oldukça güçtür. Dolayısıyla puberteye yaklaşan kızların dönemin getirdiği değişiklikler(yeni beden imajına alışma, yeni gelişen cinsel kimliğini benimseme, sağlıkta riskli davranışlar göstermeleri vb.) hakkında bilinçlendirilmeleri gerekir[22].

Gençler menstruasyon döneminde, genital bölge enfeksiyonlarının çoğalmasına karşı daha zayıf oldukları için, menstruasyon boyunca hijyene bağlı uygulamaları da büyük oranda önemlidir[22]. Erken yaşlarda başlatılacak olan kişisel hijyen alışkanlıkları ile menstruasyon dönemine özgü sıkıntılar azaltılarak adölesanların fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı olmaları sağlanabilir[8,24].

1.2. Kadın Genital Sistem Anatomisi

Kadın üreme organları pelvik kavitede yer alan ve pelvik tabanın desteklediği dış genital ile iç genital organlardan oluşur[22].

1.2.1.Dış Genital Organlar

Tamamı vulva ve ya pudendum olarak isimlendirilir. Bu yapılar dıştan görülebilir[23].

Mons Pubis: Gevşek bağ dokusu ve deri altı yağ dokusundan oluşur. Puberte döneminde mons pubisin üzeri kıllarla kaplanır[22,24,25].

Labia Majör: Mons pubisten aşağı doğru uzanan yağ ve bağ doku kıvrımıdır. Labia majörün üzeri puberte ile kıllarla örtülür. Damar ve sinir yönünden zengin olan labia majörler labia minörleri, üretral ve vajinal açıklığı dış ortamdan korurlar[24,26].

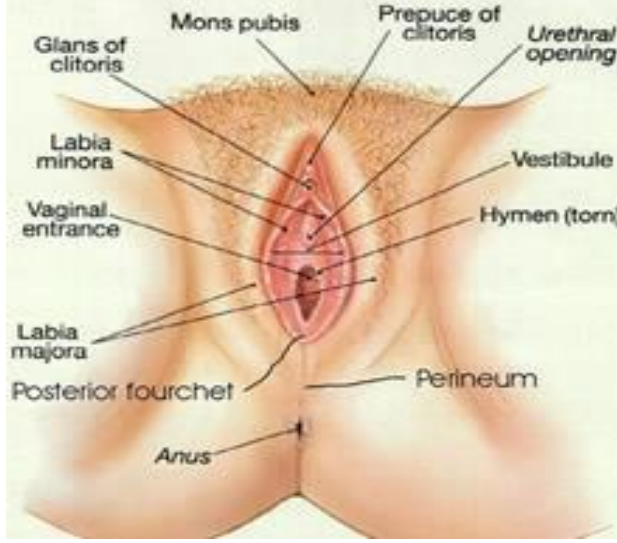
Labia Minör: Labia majörün altında bulunur. Damar ve sinir yönünden zengindir. Kıl folikülleri ve ter bezleri içermezler[22,25].

Klitoris: Labia minörlerin üstte birleştiği kısımda yer alır. Damar ve sinir yönünden zengin olan klitoris yırtık ve yaralanmalarda çok fazla kanamalara neden olur. Kısa, silindirik ve erektil bir organdır[22,24,25].

Vestibül: Labia minörler açıldığında ortaya çıkan üçgen sahadır. Vestibül üretra ve vajinaya açılır. Vajinanın dışa açılan kısmında yer alan iki taraflı bartolin glandları ve himende vestibülde bulunur. Vestibül yüzey alanı ince ve mukozal bir yapıya sahip olduğu için kimyasallardan (deodorant, renkli ve kokulu hijyenik bağlar), akıntıdan ve sıkı kıyafetlerden kolay irrite olur. İritasyonu önlemek için pamuklu çamaşırlar kullanılmalı, bölge kuru ve temiz tutulmalı, sıkı kıyafetler tercih edilmemelidir[22,24].

Kızlık Zarı(Himen): Vajinal açıklığı kısmi olarak örten elastik bir mukoz membrandır. Üzerinde menstrual kanın dışarı akmasını sağlayan delikler bulunur. Nadiren himen kapalı olabilir. Bu duruma İmperfore Himen denir ve cerrahi müdahale ile düzeltilebilir[22].

Bartolin Glandları: Labia minör ile vajinanın arkasında bulunan mukus üreten bezlerdir. Seksüel uyarılarda bir mayi salgılayarak vajinanın kayganlığını sağlar. Vulvadaki en büyük salgı bezi olan bartolin glandları sağlıklı kadınlarda muayene esnasında ele gelmez [9,22].



Şekil 1. Kadın dış üreme organları[22].

1.2.2.İç Genital Organlar

Overler (Yumurtalıklar): Uterusun her iki yanında, tuba uterinaların fimbrial uçlarına yakın olarak yerleşmişlerdir. Şekil ve ölçü olarak iri bir badem görünümünde olan overler 4 cm uzunlukta, 2 cm genişlikte ve 1 cm kalınlığındadır [9,22,24].

Overlerin önemli iki görevi vardır;

Ovulasyon yapmak (yumurta hücresinin olgunlaşıp overlerden atılması).

Hormon salgılamak. Bu hormonlar iki önemli kadınlık hormonu olan estrojen ve progesterondur. Her iki hormonun da üreme siklusunun gerçekleşmesinde önemli görevleri bulunmaktadır[22].

Tuba Uterinalar (Fallop Tüpleri): Bir çift olan ve uterusun üst yan köşelerine açılan tuba uterinalar yaklaşık 10 cm uzunluğunda, ortalama 0.6 cm çapında, uzun, ince tüp şeklinde oluşumlardır. Tuba uterinalar, ovulasyonla overleden atılan ovanın(yumurta) uterusu taşınmasını sağlayan bir kanaldır [22,25].

Üç kısımda incelenir [22].

İnfundibulum: Overlere en yakın kısım olan infundibulumun uçlarındaki saçak şeklindeki oluşumlara fimbria denir.

Ampulla: Tüplerin orta ve en geniş kısmıdır. Fertilizasyon (döllenme) bu kısımda gerçekleşir.

İsthmus: Tüplerin uterusu en yakın ve en dar parçasıdır.

Uterus (Rahim): Mons pubis ve mesanenin arkasında rektumun önünde yer alan uterus normalde öne yatık (anteversiyon) pozisyonundadır. Uterus boşluğu üçgen şeklindedir. Uterus armut şeklinde, kaslı ve kalın duvarlı bir organdır. Uterus normalde simetrik, düzdün ve serttir. Sertliğini etkileyen birçok faktör vardır. Örneğin; menstrual siklusun sekretuar fazında süngerimsi, gebelikte yumuşak, menopozda daha serttir. Uterin kavitenin uzunluğu ortalama yedi cm'dir[9,22,24].

Dört kısımda incelenir[22].

Fundus: Uterusun en üst kısmı olup tuba uterinalar buraya açılır.

Korpus: Fundus ile istmus arasındaki orta bölgededir.

İsthmus: Uterusun aşağı doğru daraldığı kısımdır.

Serviks: İsthmus ile beraber uterusun alt segmentini oluşturur. Uzunluğu 2.5-3 cm'dir. Ortasında uterus kavitesi ve vajinayı birleştiren servikal kanal bulunur. Kanalin uterusu açılan kısmına internal os, vajinaya açılan kısmına eksternal os denir.

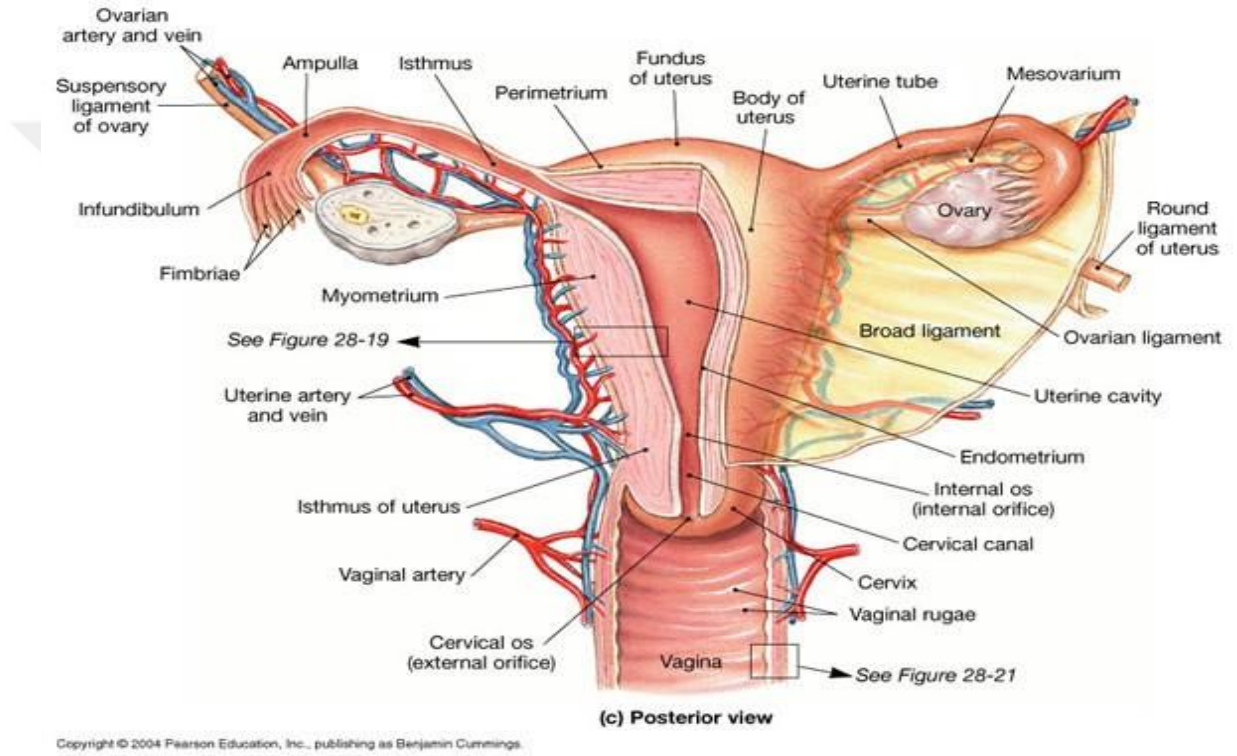
Uterus duvarı üç tabakadan yapılmıştır[9,22,24].

Parametrium: Uterusun periton ile sarılı dış tabakasıdır.

Myometrium: Üç yönde yayılan düz kas liflerinden yapılmıştır. Uterusun kan damarlarının geçtiği tabakadır. Fundusta daha kalın olan myometrium istmus ve servikse doğru gittikçe incelikir. Bu tabakadaki düz kas fibrinleri doğum sırasında kasılma gerçekleştirerek serviksin incelmesini, açılmasını ve fetusun uterusu dışarı atılmasını sağlar. Ayrıca bu fibrinler damar ağızlarını sıkıştırarak doğum sonu kan kaybını kontrol ederler.

Endometrium: En içteki tabakadır ve uterus kavitesini çevreler. Salgı yapan epitel hücrelerinden, özel bağ dokusundan ve glandlardan(salgı bezi) yapılmıştır. Bu yapısından dolayı ve over hormonlarının etkisiyle kalınlaşarak değişime uğrar bu değişim fertil dönemi boyunca devam eder. 28 günde bir meydana gelen bu değişime "uterin siklus" adı verilir.

Vajina: Vulva ile uterus arasındaki bağlantıyı sağlayan 8-10 cm uzunluğundaki yaklaşık 4 cm çapında bir kanaldır. Vajina mukoza, muskularis ve adventisya tabakalarından oluşur. Vajina mukozası estrogen ve progesteron hormonlarına cevap verir. Bu nedenle pH'si asidiktir. Bu da vajeni enfeksiyonlardan korur. Vajina adet kanının dışarı akmasını ve cinsel birleşmeyi sağlar. Vajina önde mesane ve uretra, arkada rektum, yukarıda uterus ile komşudur[22,25,26].



Şekil 2. Kadın iç üreme organlarının önden görünüşü[22].

1.3.Menstruasyon ve Fizyolojisi

1.3.1.Menstruasyon Dönemi

Menstruasyon, kadını biyolojik olarak erkekten ayıran en önemli döngüdür[27]. Üreme fonksiyonlarının doğal bir mekanizma ile devam edebilmesi için bütün organizmada özellikle üreme organlarında menarştan(ilk adet kanaması) menopoza(adetten kesilme) kadar devam eden ve her ay düzenli bazı değişikliklerin olması beklenir. Bu

farklılaşmanın bütününe menstrual siklus adı verilir. Hormonal değişikliklerle üreme döneminde menarş ile başlayan menopoza kadar devam eden, endometrium tabakasının periyodik olarak dökülmesi ile dışarı atılan kanamaya menstruasyon denmektedir[17]. Her bir periyotta bir ovum gelişip olgunlaşarak, dölllenme seviyesine erişir. Bu sırada endometriyumda, dölllenme ihtimali olan ovumun yerleşmesi ve olgunlaşması için bir tabaka oluşur. Bu tabaka fertilizasyon gerçekleşmediği takdirde ovum ve endometriumda hazırlanan tabaka yıkılarak oluşan nekrotik doku ve kan dışarı atılır[22,27].

Menstruasyon, kadın üremesinin bir göstergesi olarak karşımıza çıkmakta ve fertil dönemi boyunca devam etmektedir. Normal menstruasyon, ovulasyonlu menstrual siklustan sonra sekretuar fazdaki endometriyumun dökülmesidir. Bazı kadınlarda doğal ovulasyonlu sikluslarında herhangi bir yakınma olmazken bazılarında göğüslerde şişme, su retansiyonu, genellikle ovulasyonlu menstruasyonlardan sonra görülen kramplar ile yakından ilgilidir. Kadınların %90'ı menstrual siklusu 22-30 gün civarında ve ortalama 28 gündür. Menarş sonrası 5-7 yıl içinde normal fertil çağındaki düzenliliğine ulaşır. 40'lı yaşlarda ise sikluslar uzamaya başlar. Normal menstruasyon süresi 2-7 gündür fakat 1-8 gün aralığında da olabilir. Normal bir menstruasyonda ortalama 30-100 ml kan kaybedilmektedir[22,28].

Bu dönemdeki kanın rengi parlak, kırmızı, koyu kırmızı, kahverengi ya da bunlara benzer herhangi bir renk olabilmektedir[27]. Menstrual kan içeriğinde eritrositler, endometrial doku döküntüleri bulunmasına karşın kanama pıhtılaşmasını engelleyen fibrinojen ve trombin bulunmamaktadır. Her ay meydana gelen periyodik kanamalar, rahim içi zarının işlevsel katmanının atılması ile gerçekleşmektedir. Bu işlevsel tabakanın atılmasından sonra, bu tabakanın yeniden teşekkül edilmesi ve değişiklikler, overden salgılanan östrojen ve progesteronun faaliyetleriyle gerçekleşmektedir[29].

Menstruasyon, fizyolojik bir durum gibi öne çıksa da, çoğu kadını sosyo-psikolojik ve fiziksel olarak önemli ölçüde etkilediği belirtilmektedir. Bazı kadınlar bu dönemde çeşitli duygusal ve fiziksel değişimler olduğunu ifade ederler. Bu değişimlerin çoğunun adet döneminde veya bir hafta öncesinde olduğunu belirtmektedirler. Bu değişiklikler şu şekilde olabilmektedir; enerji düşüklüğü ve yorgunluk hissi, ruh halinde ani değişiklikler, gerilim ya da endişe, depresyon, sivilce gibi cilt sorunları, ishal, kabızlık,

el ve ayaklarda, memelerde şişme, karında şişkinlik, geçici ağırlık artışı, susuzluk artışı, fazla idrara çıkma ihtiyacı, mide bulantısı gibi. Tüm bu şikâyetler kanama ile sonlanmaktadır[28]. Gedik Sinop'un 2016 de yaptığı çalışmada öğrencilerin %4,8'inin menstruasyondan önce kendini yorgun hissettiği, %13,9'unun sinirli, %43,7'sinin stresli, %15,6'sının üzgün, %1,3'ünün mutlu ve %20,7'sinin ise tüm duyguları aralıklı olarak yaşadığını ifade etmiştir yine aynı çalışmada öğrencilerin % 51,7'sinin menstruasyondan önce ağrı yaşadığı, %9,8'inde ağrı yaşanmadığı ve %38,7'sinde bazen ağrı olduğu belirlenmiştir[24].

Farklı etnik ve ırksal kökenlere göre ilk menstruasyonun başlama yaşı farklılıklar gösterebilmektedir fakat genel olarak 9 ile 15.5 yaşları arasında değişebilmektedir[27]. Akbaş ve Sanberk' in (2012)'de yaptığı bir çalışmada ilk adet kanamasının %16'sı 12, %33'ü 13 ve %14'ü 14 yaşlarındayken olduğunu ifade etmiş, bununla beraber %6'sı 11 ve %7'si 15 yaşında ve çalışmaya katılanların sadece biri 9 ve yine biri 17 yaşında menarşa girmiştir[30].

1.3.2.Menstrüal Döngünün Fizyolojisi

Menstrual siklusu değerlendirirken sadece endometriumdaki değişiklikleri değil, endometriumu etkileyen hipotalamus, hipofiz, over ve uterusun ekseninin birbirlerini karşılıklı etkilemeleri gerekir[13,24,31]. Endokrin faaliyetler, pozitif ve negatif geri bildirimler (feed-back) ile çalışır[22].

Yaklaşık dört hafta süren doğal siklusun başlangıcında aktif kanamanın olduğu dönemde serum östrojen ve progesteron değerleri siklusun diğer dönemlerine nazaran mümkün olan optimal seviyededir. Bu dönemde hipofizden FSH (Folikül Stimulan Hormon) salgınımıyla beraber overlerde foliküller büyümeye başlar. Baskın folikül geliştikçe granülaza hücrelerinden östradiol salınmaya başlar. 50 saat boyunca 200pg/ml'nin üstünde kalan estradiol pozitif feed-back mekanizma ile LH (Luteinizan Hormon) salgınımını uyarır. LH pikinden ortalama 16 saat sonra ovulasyon gelişir. Ovulasyon sonrasında korpus luteum oluşur ve bu yapı seks steroidlerinin majör kaynağıdır. Ovulasyonla beraber korpus luteum progesteron üretmeye başlar. Kandaki östrojen ve progesteron değerleri ovulasyon sonrasında hızla artar. Luteal faz dediğimiz

bu dönem korpus luteum ömrüne bağlıdır. Gebelik gerçekleşmezse korpus luteum regrese olur. Korpus luteumun ömrü 12–16 gün olup luteal faz ortalama 14 gündür. Bunun tam ortasına gelen dönem mid-luteal faz olarak adlandırılır ve kandaki östrojen ve progesteron değerlerinin en yüksek olduğu dönemdir. Özellikle bu dönemde uterustaki spiral arterlerde kanlanma artar ve kapiller damarlar gelişip tortüöz görünüm alır[31-34].

1.3.2.1.Endometrial Siklus

Endometriumun üç tabakası vardır[22].

Zona Bazalis: Myometriuma yakın olan tabakadır. Hormonal değişimlere çok az cevap verir.

Zona Spongiosa: Bu tabakada endometrial glandlar yer alır.

Zona Kompakta: Endometriumun üçte birini yapar ve menstrual siklusun 14.-28. günlerinde şekillenir. Zona kompakta, spongiosa ile beraber fonksiyonel tabakayı oluşturur ve over hormonlarına cevap verirler. Aylık değişiklikler bu tabakalarda olur ve menstrual kanama ile dökülürler. Bazal tabaka ise endometriumun tekrar yapılmasında görev alır.

Endometrial siklus üç fazdan oluşur[22].

- Proliferatif faz
- Sekretuar (sekresyon) faz
- Menstrual faz

1.3.2.1.1.Proliferatif faz

Menstruasyon fazının başlangıcını takiben yaklaşık 5. günde başlayarak 14. güne kadar devam eden fazdır. Aynı zamanda menstrual kanama sonrasında, ovulasyondan önceki LH pikine kadar olan dönemdir. Östrojenin baskınlığıyla, endometriyum epiteli çoğalarak bağ dokusu, damarlanma artarak bazal tabakadan tekrardan yapılır. Yaklaşık

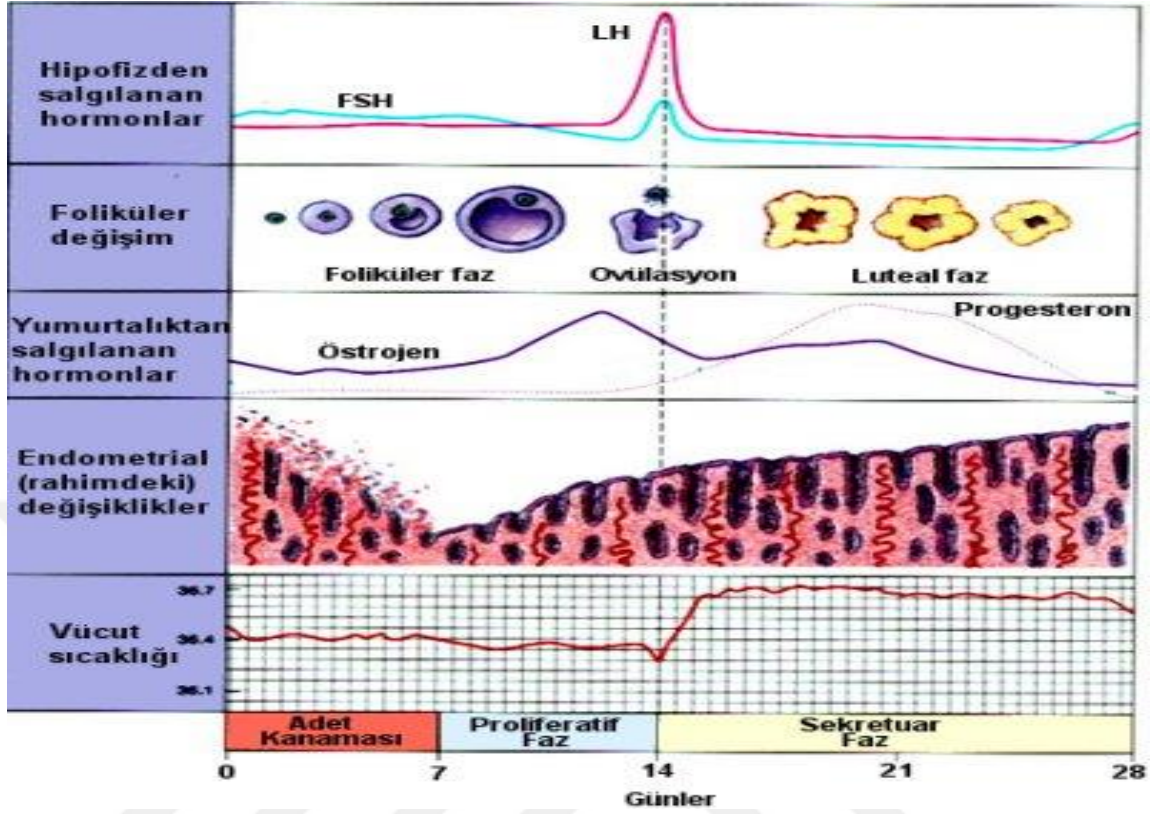
3-5 mm kalınlığına ulaşır. Ovulasyon öncesidir. Erken foliküler faz 1–7. günler arası progesteron ve östrojen seviyeleri düşer[15,19,22,24].

1.3.2.1.2.Sekretuar Faz

Ovulasyondan menstrual kanamaya kadar olan dönemdir. 14 gün devam eder bu faza aynı zamanda **premenstrual faz** da denir. Ovumun yerleşmesi ve beslenmesi için uygun ortam hazırlanır. Yaklaşık siklusun 21. Günü biyokimyasal aktivite en üst seviyeye çıkmıştır(oksijen tüketimi, yağ ve glikojen depolanması gibi). Uterusa gerekli besin ve oksijeni sağlamak için hormonal kontrol altında damarlanmanın artması sağlanır. Şayet fertilizasyon olmaz ise korpus luteum, ovulasyondan bir hafta sonra gerilemeye başlar, östrojen ve progesteronun kandaki değeri düşer endometriyumun fonksiyonel tabakası gerileme iskemisi görülür. Artık endometriyum menstruasyona hazırdır[22,35,36].

1.3.2.1.3.Menstrual Faz

Fertilize ovum için hazırlanmış olan korpus luteum menstruasyonun 24. günü dejenerasyon olmaya başlar ve ürettiği hormonları salgılayamaz. Overial hormonlara karşı çok hassas olan spinal arterler implantasyon olmadığı takdirde östrojen ve progesteron kandaki düzeyinin azalması sonucunda arterlerde spazm görülür ve fonksiyonel kısmın kan akımı azalır, iskemisi sonucunda endometrium tabakası vajinal yoldan dökülür ve buna menstruasyon denir. Kanamanın başladığı ilk gün siklusun 1. günü kabul edilir[22,31].



Şekil 3. Kadınlarda menstrüel siklusun fazları ve hormon değerlerindeki değişimler[22].

Menstrual fazdaki fiziksel belirtiler: Bu belirtiler genel olarak premenstrual gerilim, ödem ve dismenoredir [22].

Premenstrual Gerilim(tension) ve Ödem: Kadın üreme çağıının bir göstergesi olan menstruasyon önceki günlerde fiziksel ve psikososyal sorunlar yaşanmaktadır. Bu gerilim pek çok belirtinin (iritebilite, sinirlilik, amaçsız aktivite, aşırı hassasiyet, iştahta artma) tarifi için kullanılır. Ovulasyonsuz siklularda bu belirtilere rastlanmadığından korpus luteum ile yani progesteron hormonu ile ilişkili olduğunu düşünülmektedir [22].

Dismenore(Ağrılı Menstruasyon): Kadınların adetle birlikte ağrı duymalarına dismenore denir. 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. Dismenorenin primer ve sekonder şekli bulunmaktadır. Dismenore Primer ise fiziksel kabul edilmekte sekonder ortaya çıkmışsa bir patolojiyi düşündürmelidir[22,37].

1.4. Menstruasyon Hijyen ve Perine Hijyeni

Sağlığı tehlikeye atacak durumlardan ve ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve bireyin temizlik tedbirlerinin ve alışkanlıklarının tümü hijyen olarak adlandırılmaktadır. Sağlığın korunması ve devamlılığı noktasında kişisel hijyen uygulamalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Kişisel hijyen; ağız, dişler, deri, mukoza, ayak, tırnaklar, saçlar, göz, kulak, burun ve genital hijyen bakımı uygulamalarını içermektedir. Genital hijyen sağlıklı hijyenik uygulamalarla kadın ürogenital organlarının bütünlüğünün korunması, sürdürülmesi, geliştirilmesi ve genital organların fiziksel olarak sağlıklı olması olarak tanımlanır[38,39].

Menstruasyon kadının üreme dönemine rastlayan doğal fizyolojik bir süreçtir. Kadın bu dönemde evlenme, çocuk sahibi olma gibi görevleri üstlenmekte ve birçok hastalıkla savaştığıdır[7]. Bir çok toplumda genital sağlık ve hijyen ile ilgili konular ayıp, yasak kabul edilerek tabulaştırılmakta ve dolayısıyla öğrenilen yanlış bilgi ve uygulamalar, iletişim eksikliği, bilginin doğru kaynaklardan öğrenilmemesi gibi nedenlerle ciddi üreme sağlığı sorunlarına yol açmaktadır[40]. Aydın 'ın (2010)'da yaptığı çalışmada bu konuda en önemli bilgi kaynağının anne (%77.3) olduğu görülmektedir. Diğer bilgi kaynaklarına daha az başvurulmuştur[9].

En sık görülen üreme sağlığı sorunlarından biri de genital enfeksiyonlardır. Genital enfeksiyon açısından bireysel olası risklere baktığımızda ise başta hijyen eksikliği olmak üzere, tuvalet sonrası genital bölge temizliğinin uygun bir şekilde yapılmaması, el yıkama alışkanlığının olmaması, vajinal lavaj yapılması, uygun iç çamaşırı kullanılmaması, menstruasyon sırasında hijyene yeterince dikkat edilmemesi, doğumların sağlıklı koşullarda gerçekleştirilmemesi ve düşüklerin adeta bir aile planlaması yöntemi olarak kullanılması gibi risk faktörleri karşımıza çıkmaktadır[40,41].

Özellikle adölesan dönemdeki kızlarda değişen anatomik özellikleri, menstruasyonun başlaması, menstruasyon ve perine hijyeni gibi konularda bilgi yetersizliği ve yanlış uygulamalar çeşitli nedenlerle genitoüriner enfeksiyonlar yönünden risk altındadırlar. Bu dönemde olumlu sağlıklı davranışlar edinmesi ileride önemli sağlık sorunlarının önlenmesi için son derece önemlidir[9,24]. Koyun ve arkadaşlarının (2013)'te yaptığı

bir çalışmada öğrencilerin %10.9'unda vajinal akıntı sorunu mevcut olup, %27.4'ü yaşadığı genital sorunlarını ya önemsememekte ya da kimseye söyleyememekte, %58'i yaşadığı genital sorunlarda büyüklerine danışmakta, tıbbi yardım aldığını belirtenler ise öğrencilerin sadece %14.6'sını oluşturmaktadır[42].

Dünyada ortalama bir milyon kadın cinsel yolla geçiş göstermeyen üriner kanal enfeksiyonu, bakteriyel vajinozis gibi ürogenital enfeksiyonlara maruz kalmaktadır ve kadınların en az %75'inde genital bir enfeksiyon hikâyesi bulunmaktadır[6,11,24,43].

Kan mikroorganizmaların üremesi için uygun kültüre sahip bir ortamdır. Bu nedenle özellikle menstruasyon döneminde genital hijyene dikkat edilmesi gerekmektedir. Kadınlarda anatomik olarak üretranın kısa olması, üretral meatüs, vajina ve anüsün birbirine yakın olması mikroorganizmaların üretraya ve vajinaya kolayca taşınmasına yol açmaktadır. Bu nedenle kadınlarda ürogenital enfeksiyonlar erkeklerden daha sık görülmektedir[44].

Menstruasyonda vulva önüne veya vajen içine konularak kanın geçişine izin veren, değişik boyut ve türlerde materyaller bulunmaktadır. Bu materyaller bireyin ihtiyacına en iyi cevap verecek ve kolaylıkla ulaşabileceği nitelikte olanını seçmelidir. Hijyenik pedler, tamponlar, kadın bağları menstruasyon kanını absorbe edici özellikte olduklarından bu amaç için sağlıklı ve elverişlidir. Bağ ve ped vulva önüne, tamponlar ise vajina içine konularak kullanılmaktadır[9].

Bazı öz bakım uygulamaları süreklilik ve belli bir düzen içerisinde yapılmalıdır. İç çamaşırlar sık değiştirilmeli, yıkandıktan sonra ütülenmelidir. Pamuklu olmayan sıkı iç çamaşırlar perinatal hava akışını ve ter emilimini engellediğinden nemli bir ortam oluşturduklarından tercih edilmemelidir. Üreme organları enfeksiyon belirtileri bakımından sürekli gözlemlenmelidir[44,45].

Menstrüel kan, dış genital organlarda birikerek kokuya sebep olan nemli, ılık kanlı ortam mikroorganizmaların çoğalmasına, deride iltihaplara ve enfeksiyona neden olur. Daha iyi bir koruma sağlamak, iritasyonu ve kötü kokuları önlemek için pedler sık aralıklarla değiştirilmelidir. Menstrüel kanama miktarına bağlı olarak kullanılan pedlerin her 3-4 saatte yani günde 6-8 kez, kanamanın yoğun olduğu günlerde ise 2-3

saatte bir kez değiştirilmesine dikkat edilmelidir. Pedler kullanılırken vücuda temas eden yüzeyine el değdirilmemelidir. Pedler önden arkaya doğru alınarak değiştirilmelidir. Menstruasyon sırasında dış genital bölge yumuşak, gliserinli bir sabunla temizlenebilir[9,17,43]. Mensruasyon günlerinde ped değişim öncesinde ve sonrasında enfeksiyon zincirinin kırılması adına ellerin yıkanması son derece önemlidir[46].

Her kadının genital ve üriner organlarını mikroorganizmalardan koruyan doğal bir savunma sistemi bulunmaktadır. Normal vajinal akıntı az miktarda, kansız, kokusuz, kaşıntı yapmayan ve asidik özelliكتedir(pH=3.5-4.5). Doğal savunmada önemli rol oynamaktadır. Alkali özellikte olan kan vajenin asidik florasını bozarak savunma bariyerini güçsüz bırakmakta ve mikroorganizmalar servikal kanalın açıklığından yukarılara doğru ilerleyerek enfeksiyona neden olabilmektedir. Dolayısıyla menstrüel dönemde dikkatsiz hijyen uygulamaları enfeksiyon riskini artırmaktadır. Bu dönemde her gün ılık duş alınmasının herhangi bir sakınca olmamakla beraber aynı zaman da hafif pelvik ağrıları giderici, hijyen sağlayıcı ve psikolojik arınma terapisi-dir. Banyoların mikroorganizmaların geçişine izin verdiğinden duş pozisyonu da son derece önemlidir. Banyosu içine ve tabureye oturarak değil ayakta duş sekinde yapılması gerekmektedir[9,11,17,24,46].

Genital enfeksiyonlardan kaçınmanın bir diğer hijyenik uygulaması ise perine bakımıdır. Özellikle kadınlarda anüs ve vajenin birbirine yakın olmasından kaynaklı mikroorganizmaların anüsten vajinaya kolaylıkla geçiş yapabildiğinden ürogenital enfeksiyonlara neden olmaktadır. Dış ortamdan izole olan genital bölgenin temiz ve kuru kalabilmesi için özellikle defakasyon sonrası bölge vulvadan anüse (önden arkaya) doğru, su ve tuvalet kâğıdı ile temizlenmelidir [9,24,46].

Adet döneminde kadın üreme sisteminin enfeksiyonlara karşı daha korunmasız olduğu ve cinsel ilişkinin de ek bir yük getirdiği dikkate alındığında, adet döneminde cinsel ilişkiye girilmesinin patojen mikroorganizmaların bulaşması ve birtakım hastalıklara yol açması ağıısından genel bir risk taşması nedeniyle cinsel ilişkide bulunulmamalıdır. Sonuç olarak, adet kanaması, normalde içeriden dışarıya doğru bir akım oluştururken; cinsel ilişki, dışarıdan içeriye doğru ters bir akım meydana getirir ve bu nedenle hem

hassas bir dönemde zararlı mikroorganizmaların geçişini kolaylaştırır, hem de dışarıya atılması gereken adet kanının tüplere doğru yönelmesine yol açabilir [47].

1.5.Menstruasyon Dönemi Sağlık Eğitimi

Menstruasyon olayının algılanması kültürlere göre farklılık göstermektedir. Bazı toplumlarda menstruasyon esnasında kadının kirli kabul edilerek toplumdan uzaklaştırılması, bu dönemde yüzme, duş alma, diş tedavisi yaptırma, spor yapma gibi uygulamaların zararlı sayılması, kadınların sık ped değiştirmekle çok fazla kan kaybedileceğine inanılması gibi yanlış inanışlar bulunmaktadır. Buda sorunların daha da büyümesine yol açmaktadır. Buna benzer birçok yanlış inanış sağlık eğitimi programları ile değiştirilebilir[17].

Sağlık eğitiminin amacı: öğrencilere sağlıklı menstrual hijyen davranışlarını kazandırmaktır. Bu amaca ulaşabilmek için araştırmacılar tarafından; öğrencilere menstruasyon döneminde banyo, materyalin seçimi ve temizliği, kullanılan materyalin değiştirme süresi, kirli materyalleri yok etme ve yeniden kullanıma hazır etme biçimini, el temizliğini, genital organların temizliğini nasıl yapacağı, iç çamaşır seçimi ve değişimi ve kötü kokularla nasıl baş edebileceği anlatılmalıdır[8]. Danışmanlık ve eğitim sırasında bireysel risklerin dikkate alınması, etkili tekniklerin kullanılması, soruların açık uçlu olarak sorulması, kadınların kesinlikle yargılanmaması, sosyal, kültürel ve psikolojik özelliklere göre açıklama yapılması, anlaşılabilir bir dilin kullanılması ve kadına soru sorması için fırsat verilmesi önemlidir[44].

Genital enfeksiyonlardan korunmak için genital hijyenin sağlanması, önemli bir ölçüttür. Genital enfeksiyonların önlenmesi ve menstruasyon hijyen alışkanlıklarının kazandırılması için gereken doğru kişisel hijyen kuralları şöyle sıralanabilir[8,11,45,46].

- Perine bölgesi önden arkaya doğru temiz su ve tuvalet kâğıdı ile temizlenmelidir. (önce vajina sonra makat temizlenmelidir)
- Bölgenin kuru ve temiz kalması için beyaz renkli ve parfüm içermeyen tuvalet kâğıdı ile kurulmalıdır.
- Genital bölgenin kuru ve temiz kalması için bölge tüylerden arındırılmalıdır.

- İç çamaşırlarının temizliğine önem verilmelidir, iç çamaşırının (külot) yıkanmasında deterjan, fazla beyazlatıcı ve yumuşatıcı kullanılmamalıdır. Bunların yerine sabun ya da sabun tozu tercih edilmelidir,
- Alerjik reaksiyon ve irritasyona yol açabileceğinden pudra, sprej, deodorant ve parfüm kullanımından kaçınılmalıdır.
- İyi yıkanmış, iyi durulanmış, ütülenmiş, hafif ve sıkmayan pamuklu külot kullanılmalı ve her gün değiştirilmelidir (mümkünse daha sık aralıklarla değiştirilmeli).
- Her gün sabunlu su ile banyo yapılmalı, genital bölge temizliği için pH'ı nötr sabunlar tercih edilmelidir (vajen pH'ının 4,7'yi geçmesi durumunda enfeksiyon gelişebilir)
- Hijyenik pedler kullanılmadan önce, eller sabunlu su ile iyice temizlenmelidir.
- Menstruasyon döneminde kullanılan bu pedlerin 3- 4 saatte bir yani günde 6-8 kez değiştirilmesi gerekmektedir.
- Menstruasyon döneminde duş almakta hiçbir sakınca yoktur. Kuvete sıcak su doldurarak ve taburede oturarak yıkanmaktan kaçınılmalıdır. En uygun olanı ayakta duş şeklinde yıkanmaktır.
- Menstruasyon döneminde kullanılan pedlerin kokusuz, renksiz ve emici olmasına dikkat edilmelidir.
- Hijyenik pedler kullanılmalı, kullanılmamış pedler poşetlerinde veya temiz bir yerde kapalı olarak muhafaza edilmelidir. Açıkta duran ve kirli ellerle ellenen pedler mikrop taşıyarak enfeksiyonlara neden olabilir.
- Vajinal lâvajdan kaçınılmalıdır.
- Seksüel eş, cinsel yolla bulaşan hastalıklar yönünden şüpheli bir durum taşıyorsa mutlaka kondom kullanılmalıdır, aile planlaması için kullanılan materyalin temizliğine özen gösterilmelidir.

- Ortak kullanım alanlarında tuvaletlerin kapı kolları, sifon ve musluk başları peçete, ya da tuvalet kâğıdı kullanarak tutulmalıdır.
- Halka açık yerlerde klozet tipi tuvalet tercih edilmemelidir, klorlu suda, havuzda ve denizde yüzdükten sonra mutlaka duş alınmalıdır.
- Belli bir cins ped kullanımından sonra kaşıntı, kızarıklık ve yanma gibi problemler olduğunda farklı bir ped denenerek yakınmalara yol açmayan bir ürün tercih edilmelidir.
- Vulva da çizik ve sıyrıklar oluşturabileceği için tırnaklar kısa olmalıdır.
- Adölesan kızlara normal vajinal akıntının özellikleri hakkında bilgi verilmeli, akıntının karakterinin değişmesi durumunda ihmal edilmeden doktora başvurması gerektiği açıklanmalıdır.
- Cinsel ilişki sırasında eşler arasında vücut salgılarının teması söz konusudur. Bu salgılar içerikleri nedeni ile mikroorganizmaların çoğalması için elverişli ortam sağlarlar. Hatta salgılar bazen hastalık faktörü içerebilmektedir. Bu nedenle cinsel ilişki sonrasında genital bölgenin yıkanması ya da banyo yapılması önemlidir.

2.METERYAL VE METOD

2.1.Araştırmanın Amacı ve Şekli

Bu araştırma, adölesanların menstruasyon hijyen alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılan tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

2.2.Araştırmanın Etik İlkeleri

Tez önerisi, Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kuruluna sunulmuş ve onay alınmıştır(EK-III). Ardahan valiliği, Çıldır İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve okullardan gerekli kurum izni alınmıştır(EK-III). Araştırma için ilgili kurumlardan yazılı izin alındıktan sonra araştırma kapsamındaki öğrencilerin haklarının korunması için araştırma verilerini toplamaya başlamadan önce öğrencilere, araştırmanın yapılma amacı hakkında bilgi verilerek “*Aydınlatılmış Onam*” ilkesine uyulmuştur. Öğrencilere istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri belirtilerek “*Özerklik*” ilkesi, bireysel bilgilerin araştırmacı ile paylaşıldıktan sonra korunacağı söylenerek “*Gizlilik ve Gizliliğin Korunması*” ilkesine uyulmasına özen gösterilmiştir. Elde edilen bilgilerin ve cevaplayanın kimliğinin gizli tutulacağı belirtilerek “*Kimliksizlik ve Güvenlik*” ilkesi yerine getirilmiştir [48].

2.3. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma, Ardahan ili Çıldır ilçesinde Çıldır İmam Hatip Lisesi ve Çıldır Çok Programlı Anadolu Lisesinde yürütülmüştür. Araştırma okulların konferans salonlarında 12.05.2017 ve 16.05.2017 tarihinde yapılmıştır.

2.4.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini; Ardahan Çıldır ilçesindeki Çıldır İmam Hatip Lisesi ve Çıldır Çok Programlı Anadolu Lisesi 9. , 10. , 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören toplam 180 kız öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın evreninden örneklem seçimi yapılmamış, 2016-

2017 eğitim öğretim yılında öğrenim gören ve anketin uygulandığı tarihte okulda bulunan araştırmaya katılmaya gönüllü 142 kız öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Bir öğrenci menarş dönemine girmediği için çalışmaya alınmamıştır.

Araştırmaya katılma kriterleri:

2016-2017 eğitim öğretim yılında çalışmanın yapıldığı liselerde eğitim gören

- Adölesan (10-19) yaş aralığında olmak
- İletişim sorunu olmayan
- Adet görmüş olmak
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak.

2.5. Veri toplamada kullanılan Formlar

Araştırmada öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini, menstruasyon özelliklerini, menstruasyon döneminde görülen fizyolojik ve psikolojik değişiklikleri, menstruasyon fizyolojisi bilgilerini ve menstruasyon hijyen alışkanlıklarını belirlemek için 11 adet açık uçlu, 25 adet çoktan seçmeli toplam 36 soruluk bir veri toplama formu hazırlanmıştır(EK-2)[9,44].

2.6. Verilerin Toplanması

Çalışmanın verileri 12.05.2017 ve 16.05.2017 tarihinde Çıldır İmam Hatip Lisesi ve Çıldır Çok Programlı Anadolu Lisesi'ndeki okul müdürlüğünden ve öğretmenlerden yardım alınarak örneklem kapsamına alınan kız öğrenciler uygun bir ders saatinde okul konferans salonuna toplanmış ve veri toplama formu doldurulmasına ilişkin araştırmanın amacı ve formun doldurulmasına ilişkin bilgi verilmiş ve öğrencilerden sözlü izin alınarak araştırmacının gözetimi altında öğrenciler tarafından bireysel olarak doldurulmuştur. Her bir okul için veri toplama formunun uygulanması yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür.

2.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi Statistical Package for Social Science (SPSS) 24.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öğrencilerin Beden Kitle İndeksini (BKİ) hesaplamak için Excel 2016 programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdellik ve ki-kare testi kullanılmıştır. Tüm karşılaştırmalarda $p < 0,05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir.

2.8. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği

Bu araştırmadan elde edilen veriler, okulda eğitim gören öğrencilerin bireysel beyanları ile sınırlıdır. Ardahan ili, Çıldır ilçesi, 2016-2017 eğitim öğretim yılı, Çıldır İmam Hatip Lisesi ve Çıldır Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde 9. , 10. , 11. ve 12. sınıflarda öğretim gören çalışmaya katılmaya gönüllü öğrenciler üzerinde yapıldığı için araştırma kapsamına alınan gruba genellenebilir.

3. BULGULAR

Yapılan araştırmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma yapılan öğrencilerin sınıflara göre dağılımı.

| Sınıflar | S | % |
|-----------------|------------|--------------|
| 9. Sınıf | 28 | 19.7 |
| 10. Sınıf | 38 | 26.8 |
| 11.Sınıf | 40 | 28.2 |
| 12. Sınıf | 36 | 25.4 |
| Toplam | 142 | 100.0 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf dağılımı (**Tablo 1**)’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin %19.7’si 9. sınıfta, %26.8’i 10. sınıfta, %28.2’si 11. sınıfta ve %25.4’ 12. sınıftadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Sosyo-Demografik özelliklerinin dağılımı.

| Sosyo-Demografik özellikler | X ± SS | |
|------------------------------------|---------------|------------|
| Yaş ortalaması | 16.57±1.08 | |
| Evde yaşayan kişi ortalaması | 5.94±2.02 | |
| | S | % |
| Orta adölesan dönem(14-16) yaş | 63 | 44.4 |
| Geç adölesan dönem(17-19) yaş | 79 | 55.6 |
| Anne eğitim düzeyi | | |
| Okur- yazar değil | 10 | 7.0 |
| İlköğretim | 93 | 65.5 |
| Ortaöğretim | 32 | 22.5 |
| Lise | 7 | 4.9 |
| Baba eğitim düzeyi | | |
| Okur- yazar değil | 1 | 0.7 |
| İlköğretim | 67 | 47.2 |
| Ortaöğretim | 46 | 32.4 |
| Lise | 27 | 19.0 |
| Yükseköğretim | 1 | 0.7 |
| Anne meslek | | |
| Çalışıyor | 1 | 0.7 |
| Çalışmıyor | 141 | 99.3 |
| Baba meslek | | |
| Çiftçi | 109 | 76.8 |
| Memur | 6 | 4.2 |
| İşçi | 15 | 10.6 |
| Emekli | 2 | 1.4 |
| Sosyal güvence | | |
| Var | 50 | 50 |
| Yok | 50 | 50 |
| Aylık gelir | | |
| 1400 TL ve altı | 60 | 42.3 |
| 1401TL-2500TL | 45 | 31.7 |
| 2501TL ve üstü | 37 | 26.1 |
| Beden Kitle İndeksi | | |
| Zayıf 18.5< | 20 | 14.08 |
| Normal 18.5-24.9 | 113 | 79.08 |
| Hafif şişman 25-29.9 | 9 | 6.33 |
| Ailesiyle kalma durumu | | |
| Evet | 139 | 97.9 |
| Hayır | 3 | 2.1 |
| TOPLAM | 142 | 100 |

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (**Tablo 2**)’de yer almaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 16.57±1.08 (14-19 yaş) olup %44.4’ü orta

adölesan dönemde, %54.6'sı geç adölesan dönemde oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin evde yaşadıkları kişi sayısı ortalama 5.94 ± 2.02 (3-14 kişi)'dir.

Araştırma grubundaki öğrencilerin aile durumları tanımlanmak istendiğinde; öğrencilerin annelerinin %65.5'inin ilköğretim, babalarının %47.2'sinin ilköğretim mezunu olduğu, annelerinin %99.3'ünün çalışmıyor, babalarının 76.8'inin çiftçi olduğu dikkat çekmektedir. Öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna bakıldığında ise %42.3'ünün 1400 TL ve altı, %31.7'sinin 1401TL-2500TL, %26.1'nin 2501TL ve üstü gelire sahip oldukları görülmektedir. Sağlık güvencesi bulunmayan öğrenci oranı %50'dir. Araştırma grubunun; Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalaması 21.04 ± 1.83 dür. Bu öğrencilerin %14.08'ünün BKİ 18,5'in altında, %79.57 öğrencinin ise BKİ 18,5-24,9, %6.33'ünün ise 25-29,9 arasında arasındaydı. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu %97.9'u ailesiyle kalmaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin menstruasyon özelliklerinin dağılımı.

| Menstruasyon özellikleri | X±SS | |
|---|-------------|----------|
| Menarş yaşı ortalaması | 14.02±1.0 | |
| | S | % |
| Adet görme periyodları | | |
| 21 günden kısa | 19 | 13.4 |
| 22-30 gün | 115 | 81.0 |
| 31 günden uzun | 8 | 5.6 |
| Ortalama adet süreleri | | |
| 3-7 gün | 141 | 99.3 |
| 8 günden uzun | 1 | 0.7 |
| Menarş öncesinde konu hakkında bilgi alma durumu | | |
| Evet | 99 | 69.7 |
| Hayır | 43 | 30.3 |
| Menstruasyona ilişkin bilgi alınan kaynak* | | |
| Okul-öğretmen | 19 | 13.4 |
| Anne | 96 | 67.6 |
| Abla | 46 | 32.4 |
| Arkadaş | 35 | 24.6 |
| TV | 10 | 7.0 |
| Gazete dergi | 5 | 3.5 |
| İnternet | 25 | 17.6 |
| Doktor | 4 | 2.8 |

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Araştırma katılan öğrencilerin menstruasyon özellikleri (**Tablo 3**)’te yer almaktadır. Öğrencilerin menstruasyon özelliklerinin bulguları incelendiğinde; öğrencilerin menarş yaş ortalamalarının 14.02 ± 1.0 (12-17 yaş) olmakla beraber çoğunluğunun (%43.7) menarş yaşı 14’tür. Adet görme periyodları %13.4’nün 22 günden kısa, %81.0’nin 22-45 gün, %5.6’nin 45 günden uzun olarak belirlenirken öğrencilerin ortalama adet süreleri %99.3’nün 3-7 gün, %0.7’sinin 8 günden uzun olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin %69.7’sinin menarş öncesinde konu hakkında bilgi aldığı belirtilmiştir. Menstruasyona ilişkin bilgi alma kaynak dağılımı incelendiğinde ise %67.6’sının “anne”, %32.4’ünün “abla”, %24.6’sının “arkadaş”, %17.6’sının “İnternette”, %13.4’ünün “okul ve öğretmenlerden”, %7’sinin “televizyondan”, %3.5’i “gazete ve dergiden”, %2.8’inin “doktor”dan bilgi aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin menstruasyon hakkındaki bilgi durum dağılımları.

| | S | % |
|--|-----|------|
| Kızlarda adet kanaması başlama yaşı | | |
| Bilen | 116 | 81.7 |
| Bilmeyen | 26 | 18.3 |
| Adet kanaması vücudun hangi bölgesinde oluşur | | |
| Bilen | 55 | 38.7 |
| Bilmeyen | 87 | 61.3 |
| Normal sınırlarda adet görme periyodları | | |
| Bilen | 95 | 66.9 |
| Bilmeyen | 47 | 33.1 |
| Menstruasyon normalde kaç gün sürer | | |
| Bilen | 95 | 83.1 |
| Bilmeyen | 47 | 16.9 |
| Menstruasyon kanı vücut dışına atıldığı yer | | |
| Bilen | 51 | 35.9 |
| Bilmeyen | 91 | 64 |
| Menstruasyon dışında kanamaların durumu | | |
| Bilen | 91 | 64.1 |
| Bilmeyen | 51 | 35.9 |

Adet kanaması başlama yaşı sorusuna; öğrencilerin %81.7'si doğru cevap vermiş, %18.3'nün bilgisi olmadığı belirlenmiştir. Adet kanaması kadın vücudunun hangi bölgesinde oluşur sorusuna; öğrencilerin %38.7'sinin soruyu doğru yanıtladığı, %61.2'sinin bilgisi olmadığı belirlenmiştir. Normal sınırlarda adet görme periyodları sorusuna; öğrencilerin %66.9'u doğru cevap verirken, %33.1'i bilgisi olmadığı belirlenmiştir. Menstruasyon normalde kaç gün sürer sorusuna; öğrencilerin %83.1'nin doğru cevap verirken, %16.9'u bilgisi olmadığı saptanmıştır. Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer sorusuna; öğrencilerin %35.9'sinin soruyu doğru yanıtladığı, %64'ünün bilgisi olmadığı belirlenmiştir. Menstruasyon dışında herhangi bir kanama normal midir sorusuna; öğrencilerin %64.1'nin doğru cevap verdiği, %35.9'nun ise bilgisi olmadığı saptanmıştır.

Tablo 5. Menstruasyon dönemi fiziksel ve psikolojik yakınmaların dağılımı.

| | S | % |
|---|----|------|
| İlk adet günü duyguların dağılımı | | |
| Korktum, heyecanlandım | 81 | 43.0 |
| Ağladım, utandım | 32 | 22.5 |
| Büyüdüğüm için sevindim | 14 | 9.9 |
| Normal karşıladım | 35 | 24.6 |
| Menstruasyon döneminde psikolojik yakınmaların dağılımı* | | |
| Çabuk sinirlenme | 66 | 46.5 |
| Hassaslaşma, ağlama hissi | 60 | 42.3 |
| Arkadaş aile geçimsizliği | 24 | 16.9 |
| Derslerde başarısızlık | 22 | 15.5 |
| Hiçbir değişiklik olmuyor | 32 | 22.5 |
| Diğer | 1 | 0.7 |
| Menstruasyona yakın vücudunuzda ne gibi fiziksel değişikliklerin dağılımı* | | |
| İştahsızlık | 24 | 16.9 |
| Karın kasık ağrısı | 35 | 24.6 |
| Sırt-bel ağrısı | 89 | 62.7 |
| Baş ağrısı | 11 | 7.7 |
| Halsizlik yorgunluk | 31 | 21.8 |
| Bulantı kusma | 8 | 5.6 |
| Göğüslerde dolgunluk, hassasiyet | 24 | 16.9 |
| Ciltte ödem | 11 | 7.7 |
| Hiçbiri | 1 | 0.7 |
| Değişimler günlük yaşamı etkileme durumu | | |
| Hiç etkilemiyor | 10 | 7.0 |
| Hafif etkiliyor | 58 | 40.8 |
| Orta düzeyde | 53 | 37.3 |
| Oldukça fazla etkiliyor | 15 | 10.6 |
| Çok fazla etkiliyor | 6 | 4.2 |
| Menstruasyonda yakınmaları gidermek için kullanılan uygulamaların dağılımı | | |
| Sıcak duş alırım | 28 | 19.7 |
| Spor-egzersiz yaparım | 8 | 5.6 |
| Yatar dinlenirim | 79 | 55.6 |
| İlaç kullanırım | 19 | 13.4 |
| Hiç bir şey yapmam | 8 | 5.6 |

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin menstruasyon dönemi fiziksel ve psikolojik yakınmalarının dağılımı (Tablo 5)'te yer almaktadır. Tablo incelendiğinde; öğrencilerin ilk adet günü duygu durumları %43'ünün "korku ve heyecan yaşadım", %22.5'inin "ağlayıp utandım" %9.9'unun "büyüdüğü için sevindim", %24.6'sının "durumu normal

karşılıklı olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin menstruasyon döneminde psikolojik yakınmaları sorulduğunda %46.5'sinin “çabuk sinirlenme”, %42.3'nün “hassaslaşma, ağlama hissi”, %16.9'nün “arkadaş aile geçimsizliği”, %15.5'inin “derslerde başarısızlık”, %22.5'inin “hiçbir değişiklik olmuyor” şeklinde cevaplandığı belirlenmiştir. Menstruasyon dönemindeki fiziksel değişimlerin ise %16.9'nün “iştahsızlık”, %75.4'nün “karın kasık ağrısı”, %62.7'sinin “sırt bel ağrısı”, %7.7'sinin “baş ağrısı”, %21.8'nin “halsizlik yorgunluk”, %5.6'sının “bulantı kusma”, %16.9'nün “göğüslerde dolgunluk hassasiyet”, %7.7'sinin “ciltte ödem”, %0.7'sinin “hiçbir belirti yaşamıyorum” olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin menstruasyon döneminde yakınmaları gidermek için yaptıkları uygulamaların dağılımı incelendiğinde %55.6'sının “yatıp dinlendiği”, %19.7'sinin “sıcak duş aldığı”, %13.4'nün “ilaç kullandığı”, %5.6'sının “spor-egzersiz yaparım”, %5.6'sının “hiç bir şey yapmam” şeklinde belirlenmiştir. Menstruasyon dönemindeki değişimler günlük yaşamı etkileme durum dağılımı %7'sinin “hiç etkilemiyor”, %40.8'nin “hafif etkilediği”, %37.3'nün “orta düzeyde etkilediği”, %10.6'sının “oldukça fazla etkiliyor”, %4.2'sinin “çok fazla etkiliyor” şeklinde belirlenmiştir.

Tablo 6. Menstruasyon ve genital hijyen uygulamalarının dağılımı.

| | S | % |
|--|-----|------|
| İç çamaşır değiştirme sıklığı | | |
| Haftada 1-3 kez | 79 | 55.6 |
| Haftada 4-7 kez | 17 | 12.0 |
| Yalnızca kirlendiğinde | 13 | 9.2 |
| Her zaman kirlendiğinde değişmiyorum | 33 | 23.2 |
| Kullandığı iç çamaşır türü | | |
| Pamuklu | 127 | 89.4 |
| Naylon | 15 | 10.6 |
| Menstruasyon döneminde kullanılan materyal | | |
| Hazır kadın bağları(ped) | 136 | 95.8 |
| Pamuk | 2 | 1.4 |
| Bez | 4 | 2.8 |
| Menstruasyon döneminde kullanılan materyalin tercih edilme sebebi | | |
| Ekonomik | 12 | 8.5 |
| Hijyenik | 124 | 87.3 |
| Kolay ulaşım nedeniyle | 6 | 4.2 |
| Menstruasyon döneminde banyo yapma durumu | | |
| Evet | 77 | 54.2 |
| Hayır | 65 | 45.8 |
| Banyo yapma şekli | | |
| Oturarak | 17 | 22.1 |
| Ayakta duş şeklinde | 59 | 76.6 |
| Küvete girerek | 1 | 1.3 |
| Taharet uygulama şekli | | |
| Önden arkaya | 82 | 57.7 |
| Arkadan öne | 60 | 42.3 |
| Menstruasyonda el yıkama sıklığı | | |
| Pamuk, bez vb. değişmeden önce | 24 | 16.9 |
| Pamuk, bez vb. değiştikten sonra | 113 | 79.6 |
| Pamuk, bez değiştirme sırasında el yıkamam | 5 | 3.5 |

Öğrencinin menstruasyon ve genital hijyen uygulamalarının dağılımı (Tablo 6)'te verilmiştir. Tabloda incelendiğinde; iç çamaşır değiştirme sıklığının dağılımı %55.6'sı "haftada 1-3 kez", %12'si "haftada 4-7 kez", %9'u "yalnızca kirlendiğinde", %23'ü si "her zaman kirlendiğinde değiştiremiyorum" cevabını vermiştir. Öğrencilerin kullandığı iç çamaşır türü dağılımı %89'u "pamuklu" iç çamaşır kullanırken %10.6'sı "naylon" çamaşır kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin menstruasyon döneminde kullandıkları materyalleri %95.8'nin "hazır kadın bağları (ped)", %1.4'ü "pamuk", %2.8'nin "bez" kullandığı belirlenmiştir bu materyalleri tercih etme sebepleri olarak

%87.3 oranında “hijyenik”, %8.5 oranında “ekonomik”, %4.2 oranında “kolay ulaşım” etkilediği belirlenmiştir. Öğrencilerin menstruasyon döneminde banyo yapma durumları incelendiğinde %54.2’sinin “banyo yapıyorum”, %45.8’nin menstruasyon döneminde “banyo yapmıyorum” cevabını vermiştir. Banyo yapan öğrencilerin %54.2’nin banyo yapma şekilleri ise %22.1’sinin “oturarak”, %76.6’nin “ayakta duş şeklinde”, %1.3’si “küvete girerek” banyo yaptıkları belirlenmiştir. Taharet uygulama şekli incelendiğinde öğrencilerin %57.7’sinin “önden arkaya”, %42.3’nün “arkadan öne” taharetlendiği belirlenmiştir. Menstruasyon döneminde el yıkama sıklığı dağılımı %16.9’nun “pamuk, bez vb. değişmeden”, %79.6’sının “pamuk, bez vb. değiştikten sonra”, %3.5’nin “pamuk, bez değiştirme sırasında el yıkamadığı” saptanmıştır.



Tablo 7. Öğrencilerin sınıf gruplarına göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması.

| Menstruasyon bilgi durumları | Öğrencilerin sınıfı | | | | | | | | | | χ^2 p* |
|--|---------------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|--------|-------|-------------|
| | 9. sınıf | | 10. sınıf | | 11. sınıf | | 12. sınıf | | Toplam | | |
| | S | % | S | % | S | % | S | % | S | % | |
| Menstruasyon başlama yaşı | | | | | | | | | | | 1.679 |
| Bilen | 22 | 19.0 | 29 | 25.0 | 34 | 29.3 | 31 | 26.7 | 116 | 100.0 | 0.642 |
| Bilmeyen | 6 | 23.1 | 9 | 34.6 | 6 | 23.1 | 5 | 19.2 | 26 | 100.0 | |
| Menstruasyon vücutta olduğu bölge | | | | | | | | | | | 8.485 |
| Bilen | 14 | 25.5 | 17 | 30.9 | 8 | 14.5 | 16 | 29.1 | 55 | 100.0 | 0.037 |
| Bilmeyen | 14 | 16.1 | 21 | 24.1 | 32 | 36.8 | 20 | 23.0 | 87 | 100.0 | |
| Normal sınırlarda menstruasyon periyod süreleri | | | | | | | | | | | 14.335 |
| Bilen | 11 | 11.6 | 27 | 28.4 | 27 | 28.4 | 30 | 31.6 | 95 | 100.0 | 0.002 |
| Bilmeyen | 17 | 36.2 | 11 | 23.4 | 13 | 27.7 | 6 | 12.8 | 47 | 100.0 | |
| Normal menstruasyon süresi | | | | | | | | | | | 3.185 |
| Bilen | 21 | 17.8 | 30 | 25.4 | 35 | 29.7 | 32 | 27.1 | 118 | 100.0 | 0.364 |
| Bilmeyen | 7 | 29.2 | 8 | 33.3 | 5 | 20.8 | 4 | 16.7 | 24 | 100.0 | |
| Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer | | | | | | | | | | | 10.101 |
| Bilen | 11 | 21.6 | 11 | 21.6 | 9 | 17.6 | 20 | 39.2 | 51 | 100.0 | 0.018 |
| Bilmeyen | 17 | 18.7 | 27 | 29.7 | 31 | 34.1 | 16 | 17.6 | 91 | 100.0 | |
| Menstruasyon dışında kanama olma durumu | | | | | | | | | | | 10.618 |
| Bilen | 15 | 16.5 | 19 | 20.9 | 27 | 29.7 | 30 | 33.0 | 91 | 100.0 | 0.014 |
| Bilmeyen | 13 | 25.5 | 19 | 37.3 | 13 | 25.5 | 6 | 11.8 | 51 | 100.0 | |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin sınıf gruplarına göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması (Tablo 7)'de verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan öğrencilerden 11. sınıfta olanların %36.8'i, menstruasyonun vücudun hangi bölgesinde oluştuğunu bilmemektedir. Menstruasyonun vücudun hangi bölgesinde oluştuğunu bilme durumunun öğrenci sınıflarına göre karşılaştırılması yapıldığında, bilmeyenlerin durumu bilenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Normal sınırlarda menstruasyon periyodlarının kaç gün olduğunu bilmeyenlerin %36.2'sinin 9. sınıf öğrencisi oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yeri bilenlerin %39.2'sinin 12. sınıf öğrencisi oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Menstruasyon dışında kanama olması normal midir? Sorusunu bilmeyenlerin %37.3'ünün 10. sınıf öğrencisi oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Menstruasyon başlama yaşını bilmeyenlerin %34.6'sinin 10. sınıf öğrencisi oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun normalde kaç gün süreceğini bilmeyenlerin %33.3'ünün 10. sınıf öğrencisi oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8. Öğrencilerin yaş grubuna göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması.

| Menstruasyon bilgi durumları | Öğrencilerin yaşı | | | | Toplam | | χ^2 P* |
|--|-------------------------------|------|------------------------------|------|--------|-------|-------------|
| | 14-16 yaş Orta adölesan dönem | | 17-19 yaş Geç adölesan dönem | | | | |
| | S | % | S | % | S | % | |
| Menstruasyon başlama yaşı | | | | | | | 0.041 |
| Bilen | 51 | 44.0 | 65 | 56.0 | 116 | 100.0 | 0.839 |
| Bilmeyen | 12 | 44.0 | 14 | 53.3 | 26 | 100.0 | |
| Menstruasyon vücutta oluştuğu bölge | | | | | | | 0.812 |
| Bilen | 27 | 49.1 | 28 | 50.9 | 55 | 100.0 | 0.368 |
| Bilmeyen | 36 | 41.4 | 51 | 58.6 | 87 | 100.0 | |
| Normal sınırlarda menstruasyon periyod süreleri | | | | | | | 4.870 |
| Bilen | 36 | 37.9 | 59 | 62.1 | 95 | 100.0 | 0.027 |
| Bilmeyen | 27 | 57.4 | 20 | 42.6 | 47 | 100.0 | |
| Normal menstruasyon süresi | | | | | | | 0.371 |
| Bilen | 51 | 43.2 | 67 | 56.8 | 118 | 100.0 | 0.542 |
| Bilmeyen | 12 | 50.0 | 12 | 50.0 | 24 | 100.0 | |
| Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer | | | | | | | 7.21 |
| Bilen | 15 | 29.4 | 36 | 70.6 | 51 | 100.0 | 0.007 |
| Bilmeyen | 48 | 52.7 | 43 | 47.3 | 91 | 100.0 | |
| Menstruasyon dışında kanama olma durumu | | | | | | | 3.579 |
| Bilen | 35 | 38.5 | 56 | 61.5 | 91 | 100.0 | 0.059 |
| Bilmeyen | 28 | 54.9 | 23 | 45.1 | 51 | 100.0 | |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin yaş grubuna göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması (Tablo 8)'de verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan geç adölesan dönemde olan öğrencilerden %62.1'nin normal sınırlarda menstruasyonun periyotları kaç gün olduğunu bilmektedir. Menstruasyonun periyotları kaç gün oluştuğunu bilme durumunun öğrenci öğrenci yaş grubuna göre karşılaştırılması yapıldığında, bilenlerin durumu bilmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05).

Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yeri bilen öğrencilerin %70.6'sinin geç adölesan dönemde oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Menstruasyon başlama yaşını bilen öğrencilerin %56.0'nın geç adölesan dönemde olduğu saptanmış olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun vücudun hangi bölgesinde oluştuğunu bilmeyen öğrencilerin %58.6'sının geç adölesan dönemde olduğu saptanmış olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun normalde kaç gün süreceğini bilen öğrencilerin %56.8'nin geç adölesan dönemde olduğu saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon dışında kanama olması normal midir? Sorusunu bilmeyenlerin %61.5'ine geç adölesan dönem öğrencisi oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması.

| Menstruasyon bilgi durumları | Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu | | | | | | | | | | χ^2 P* | |
|--|--|------|------------|------|-------------|------|------|------|--------|-------|-------------|-------|
| | Okuryazar | | İlköğretim | | Ortaöğretim | | Lise | | Toplam | | | |
| | S | % | S | % | S | % | S | % | S | % | | |
| Menstruasyon başlama yaşı | | | | | | | | | | | | 2.606 |
| Bilen | 7 | 6.0 | 79 | 68.1 | 24 | 20.7 | 6 | 5.2 | 116 | 100.0 | 0.456 | |
| Bilmeyen | 3 | 11.5 | 14 | 53.8 | 8 | 30.8 | 1 | 3.8 | 26 | 100.0 | | |
| Menstruasyonun vücutta olduğu bölge | | | | | | | | | | | | 8.485 |
| Bilen | 7 | 12.7 | 37 | 67.3 | 7 | 12.7 | 4 | 7.3 | 55 | 100.0 | 0.029 | |
| Bilmeyen | 3 | 3.4 | 56 | 64.4 | 25 | 28.7 | 3 | 3.4 | 87 | 100.0 | | |
| Normal sınırlarda menstruasyon periyod süreleri | | | | | | | | | | | | 4.287 |
| Bilen | 4 | 4.2 | 66 | 69.5 | 21 | 22.1 | 4 | 4.2 | 95 | 100.0 | 0.232 | |
| Bilmeyen | 6 | 12.8 | 27 | 57.4 | 11 | 23.4 | 3 | 6.4 | 47 | 100.0 | | |
| Normal menstruasyon süresi | | | | | | | | | | | | 6.574 |
| Bilen | 7 | 5.9 | 81 | 68.6 | 23 | 19.5 | 7 | 5.9 | 118 | 100.0 | 0.087 | |
| Bilmeyen | 3 | 12.5 | 12 | 50.0 | 9 | 37.5 | 0 | 0.0 | 24 | 100.0 | | |
| Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer | | | | | | | | | | | | 8.187 |
| Bilen | 4 | 7.8 | 31 | 60.8 | 10 | 19.6 | 6 | 11.8 | 51 | 100.0 | 0.042 | |
| Bilmeyen | 6 | 6.6 | 62 | 68.1 | 22 | 24.2 | 1 | 1.1 | 91 | 100.0 | | |
| Menstruasyon dışında kanama olma durumu | | | | | | | | | | | | 2.509 |
| Bilen | 7 | 7.7 | 63 | 69.2 | 17 | 18.7 | 4 | 4.4 | 91 | 100.0 | 0.474 | |
| Bilmeyen | 3 | 5.9 | 30 | 58.2 | 15 | 29.4 | 3 | 5.9 | 51 | 100.0 | | |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması (Tablo 9)'de verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan anneleri ilköğretim mezunu olan öğrencilerin %67.3'nün menstruasyonun vücudun hangi bölgesinde oluştuğunu bilmektedir. Menstruasyonun vücudun hangi bölgesinde oluştuğunu bilme durumunun öğrencilerin annelerinin eğitim

durumuna göre karşılaştırılması yapıldığında, bilenlerin durumu bilmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yeri bilmeyen öğrencilerin %68.1'sinin annelerinin ilköğretim mezunu oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Menstruasyon başlama yaşını bilen öğrencilerin %68.1'nin annelerinin ilköğretim mezunu olduğu saptanmış olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun periyotları kaç gün olduğunu sorusunu bilen öğrencilerin %69.5'nin annelerinin ilköğretim mezunu olduğu saptanmış olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun normalde kaç gün süreceğini bilen öğrencilerin %68.6'sının annelerinin ilköğretim mezunu olduğu saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon dışında kanama olması normal midir? Sorusunu bilmeyenlerin %69.2'nin annelerinin ilköğretim mezunu oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 10. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumuna göre menstruasyon bilgi durumunun karşılaştırılması.

| Menstruasyon bilgi durumları | Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumu | | | | | | | | χ^2 P* |
|--|---|------|--------------|------|-----------------|------|--------|-----|-------------|
| | 1400TL ve altı | | 1401-2500 TL | | 2501 TL ve üstü | | Toplam | | |
| | S | % | S | % | S | % | S | % | |
| Menstruasyon başlama yaşı | | | | | | | | | 4.411 |
| Bilen | 51 | 44.0 | 39 | 33.6 | 26 | 22.4 | 116 | 100 | 0.110 |
| Bilmeyen | 9 | 34.6 | 6 | 23.1 | 11 | 42.3 | 26 | 100 | |
| Menstruasyonun vücutta olduğu bölge | | | | | | | | | 0.928 |
| Bilen | 26 | 47.3 | 16 | 29.1 | 13 | 23.6 | 55 | 100 | 0.629 |
| Bilmeyen | 34 | 39.1 | 29 | 33.3 | 24 | 27.6 | 87 | 100 | |
| Normal sınırlarda menstruasyon periyod süreleri | | | | | | | | | 4.536 |
| Bilen | 45 | 47.4 | 30 | 31.6 | 20 | 21.1 | 95 | 100 | 0.102 |
| Bilmeyen | 15 | 31.9 | 15 | 31.9 | 17 | 36.2 | 47 | 100 | |
| Normal menstruasyon süresi | | | | | | | | | 1.749 |
| Bilen | 49 | 41.5 | 40 | 33.9 | 29 | 24.6 | 118 | 100 | 0.417 |
| Bilmeyen | 11 | 45.8 | 5 | 20.8 | 8 | 33.3 | 24 | 100 | |
| Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer | | | | | | | | | 5.710 |
| Bilen | 15 | 29.4 | 21 | 41.2 | 15 | 29.4 | 51 | 100 | 0.058 |
| Bilmeyen | 45 | 49.5 | 24 | 26.4 | 22 | 24.2 | 91 | 100 | |
| Menstruasyon dışında kanama olma durumu | | | | | | | | | 0.278 |
| Bilen | 38 | 41.8 | 28 | 30.8 | 25 | 27.5 | 91 | 100 | 0.870 |
| Bilmeyen | 22 | 43.1 | 17 | 33.3 | 12 | 23.5 | 51 | 100 | |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumuna göre menstruasyon bilgi durumunun karşılaştırılması (Tablo 10)'da verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan öğrencilerin aylık gelir durumu 1400TL ve altı olan öğrencilerin %44.0'nın menstruasyon başlama yaşını sorusunu bilmektedir. Menstruasyon başlama yaşını sorusunu öğrencilerin aylık gelir durumuna göre

karşılaştırılması yapıldığında, bilenlerin durumu bilmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun vücudun hangi bölgesinde oluştuğunu bilen öğrencilerin %47.3'nün gelir durumunun 1400TL ve altında olduğu saptanmış olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun periyotları kaç gün olduğunu sorusunu bilen öğrencilerin %47.3'nün gelir durumunun 1400TL ve altı olduğu saptanmış olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun normalde kaç gün süreceğini bilmeyen öğrencilerin %45.8'nin gelir durumunun 1400TL ve altı olduğu saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yeri bilmeyen öğrencilerin %49.5'nin gelir durumunun 1400TL ve altı olduğu saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon dışında kanama olması normal midir? Sorusunu bilmeyenlerin %43.1'nin gelir durumunun 1400TL ve altı oldukları saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11. Öğrencilerin menstruasyon öncesinde anneden bilgi alma durumlarına göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması.

| Menstruasyon bilgi durumları | Menstruasyon öncesinde anneden bilgi alma | | | | | | χ^2 P* |
|--|---|------|-------|------|--------|-------|-------------|
| | Evet | | Hayır | | Toplam | | |
| | S | % | S | % | S | % | |
| Menstruasyon başlama yaşı | | | | | | | 0.125 |
| Bilen | 67 | 57.8 | 49 | 42.2 | 116 | 100.0 | 0.724 |
| Bilmeyen | 16 | 61.5 | 10 | 38.5 | 26 | 100.0 | |
| Menstruasyonun vücutta olduğu bölge | | | | | | | 3.238 |
| Bilen | 27 | 49.1 | 28 | 50.9 | 55 | 100.0 | 0.072 |
| Bilmeyen | 56 | 64.4 | 31 | 35.6 | 87 | 100.0 | |
| Normal sınırlarda menstruasyon periyod süreleri | | | | | | | 0.284 |
| Bilen | 57 | 60.0 | 38 | 40.0 | 95 | 100.0 | 0.594 |
| Bilmeyen | 26 | 55.3 | 21 | 44.7 | 47 | 100.0 | |
| Normal menstruasyon süreri | | | | | | | 0.000 |
| Bilen | 69 | 58.5 | 49 | 41.5 | 118 | 100.0 | 0.990 |
| Bilmeyen | 14 | 58.3 | 10 | 41.7 | 24 | 100.0 | |
| Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer | | | | | | | 0.413 |
| Bilen | 28 | 54.9 | 23 | 45.1 | 51 | 100.0 | 0.521 |
| Bilmeyen | 55 | 60.4 | 36 | 39.6 | 91 | 100.0 | |
| Menstruasyon dışında kanama olma durumu | | | | | | | 0.005 |
| Bilen | 53 | 58.2 | 38 | 41.8 | 91 | 100.0 | 0.946 |
| Bilmeyen | 30 | 58.8 | 21 | 41.2 | 51 | 100.0 | |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin menstruasyon öncesinde anneden bilgi alma durumlarına göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırılması (**Tablo 11**)’ de verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan öğrencilerin menstruasyon öncesinde anneden bilgi almayanların %61.5’nin menstruasyon başlama yaşını sorusunu bilmemektedir. Menstruasyon başlama yaşını sorusunu öğrencilerin menstruasyon öncesinde anneden bilgi alanların bilgi almayanlara göre karşılaştırılması yapıldığında, bilenlerin durumu bilmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun vücudun hangi bölgesinde oluştuğunu bilmeyen öğrencilerin %64.4’nün menstruasyon öncesinde anneden bilgi aldığı saptanmış olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun periyotları kaç gün olduğunu sorusunu bilen öğrencilerin %60.0'nin menstruasyon öncesinde anneden bilgi aldığı saptanmış olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonun normalde kaç gün süreceğini bilmeyen öğrencilerin %58.5'nin menstruasyon öncesinde anneden bilgi aldığı saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yeri bilmeyen öğrencilerin %60.4'ünün menstruasyon öncesinde anneden bilgi aldığı saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon dışında kanama olması normal midir? Sorusunu bilmeyenlerin %58.8'nin menstruasyon öncesinde anneden bilgi aldığı saptanmış olup, gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12. Öğrencilerin sınıf dağılımına göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması.

| Öğrencilerin menstruasyon hijyen alışkanlıkları | Öğrencilerin sınıfı | | | | | | | | | | χ^2 P |
|--|---------------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|--------|-------|------------|
| | 9. sınıf | | 10. sınıf | | 11. sınıf | | 12. sınıf | | Toplam | | |
| | S | % | S | % | S | % | S | % | S | % | |
| Kullandığı iç çamaşır türü | | | | | | | | | | | |
| Pamuklu | 27 | 21.3 | 32 | 25.2 | 35 | 27.6 | 33 | 26.0 | 127 | 100.0 | 2.896 |
| Naylon | 1 | 6.7 | 6 | 40.0 | 5 | 33.3 | 3 | 20.0 | 15 | 100.0 | 0.408 |
| Menstruasyon döneminde kullanılan materyal | | | | | | | | | | | |
| Hazır kadın bağları | 26 | 19.1 | 35 | 25.7 | 39 | 28.7 | 36 | 26.5 | 136 | 100.0 | 13.596 |
| Pamuk | 2 | 100. | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 2 | 100.0 | 0.034 |
| Bez | 0 | 0.0 | 3 | 75.0 | 1 | 25.0 | 0 | 0 | 4 | 100.0 | |
| Menstruasyonda kullanılan materyalin tercih edilme sebebi | | | | | | | | | | | |
| Ekonomik | 2 | 16.7 | 3 | 25.0 | 4 | 33.3 | 3 | 25.0 | 12 | 100.0 | 1.784 |
| Hijyenik | 25 | 20.2 | 34 | 27.4 | 33 | 26.6 | 32 | 25.8 | 124 | 100.0 | 0.938 |
| Kolay ulaşım nedeniyle | 1 | 16.7 | 1 | 16.7 | 3 | 50.0 | 1 | 16.7 | 6 | 100.0 | |
| Menstruasyon döneminde banyo yapma durumu | | | | | | | | | | | |
| Evet | 16 | 20.8 | 14 | 18.2 | 25 | 32.5 | 22 | 28.6 | 77 | 100.0 | 6.513 |
| Hayır | 12 | 18.5 | 24 | 36.9 | 15 | 23.1 | 14 | 21.5 | 65 | 100.0 | 0.089 |
| Banyo yapma şekli | | | | | | | | | | | |
| Oturarak | 8 | 47.1 | 3 | 17.6 | 3 | 17.6 | 3 | 17.6 | 17 | 100.0 | 11.53 |
| Ayakta duş şeklinde | 8 | 13.6 | 11 | 18.6 | 21 | 35.6 | 19 | 32.2 | 59 | 100.0 | 0.073 |
| Küvete girerek | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1 | 100 | 0 | 0.0 | 1 | 100.0 | |
| Taharet uygulama şekli | | | | | | | | | | | |
| Önden arkaya | 17 | 20.7 | 20 | 24.4 | 21 | 25.6 | 24 | 29.3 | 82 | 100.0 | 2.134 |
| Arkadan öne | 11 | 18.3 | 18 | 30.0 | 19 | 31.7 | 12 | 20.0 | 60 | 100.0 | 0.545 |
| Menstruasyonda el yıkama sıklığı | | | | | | | | | | | |
| Ped değişmeden önce | 4 | 16.7 | 8 | 33.3 | 7 | 29.2 | 5 | 20.8 | 24 | 100.0 | 6.607 |
| Ped değiştikten sonra | 21 | 18.6 | 29 | 25.7 | 32 | 28.3 | 31 | 27.4 | 113 | 100.0 | 0.359 |
| Ped değişim sırasında el yıkamam | 3 | 60.0 | 1 | 20.0 | 1 | 20.0 | 0 | 0.0 | 5 | 100.0 | |

*Ki-kare testi yapılmıştır

Öğrencilerin sınıf dağılımına göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması (Tablo 12)'de verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan menstruasyon döneminde pamuk kullanan öğrencilerin %100'nün 9. sınıf olduğu belirlenmiş olup, Öğrencilerin menstruasyon döneminde

kullanılan metaryelin, sınıf dağılımına göre karşılaştırılması yapıldığında hazır kadın bağları kullananların oranı pamuk ve bez kullanım oranına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır($p<0.05$).

Kullanılan iç çamaşırı türünün naylon olan öğrencilerin %40'ının 10. sınıfta olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyalin tercih etme sebebinin kolay ulaşım sebebiyle olduğunu belirten öğrencilerin %50'sinin 11. sınıfta olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma durumuna hayır diyen öğrencilerin %36.9'nun 10. sınıfta olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma şekline oturarak diyen öğrencilerin %47.1'inin 9. Sınıfta olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Taharet uygulama şekline arkadan öne diyen öğrencilerin %31.7'sinin 11. sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonda el yıkama sıklığı sorusuna ped değişim sırasında el yıkamam diyen öğrencilerin %60'nın 9. sınıf olduğu belirlenmiş olup, aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması

| Öğrencilerin hijyen alışkanlıkları | Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu | | | | | | | | | | χ^2 P |
|--|--|------|---------|------|----------|------|------|-----|--------|-------|------------|
| | Okuryazar Değil | | İlkokul | | Ortaokul | | Lise | | Toplam | | |
| | S | % | S | % | S | % | S | % | S | % | |
| Kullandığı iç çamaşır türü | | | | | | | | | | | |
| Pamuklu | 9 | 7.1 | 82 | 64.6 | 29 | 22.8 | 7 | 5.5 | 127 | 100.0 | 1.035 |
| Naylon | 1 | 6.7 | 11 | 73.3 | 3 | 20.0 | 0 | 0.0 | 15 | 100.0 | 0.161 |
| Menstruasyon döneminde kullanılan materyal | | | | | | | | | | | |
| Hazır kadın bağları | 9 | 6.6 | 91 | 66.9 | 29 | 21.3 | 7 | 100 | 136 | 100.0 | 9.240 |
| Pamuk | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 2 | 100 | 0 | 0.0 | 2 | 100.0 | 0.161 |
| Bez | 1 | 25.0 | 2 | 50.0 | 1 | 25.0 | 0 | 0.0 | 4 | 100.0 | |
| Menstruasyonda kullanılan materyalin tercih edilme sebebi | | | | | | | | | | | |
| Ekonomik | 2 | 16.7 | 7 | 58.3 | 3 | 25.0 | 0 | 0.0 | 12 | 100.0 | 3.589 |
| Hijyenik | 8 | 6.5 | 81 | 65.3 | 28 | 22.6 | 7 | 5.6 | 124 | 100.0 | 0.732 |
| Kolay ulaşım nedeniyle | 0 | 0.0 | 5 | 83.3 | 1 | 16.7 | 0 | 0.0 | 6 | 100.0 | |
| Menstruasyon döneminde banyo yapma durumu | | | | | | | | | | | |
| Evet | 3 | 3.9 | 50 | 64.9 | 21 | 27.3 | 3 | 3.9 | 77 | 100.0 | 4.412 |
| Hayır | 7 | 10.8 | 43 | 66.2 | 11 | 16.9 | 4 | 6.2 | 65 | 100.0 | 0.220 |
| Banyo yapma şekli | | | | | | | | | | | |
| Oturarak | 1 | 5.9 | 13 | 76.5 | 3 | 17.6 | 0 | 0.0 | 17 | 100.0 | 4.776 |
| Ayakta duş şeklinde | 2 | 3.4 | 37 | 62.7 | 17 | 28.8 | 3 | 100 | 59 | 100.0 | 0.573 |
| Küvete girerek | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1 | 100 | 0 | 0.0 | 1 | 100.0 | |
| Taharet uygulama şekli | | | | | | | | | | | |
| Önden arkaya | 7 | 8.5 | 53 | 64.6 | 18 | 22.0 | 4 | 4.9 | 82 | 100.0 | 0.668 |
| Arkadan öne | 3 | 5.0 | 70 | 66.7 | 14 | 23.3 | 3 | 5.0 | 60 | 100.0 | 0.881 |
| Menstruasyonda el yıkama sıklığı | | | | | | | | | | | |
| Ped değişmeden önce | 4 | 16.7 | 17 | 70.8 | 2 | 8.3 | 1 | 4.2 | 24 | 100.0 | |
| Ped değiştikten sonra | 6 | 5.3 | 74 | 65.5 | 27 | 23.9 | 6 | 5.3 | 113 | 100.0 | 10.254 |
| Ped değişim sırasında el yıkamam | 0 | 0.0 | 2 | 40.0 | 3 | 60.0 | 0 | 0.0 | 5 | 100.0 | 0.114 |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması (Tablo 13)'de verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kullandığı iç çamaşırı türü naylon olan %73.3'nün annelerinin ilkokul mezunu olduğu belirlenmiş olup, öğrencilerin kullandığı

iç çamaşırı annelerinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması yapıldığında naylon iç çamaşırı kullanan öğrencilerin pamuklu iç çamaşırı kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyale pamuk diyen öğrencilerin %100'nün annelerinin ortaokul mezunu olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyalin tercih etme sebebinin kolay ulaşım sebebiyle olduğunu belirten öğrencilerin %83.3'nün annelerinin ilköğretim mezunu olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma durumuna hayır diyen öğrencilerin %66.2'sinin annelerinin ilkokul mezunu olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma şekline küvete girerek diyen öğrencilerin %100'nün annelerinin ortaokul mezunu olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Taharet uygulama şekline arkadan öne diyen öğrencilerin %66.7'sinin annelerinin ilköğretim mezunu öğrencisi olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonda el yıkama sıklığı sorusuna ped değişiminden önce diyen öğrencilerin %70.8'nin annelerinin ilkokul mezunu olduğu belirlenmiş olup, aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 14. Öğrencilerin yaş grubuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması

| Öğrencilerin menstruasyon hijyen alışkanlıkları | Öğrencilerin yaşı | | | | | | χ^2 P |
|--|-------------------|----------|-----------|----------|--------|-------|------------|
| | 14-16 yaş | | 17-19 yaş | | Toplam | | |
| | Orta | Geç | Orta | Geç | | | |
| | Adölesan | Adölesan | Adölesan | Adölesan | | | |
| Dönemi | Dönemi | Dönemi | Dönemi | S | % | | |
| | S | % | S | % | S | % | |
| Kullandığı iç çamaşır türü | | | | | | | |
| Pamuklu | 56 | 44.1 | 71 | 55.9 | 127 | 100.0 | 0.036 |
| Naylon | 7 | 46.7 | 8 | 53.3 | 15 | 100.0 | 0.850 |
| Menstruasyon döneminde kullanılan materyal | | | | | | | |
| Hazır kadın bağları(ped) | 58 | 42.6 | 78 | 57.4 | 136 | 100.0 | 4.192 |
| Pamuk | 2 | 100 | 0 | 0.0 | 2 | 100.0 | 0.123 |
| Bez | 3 | 75.0 | 1 | 25.0 | 4 | 100.0 | |
| Menstruasyonda kullanılan materyalin tercih edilme sebebi | | | | | | | |
| Ekonomik | 5 | 41.7 | 7 | 58.3 | 12 | 100.0 | 0.113 |
| Hijyenik | 55 | 44.4 | 69 | 55.6 | 124 | 100.0 | 0.945 |
| Kolay ulaşım nedeniyle | 3 | 50.0 | 3 | 50.0 | 6 | 100.0 | |
| Menstruasyon döneminde banyo yapma durumu | | | | | | | |
| Evet | 30 | 39.0 | 47 | 61.0 | 77 | 100.0 | 1.991 |
| Hayır | 33 | 50.8 | 32 | 49.2 | 65 | 100.0 | 0.158 |
| Banyo yapma şekli | | | | | | | |
| Oturarak | 11 | 64.7 | 6 | 35.3 | 17 | 100.0 | 6.509 |
| Ayakta duş şeklinde | 19 | 32.2 | 40 | 67.8 | 59 | 100.0 | 0.039 |
| Küvete girerek | 0 | 0.0 | 1 | 100.0 | 1 | 100.0 | |
| Taharet uygulama şekli | | | | | | | |
| Önden arkaya | 38 | 46.3 | 44 | 53.7 | 82 | 100.0 | 0.307 |
| Arkadan öne | 25 | 41.7 | 35 | 58.3 | 60 | 100.0 | 0.580 |
| Menstruasyonda el yıkama sıklığı | | | | | | | |
| Ped değişmeden önce | 12 | 50.0 | 12 | 50.0 | 24 | 100.0 | 3.233 |
| Ped değiştikten sonra | 47 | 41.6 | 66 | 58.4 | 113 | 100.0 | 0.199 |
| Ped değişim sırasında el yıkamam | 4 | 80.0 | 1 | 20.0 | 5 | 100.0 | |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin yaş grubuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması (**Tablo 14**)' te verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan öğrencilerin banyo yapma şekline küvete girerek diyen öğrencilerin %100'nün geç adölesan dönemde olduğu belirlenmiş olup, öğrencilerin banyo yapma şekillerinin öğrenci yaş grubuna göre karşılaştırılması yapıldığında küvete girerek banyo yapan öğrencilerin oturarak ve ayakta duş şeklinde banyo yapma şekillerine göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır ($p<0.05$).

Kullanılan iç çamaşırı türünün pamuklu olan öğrencilerin %55.9' nun geç adölesan dönemde olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyale pamuk diyen öğrencilerin %100'nün orta adölesan dönemde olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyalin tercih etme sebebinin ekonomik olması nedenini belirten öğrencilerin %58.3'nün geç adölesan dönemde olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma durumuna evet diyen öğrencilerin %61.0'nin geç adölesan dönemde olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma şekline küvete girerek diyen öğrencilerin %100'nün annelerinin ortaokul mezunu olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Taharet uygulama şekline arkadan öne diyen öğrencilerin %58.3'nün geç adölesan dönemde annelerinin ilköğretim mezunu öğrencisi olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonda el yıkama sıklığı sorusuna ped değişiminden önce diyen öğrencilerin %70.8'nin ilkokul mezunu olduğu belirlenmiş olup, aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 15. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirine göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması.

| Öğrencilerin menstruasyon hijyen alışkanlıkları | Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumu | | | | | | | | χ^2 P* |
|--|---|------|--------------|------|-----------------|------|--------|-------|-------------|
| | 1400 TL ve altı | | 1401-2500 TL | | 2501 TL ve üstü | | Toplam | | |
| | S | % | S | % | S | % | S | % | |
| Kullandığı iç çamaşır türü | | | | | | | | | |
| Pamuklu | 52 | 40.9 | 43 | 33.9 | 32 | 25.2 | 127 | 100.0 | 2.612 |
| Naylon | 8 | 53.3 | 2 | 13.3 | 5 | 33.3 | 15 | 100.0 | 0.271 |
| Menstruasyon döneminde kullanılan materyal | | | | | | | | | |
| Hazır kadın bağları(ped) | 59 | 43.4 | 44 | 32.4 | 33 | 24.3 | 139 | 100.0 | 6.951 |
| Pamuk | 0 | 0.0 | 1 | 50.0 | 1 | 50.0 | 2 | 100.0 | 0.139 |
| Bez | 1 | 25.0 | 0 | 0.0 | 3 | 75.0 | 4 | 100.0 | |
| Menstruasyonda kullanılan materyalin tercih edilme sebebi | | | | | | | | | |
| Ekonomik | 6 | 50.0 | 4 | 33.3 | 2 | 16.7 | 12 | 100.0 | 6.529 |
| Hijyenik | 52 | 41.9 | 41 | 33.1 | 31 | 25.0 | 124 | 100.0 | 0.163 |
| Kolay ulaşım nedeniyle | 2 | 33.3 | 0 | 0.0 | 4 | 66.7 | 6 | 100.0 | |
| Menstruasyon döneminde banyo yapma durumu | | | | | | | | | |
| Evet | 31 | 40.3 | 26 | 33.8 | 20 | 26.0 | 77 | 100.0 | 0.387 |
| Hayır | 29 | 44.6 | 19 | 29.2 | 17 | 26.2 | 65 | 100.0 | 0.824 |
| Banyo yapma şekli | | | | | | | | | |
| Oturarak | 9 | 52.9 | 2 | 11.8 | 6 | 35.3 | 17 | 100.0 | 7.851 |
| Ayakta duş şeklinde | 22 | 37.3 | 24 | 40.7 | 13 | 22.0 | 59 | 100.0 | 0.097 |
| Küvete girerek | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1 | 100 | 1 | 100.0 | |
| Taharet uygulama şekli | | | | | | | | | |
| Önden arkaya | 31 | 37.8 | 28 | 34.1 | 23 | 28.0 | 82 | 100.0 | 1.574 |
| Arkadan öne | 29 | 48.3 | 17 | 28.3 | 14 | 23.3 | 60 | 100.0 | 0.455 |
| Menstruasyonda el yıkama sıklığı | | | | | | | | | |
| Ped değişmeden önce | 11 | 45.8 | 9 | 37.5 | 4 | 16.7 | 24 | 100.0 | 9.111 |
| Ped değiştikten sonra | 49 | 43.4 | 35 | 31.0 | 29 | 25.7 | 113 | 100.0 | 0.058 |
| Ped değişim sırasında el yıkamam | 0 | 0.0 | 1 | 20.0 | 4 | 80.0 | 5 | 100.0 | |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirine göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması (Tablo 15) Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kullandığı iç çamaşırı türü pamuklu olan %40.9'nün aylık gelirinin 1400 TL ve altı olduğu belirlenmiş olup, Öğrencilerin kullandığı iç çamaşırının aylık gelirlerine göre karşılaştırılması yapıldığında iç çamaşırı pamuklu kullanan öğrencilerin

naylon iç çamaşırı kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyale bez diyen öğrencilerin %75.0'nın aylık gelir durumunun 2501TL ve üstü olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyalin tercih etme sebebinin kolay ulaşım sebebiyle olduğunu belirten öğrencilerin %66.7'sinin aylık gelir durumunun 2501TL ve üstü olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma durumuna hayır diyen öğrencilerin %44.6'sinin aylık gelir durumu 1400TL ve altı olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma şekline küvete girerek diyen öğrencilerin %100'nün aylık gelir durumu 2501TL ve üstü olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Taharet uygulama şekline arkadan öne diyen öğrencilerin %48.3'nün aylık gelir durumu 1400TL ve altı olduğu belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonda el yıkama sıklığı sorusuna ped değişim sırasında el yıkamam diyen öğrencilerin %80.0'nin aylık gelir durumu 2501TL ve üstü olduğu belirlenmiş olup, aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 16. Öğrencilerin menarş öncesi konu hakkında anneden bilgi alma durumuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması.

| Öğrencilerin menstruasyon hijyen alışkanlıkları | Menstruasyon öncesinde anneden bilgi alma | | | | | | χ^2 P* |
|--|---|-------|-------|------|--------|------|-------------|
| | Evet | | Hayır | | Toplam | | |
| | S | % | S | % | S | % | |
| Kullandığı iç çamaşır türü | | | | | | | |
| Pamuklu | 75 | 59.1 | 52 | 40.9 | 127 | 89.4 | 0.181 |
| Naylon | 8 | 53.3 | 7 | 46.7 | 15 | 10.6 | 0.671 |
| Menstruasyon döneminde kullanılan materyal | | | | | | | |
| Hazır kadın bağları(ped) | 81 | 59.6 | 55 | 40.4 | 136 | 95.8 | 1.971 |
| Pamuk | 1 | 50.0 | 1 | 50.0 | 2 | 1.4 | 0.373 |
| Bez | 1 | 25.0 | 3 | 75.0 | 4 | 2.8 | |
| Menstruasyonda kullanılan materyalin tercih edilme sebebi | | | | | | | |
| Ekonomik | 6 | 50.0 | 6 | 50.0 | 12 | 8.5 | 0.606 |
| Hijyenik | 74 | 59.7 | 50 | 40.3 | 124 | 87.3 | 0.739 |
| Kolay ulaşım nedeniyle | 3 | 50.0 | 3 | 50.0 | 6 | 4.2 | |
| Menstruasyon döneminde banyo yapma durumu | | | | | | | |
| Evet | 46 | 59.7 | 31 | 40.3 | 77 | 54.2 | 0.115 |
| Hayır | 37 | 56.9 | 28 | 43.1 | 65 | 45.8 | 0.734 |
| Banyo yapma şekli | | | | | | | |
| Oturarak | 13 | 76.5 | 4 | 23.5 | 17 | 22.1 | 3.395 |
| Ayakta duş şeklinde | 32 | 54.2 | 27 | 45.8 | 59 | 76.6 | 0.183 |
| Küvete girerek | 1 | 100.0 | - | - | 1 | 1.3 | |
| Taharet uygulama şekli | | | | | | | |
| Önden arkaya | 45 | 54.9 | 37 | 45.1 | 82 | 57.7 | 1.020 |
| Arkadan öne | 38 | 63.3 | 22 | 36.7 | 60 | 42.3 | 0.313 |
| Menstruasyonda el yıkama sıklığı | | | | | | | |
| Ped değişmeden önce | 14 | 58.3 | 10 | 41.7 | 24 | 16.9 | 0.005 |
| Ped değiştikten sonra | 66 | 58.4 | 47 | 41.6 | 113 | 79.6 | 0.997 |
| Ped değişim sırasında el yıkamam | 3 | 60.0 | 2 | 40.0 | 5 | 3.5 | |

*Ki-kare testi yapılmıştır.

Öğrencilerin menarş öncesi konu hakkında bilgi alma durumuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırılması (**Tablo 16**)’te verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kullandığı iç çamaşırı türü pamuklu olan %59.1’nin menstruasyon öncesinde anneden bilgi aldığı belirlenmiş olup, Öğrencilerin menstruasyon öncesi anneden bilgi alma durumunun kullandığı iç çamaşır türüne göre karşılaştırılması yapıldığında iç çamaşırı pamuklu kullanan öğrencilerin naylon iç çamaşırı kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyale bez diyen öğrencilerin %75.0’nin menstruasyon öncesi anneden bilgi almadığı belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde kullanılan materyalin tercih etme sebebinin hijyenik olması sebebiyle olduğunu belirten öğrencilerin %59.7’sinin menstruasyon öncesi anneden bilgi aldığı belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma durumuna evet diyen öğrencilerin %59.7’sinin menstruasyon öncesi anneden bilgi aldığı belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyonda el yıkama sıklığı sorusuna ped değişim sırasında el yıkamam diyen öğrencilerin %60.0’nin menstruasyon öncesi anneden bilgi aldığı belirlenmiş olup, aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Menstruasyon döneminde banyo yapma şekline küvete girerek diyen öğrencilerin %100’nün menstruasyon öncesi anneden bilgi aldığı belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Taharet uygulama şekline arkadan öne diyen öğrencilerin %63.3’nün menstruasyon öncesi anneden bilgi aldığı belirlenmiş olup, arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.SONUÇLAR VE TARTIŞMA

- Öğrencilerin yaş ortalaması 16.57 ± 1.08 (14-19 yaş) belirlenmiş olup menarş yaş ortalaması 14.02 ± 1.0 (12-17 yaş) olmakla beraber çoğunun (%43.7) menarş yaşı 14'tür(**Tablo 2**). Çalışmamızdan farklı olarak; Gölbaşı ve arkadaşlarının (2012)'de yaptığı çalışmada öğrencilerin menarş yaş ortalamasının 12.25 ± 1.03 yıl olduğu belirlenmiştir[10]. Öğrencilerin annelerinin babalarından daha az eğitim aldığı belirlenmiştir. Annelerinin çoğunun ev hanımı, babalarının çoğu ise çiftçi olduğu dikkat çekmektedir. Öğrencilerin büyük bir kısmının Beden Kitle İndeksi normal aralıklardadır.
- Öğrencilerin menstruasyon özellikleri incelendiğinde (**Tablo 3**); öğrencilerin çoğunluğunun adet görme periyodları ve adet süreleri normal aralıklarda olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin (%69.7)'sinin menarş öncesinde konu hakkında bilgi aldığını belirtmişlerdir. Sinop Gedik ve Şahin'in (2016)'da yaptığı çalışmada, öğrencilerin %74.6'sının [24], Gölbaşı ve arkadaşlarının (2012)'de yaptığı çalışmada, öğrencilerin %90.8'nin [10] Sisay ve arkadaşlarının (2014)'te yaptığı çalışmada, öğrencilerin (%51.0)'nin [50] menstruasyon hakkında bilgi aldığı saptanmıştır. Bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmamızda menstruasyonla ilgili bilgiyi kimden aldıkları sorulduğunda; öğrencilerin (%67.6)'sının anneden bilgi aldığını belirtmiştir. Çalışmamıza uyumlu olarak; Aydın ve arkadaşlarının (2010)'da yaptığı çalışmada, öğrencilerin (%77.3)'nün anneden bilgi aldığı [9], Şahin ve arkadaşlarının (2012)'de yaptığı çalışmada, öğrencilerin %54.1'nin anneden bilgi aldığı belirlenmiştir[41]. Yine başka bir çalışmada öğrencilerin %58 bilginin yüksek bir oranla anneden aldığı görülmüştür[17]. Çalışmamızdan farklı olarak; Gölbaşı ve arkadaşlarının (2012)'de yaptığı çalışmada öğrencilerin büyük oranda (%60) abladan bilgi aldığı belirlenmiştir[10]. Genital sorunların mahrem kabul edilerek, gizli kalmasının gerekliliği düşüncesiyle tıbbi yardım almaktan çekinilmesi bilginin çoğunun anne ve abla merkezli alınmasına neden olabilir. Cinsel kimliğin şekillendiği kız çocuklarında rol model annedir. Bedenindeki değişiklikleri tanımlayabilmek için kız çocuklarının anneye danışmaları beklenir.

Dolayısıyla adölesanların yetişkinliğe sağlıklı adım atabilmeleri için annenin eğitim durumu oldukça belirleyicidir. Genç kızlar kadar annelerinde eğitim programlarına katmak gerekmektedir.

- Öğrencilerin menstruasyon bilgi durumları incelendiğinde(**Tablo 4**); adet kanaması başlama yaşı sorusuna öğrencilerin (%81.7)'sı doğru cevap vermiş, Demirel ve Terzioğlu (2003)'te yaptığı çalışmada da menarş yaşını öğrencilerin büyük bir kısmı (%59.4) doğru cevap verdiği belirlenmiştir[13]. Adet kanı kadının hangi bölgesinde oluşur sorusuna öğrencilerin (%38.7)'sinin bilgisi olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak; Demirel ve Terzioğlu (2003)'te yaptığı çalışmada menstruasyon kanamasının rahimde oluştuğunu bilen öğrencilerin sadece (%16.6)'sıdır. [13]. Normal sınırlarda adet görme periyodları sorusuna (%66.9)'unun 21-35 günde bir yanıtını vermiştir. Menstruasyon normalde kaç gün sürer sorusuna öğrencilerin (%83)'nün 3-7 gün cevabını vermiştir. Menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer sorusunu öğrencilerin (%64)'ünün bilgisi olmadığı belirlenmiştir. Menstruasyon dışında kanamaların durumunu belirtmeleri istendiğinde öğrencilerin (%64.1)'nin normal olmadığını belirtmiştir. Gölbaşı ve arkadaşlarının (2012)'de yaptığı çalışmada adölesan öğrencilerin menstrual fizyoloji bilgi puan ortalamasının $7,15 \pm 3,85$ (en yüksek puan 17) olduğu belirlenmiştir[10].
- Öğrencilerin menstruasyon dönemi fiziksel ve psikolojik yakınmaları incelendiğinde(**Tablo 5**); öğrencilerin ilk adet günü öğrencilerin (%43)'ünün korku ve heyecan yaşadığı, (%46.5)'sının çabuk sinirlendiği, (%42.3)'nin hassaslaşma, ağlama hissi yaşadığı belirlenmiştir. Çalışmamız doğrultusunda; Sinop Gedik ve Şahin'in (2016)'da yaptığı çalışmada menarş dönemine girmiş öğrencilerin (%43.7)'sinin menstruasyondan önce stresli olduğu [24], Turan ve arkadaşlarının (2007)'de yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %40.0'ının menstruasyon öncesi korkmuş, (%28.0)'ünün utanmış olduğu bulunmuştur[17]. Çalışmamızda menstruasyon dönemdeki öğrencilerin çoğunun fizyolojik olarak karın kasık ağrısı ve sırt bel ağrısını daha çok yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin bir çoğu bu yakınmaları gidermek için yatıp dinlendiği tespit edilmiştir.

- Öğrencinin menstruasyon ve genital hijyen uygulamaları incelendiğinde(**Tablo 6**); öğrencilerin (%95.8)'nin hijyenik ped kullandığı belirlenmiştir. Çalışmamız doğrultusunda; Arıkan ve arkadaşlarının (2004)'te yaptığı çalışmada hijyenik pet kullanma oranı (%91.4) olarak belirlenmiştir[8], Özer ve Sevinç'in (2013)'te yaptığı çalışmada ise yine yüksek bir oranla (%96.0) hijyenik ped kullandığı belirlenmiştir[46].

Yanlış yönde taharetlenme kadınlarda idrar yolu enfeksiyonlarının önemli bir nedenidir[12]. Çalışmamızda öğrencilerin (%42.3)'nün “arkadan öne” taharetlendiği belirlenmiştir. Güler ve arkadaşlarının (2005)'te ilköğretim okullarında yaptığı çalışmada ise daha düşük bir oranla (%23.7) perine bölgesini yanlış yönde temizlediği belirlenmiştir[12]. İlköğretim düzeyinde daha iyi durumda olan doğru taharetlenme alışkanlığı, lise düzeyinde yürütülen çalışmamızda daha kötü durumda olması dikkat çekicidir. İlköğretim döneminde okulda öğretilen doğru hijyen davranışları lise döneminde de tazeleme eğitimleriyle desteklenmelidir.

Menstruasyon döneminde ped değişimi öncesi ve sonrasında el yıkama, enfeksiyon kontrolü için son derece önemlidir[11]. Menstruasyon döneminde el yıkama sıklığı dağılımı (%16.9)'nün “pamuk, bez vb. değişmeden önce”, (%79.6)'sının “pamuk, bez vb. değiştikten sonra” olarak belirlenmiştir. Çalışmamız doğrultusunda; Özer ve Sevinç'in (2013)'te yaptığı çalışmada, kadınların %38'i ped değiştirmeden önce ellerini yıkadığı, (%84)'ü ped değiştirdikten sonra ellerini yıkadığı belirlenmiştir[47]. Arıkan ve arkadaşlarının (2004)'te yaptığı çalışmada menstruasyon materyalini hem değişmeden önce hem de sonra öğrencilerin % 68.3'ünün ellerini yıkadıkları belirlenmiştir[8]. Ardahan ve Bay'ın (2009)'da yaptığı çalışmada ise öğrencilerin %100'ünün tuvaletten sonra el yıkadığı belirlenmiştir[11].

Çalışmamızda iç çamaşır değiştirme sıklığı %55.6'sı “haftada 1-3 kez” olarak belirlenmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak; Güler ve arkadaşlarının (2005)'te yaptığı çalışmada öğrencilerin (%22.3)'nün iç çamaşırını haftada bir değiştirdiği[12], Timur'un (2010)'da yaptığı çalışmada öğrencilerin (%80.4)'nün iç çamaşırını 2-3 günde bir değiştirdiği[45], Demirtaş'ın (2006)' da yaptığı

çalışmada her gün ve gün aşırı iç çamaşır değiştirenlerin oranı birinci sınıfta (%29.8)'nin dördüncü sınıfta (%65.2) olarak belirlenmiştir[48].

Genital hijyenin istendik şekilde sürdürülmesi için iç çamaşırının pamuklu olması ile birlikte gün aşırı değiştirilmesi hatta akıntının fazla olduğu günlerde iç çamaşırını günde birden fazla değiştirmesi gerektiği de vurgulanmaktadır. Naylon ve sentetik iç çamaşırını teri emmediğinden perine bölgesinin nemli kalmasına neden olmakta dolayısıyla genital enfeksiyon görülme sıklığını arttırmaktadır[11,46]. Çalışmamızda öğrencilerin kullandığı iç çamaşır türü dağılımı (%89)'u "pamuklu" iç çamaşırını kullanırken (%10.6)'sı "naylon" olarak belirlenmiştir. Çalışmamıza paralel olarak; Şahin ve arkadaşlarının (2012)'de yaptığı çalışmada öğrencilerin %94.5'nin pamuklu, %5.5'nin naylon çamaşır kullandığı[41], Sinop Gedik ve Şahin'in (2016)'da yaptığı çalışmada öğrencilerin eğitim öncesinde (%61.1)'inin pamuklu iç çamaşırını kullandığı, %6.8'inin naylon iç çamaşırını kullandığı ve (%32.1)'inin ise kullandığı iç çamaşırında herhangi bir ayırım yapmadığı belirlenmiştir[24].

Çalışmamızda öğrencilerin (%45.8)'nin adet döneminde banyo yapmadığı, banyo yapan öğrencilerin (%54.2) çoğunun (%76.6)'sının ayakta duş aldığı belirlenmiştir. Çalışmamız doğrultusunda; Sinop Gedik'in (2016)'da yaptığı çalışmada öğrencilerin eğitim öncesinde; (%47.5)'nin banyo yapmadığı, (%43.0)'nin bazen banyo yaptığı, yine aynı çalışmada eğitim öncesi olan ayakta duş alma oranı (%42.6) olarak belirlenmiştir[24]. Çalışmamızdan farklı olarak; Topuz ve arkadaşlarının (2015)'te yaptığı çalışmada, öğrencilerin büyük bir kısmının menstruasyon sırasında banyo yaptığı[51], Ardahan ve Bay'ın (2009)'da yaptığı çalışmada (%81.8)'nin adet döneminde banyo yaptığı[11], Timur'un 2010'da yaptığı bir çalışmada ise öğrencilerin %76,8'inin adet döneminde duş almadığı belirlenmiştir[45]. Bu farklılık ülkemizde özellikle sosyoekonomik düzeyi düşük kırsal bölgede yaygın olan "adetliken duş almak sakıncalıdır" gibi yanlış inanışların yaygın olmasından kaynaklanıyor olabilir.

- Öğrencilerin sınıf grubu ile menstruasyon vücudun hangi bölümünde oluşur, normal sınırlar içinde menstruasyon periyotları kaç gündür, menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer neresidir, menstruasyon dışında kanama olması

normal midir soruları karşılaştırıldığında farkın anlamlı olduğu saptanmıştır($p<0.05$). Öğrencilerin sınıf grubu ile menstruasyon başlama yaşı kaçtır, menstruasyon normalde kaç gün sürer soruları karşılaştırıldığında farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 7**).

- Öğrencilerin yaş grubu ile menstruasyon periyotları kaç gündür, menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer neresidir soruları karşılaştırıldığında farkın anlamlı olduğu saptanmıştır($p<0.05$). Öğrencilerin yaş grubu ile menstruasyon başlama yaşı kaçtır, menstruasyon vücutun hangi bölgesinde oluşur, menstruasyon normalde kaç gün sürer, menstruasyon dışında kanama olması normal midir soruları karşılaştırıldığında farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 8**).
- Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile menstruasyon vücutun hangi bölgesinde oluşur, menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer neresidir soruları karşılaştırıldığında farkın anlamlı olduğu saptanmıştır($p<0.05$). Öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile menstruasyon başlama yaşı kaçtır, menstruasyon normalde kaç gün sürer, menstruasyon dışında kanama olması normal midir, menstruasyon periyotları kaç gündür soruları karşılaştırıldığında farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 9**). Aydın ve arkadaşlarının (2010)'da yaptığı bir çalışmada öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyi ile menstruasyona yönelik bilgi puan ortalamaları üzerine etkisi incelendiğinde bu değişkenlerle bilgi puan ortalaması arasındaki anlamlı fark bulunmamıştır($p>0.05$)[10].
- Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumu ve menstruasyon öncesi anneden bilgi alma durumu ile menstruasyon vücutun hangi bölgesinde oluşur, menstruasyon kanının vücut dışına atıldığı yer neresidir soruları, menstruasyon başlama yaşı kaçtır, menstruasyon normalde kaç gün sürer, menstruasyon dışında kanama olması normal midir, menstruasyon periyotları kaç gündür soruları karşılaştırıldığında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 10**). Özer ve Sevinç'in (2013)'te yaptığı çalışmada

kadınların genital hijyen davranışlarını etkileyen en önemlisi faktörün yaşanılan bölge olduğu belirlenmiştir[46].

- Öğrencilerin menstruasyon öncesinde anneden bilgi alma durumlarına göre menstruasyon bilgi durumlarının karşılaştırıldığında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 11**). Çalışmamızdan farklı olarak; Demirel ve Terzioğlu (2003)'te yaptığı çalışmada ise menstruasyona ilişkin bilgi alma durumu ile menstruasyon fizyolojisine ilişkin bilgi puan ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmuştur($p<0.05$). Yine aynı çalışmada menstruasyona ilişkin yeterli bilgiye sahip olduğunu düşünme ile menstruasyon fizyolojisine ilişkin bilgi puan ortalamaları arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p<0.05$)[13].
- Öğrencilerin menstruasyon döneminde kullanılan materyalin, sınıf dağılımına göre karşılaştırılması yapıldığında hazır kadın bağları kullananların oranı pamuk ve bez kullanım oranına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır($p<0.05$). Öğrencilerin sınıf dağılımına göre diğer menstruasyon ve genital hijyen alışkanlıkları karşılaştırıldığında ise aralarında istatistiksel açıdan aralarında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 12**). Aydın ve arkadaşlarının (2010)'da yaptığı çalışmada hijyenik materyal kullanımı ile eğitim alma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır[9]. Demirtaş B. (2006)'da yaptığı bir çalışmada taharetlenme şeklini birinci sınıf öğrencilerinin %71.9'u, dördüncü sınıf öğrencilerinin tamamı doğru yanıt vermiştir. İç çamaşır değiştirme süresine doğru yanıt veren öğrencilerin yüzdesi birinci sınıfta %29.8, dördüncü sınıfta %65.2'dir[48].
- Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre öğrencilerin menstruasyon hijyen alışkanlıkları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 13**). Çalışmamızdan farklı olarak; Erci ve Akpınar'ın (2014)'te yaptığı bir çalışmada ise kadınların öğrenim durumu ile hijyen davranışı alt boyutu arasındaki ilişkinin aynı yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir($p<0.05$)[54].
- Öğrencilerin banyo yapma şekillerinin öğrenci yaş grubuna göre karşılaştırılması yapıldığında küvete girerek banyo yapan öğrencilerin oturarak ve ayakta duş

şeklinde banyo yapma şekillerine göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır($p<0.05$). Öğrencilerin yaş gruplarına göre diğer menstruasyon ve genital hijyen alışkanlıkları karşılaştırıldığında ise aralarında istatistiksel açıdan aralarında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 14**).

- Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirine göre menstruasyon hijyen alışkanlıklarının karşılaştırıldığında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir($p>0.05$, **Tablo 15**). Bolışık ve Kalpalp (Uz)'un (2006)'da yaptığı bir çalışmada adölesan annelerin gelir düzeylerine göre öz-bakım gücü puanları incelendiğinde; adölesan annelerin gelir düzeylerine göre eğitim öncesi ve eğitim sonrası öz-bakım gücü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır($p>0.05$)[55].
- Öğrencilerin menarş öncesi konu hakkında bilgi alma durumuna göre menstruasyon hijyen alışkanlıkları karşılaştırıldığında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$, **Tablo 16**). Öğrencilerin daha önce (%69,7)'sinin konu hakkında bilgi aldığı ve bu bilgiyi çoğunlukla anneden ve abladan aldığı belirlenmiştir. Bu nedenle öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı düşünülmektedir. Gölbaşı ve arkadaşları' nın (2012)'de yaptığı bir çalışmada öğrencilerin (%90.8)'nin menarş öncesi bilgi aldıkları ve bu bilgiyi çoğunlukla (%60.6)'nı arkadaşlarından aldıkları belirlenmiştir ve eğitim öncesi menstruasyon ve Menstrual Sağlık Bilgi puan ortalaması orta seviyenin daha altında olduğu tespit edilmiştir[10].

Menstruasyon hakkında sağlık profesyonellerince adölesanlara verilen eğitim programlarına anne, abla ve arkadaşları da dahil etmek etkili olabilir. Sağlık eğitimi almış kişilerin genital enfeksiyonların önlenmesi ve hastalıklardan korunma konularında eğitim almamış kişilere kıyasla sağlıklı hijyenik uygulamalarının daha iyi olduğu saptanmıştır[53].

5.ÖNERİLER

Bu sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunabilir;

- Sağlık profesyonellerinin adölesan dönemdeki kızlara, annelerine, ablalarına ve öğretmenlerini de dahil ederek menstruasyon ve menstruasyon hijyeni konusunda eğitim programları düzenleyerek eksikliklerin tamamlanması ve farkındalık yaratılması amaçlanmalıdır.
- İlköğretim ders müfredat programı içerisinde menarş ve menstruasyon konularının yer aldığı sağlık eğitimine yer verilmelidir.
- Kız çocuklarının menarşı deneyim edinmeden konu hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlanmalıdır.
- Birinci basamak sağlık hizmetleri kapsamında okullarda ve halk eğitim merkezlerinde eğitim programlarının düzenlenmelidir.
- Özellikle kırsal bölgede yaşayan adölesanlara gelenek ve göreneklerinden kaynaklı yanlış tutumları göz önüne alınarak genital hijyen eğitimi verilmelidir.
- Bireylerin medya vasıtasıyla bilgilendirilmesi amacıyla radyo ve televizyonlarda kamu spotlarında sağlık ve hijyen konusuna daha fazla yer verilmelidir.

KAYNAKLAR

- [1] Apaydın Kaya, Ç., (2015). Adölesan Sağlığı “Koruyucu Hekimlik ve Erken Tanı” Medikal Akademi Yayıncılık ve Prodüksiyon Tic. Ltd. Şti, İstanbul, 582.
- [2] <http://www.dicle.edu.tr/Contents/70ab85a0-bf34-4e5f-9ba0-4d1674173d52.pdf> (10.12.2017).
- [3] Golub S., Menarche; the beginning of menstrual life. Women Health 8(2):17-36, 1983
- [4] Kobya, H., Yazıcı S., (1999). KTÜ Merkez Öğrenci Yurtları’nda kalan kız öğrencilerin menstruasyonu algılayışları ve menstrual hijyene ilişkin tutumları. 7. Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildiriler Kitabı, s.263-266. Erzurum, 22-24 Haziran.
- [5] Adika, V., et al., (2013). Self carepractices of menstrual hygiene among adolescents school going girls in Amassoma Community. Bayelsa State Accepted 21 May,
- [6] Apay, S., vd., (2014). Yedi Farklı İldeki Kadınların Genital Hijyen Davranışlarının Belirlenmesi Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17(4), 245-246.
- [7] Şahin, N., ve Canuygur, A., (2014). Jinekoloji Kliniğinde Yatan Hastaların Genital Hijyen Davranışlarının İncelenmesi. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(3), 131.
- [8] Arıkan, D., Tortumluoğlu G., Özyazıcıoğlu N., (2004). Öğrencilere verilen planlı eğitimin menstruasyon hijyen davranışlarına etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, ISSN: 1303-5134 12(8): 1-14,
- [9] Aydın, M., (2010). Düzce İli Merkez İlköğretim Okulları İkinci Kademe Kız Öğrencilerine Verilen Menstruasyon Fizyolojisi ve Hijyeni Eğitiminin Etkililiği. Yüksek Lisans Tezi, Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Zonguldak.
- [10] Gölbaşı, Z., vd., (2012). 6-8. Sınıf Adölesan Kızlara Akran Eğitimi Yöntemiyle Uygulanan Menstruasyon Sağlığı Eğitiminin Bilgi ve Davranışlar Üzerindeki Etkisi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 11(2), 191-198.

- [11] Ardahan, M. ve Bay L., (2009). Hemsirelik Yüksek Okulu 1.ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Vajinal Akıntı ve Bireysel Hijyen Hakkındaki Bilgi Düzeyleri, Ege Tıp Dergisi /Ege Journal of Medicine, 48 (1), 33-43.
- [12] Güler, G. vd., (2005). İlköğretim Okulu Kız Öğrencilerinde Menstrüasyon Dönemi Hijyeni, Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 14(6), 135.
- [13] Demirel, S., Terzioğlu, F., (2003). Gaziantep İli Şahinbey İlçesi İlköğretim Okullarında Öğrenim Gören 5. ve 6. Sınıf Kız Öğrencilerin Mesturasyon Fizyolojisine İlişkin Bilgilerin Belirlenmesi. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, 2, 48-49.
- [14] Kurtar, G., (2011). Adölesanların Yaşam Tutum Profilleri İle Adölesan Sorunlarını Tanıma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- [15] Özgül, B., (2011). Adölesanlarda Sırt Çantası Taşıma Şeklinin Yürüyüşüm Temporospatal Kinetik ve Kinematik Parametirleri Üzerine Etkilerini Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [16] Atağ, E. ve Ünüvar, T., (2016). Aydın Bölgesindeki Kız Çocuklarında Ortalama Puberte ve Menarş Başlama Yaşlarının Saptanması ve Menarş Başlama Yaşını Etkileyen Faktörler. Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Aydın.
- [17] Turan, T. ve Ceylan, S., (2007). 11-14 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinin Menstruasyona Yönelik Bilgileri ve Uygulamaları.Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2(6), 42-43.
- [18] Özcebe, H. ve Tezel, B., (2017). Birinci Basamak Sağlık Çalışanları için Ergen Sağlığına ve Sorunlarına Yaklaşım, Cep Kitabı, Ankara, 230.
- [19] Parlaz E. vd. "Ergenlik Dönemi; Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci", Turkish Family Physician 2012; 3(4),12.

[20] Özcebe, H. ve Dam A., (2005). Cinsel Sağlık / Üreme Sağlığı Gençlere Yönelik Üreme Sağlığı Hizmetleri Katılımcı Kitabı. T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Ankara.

[21] Derman, O., (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Adölesan Ünitesi İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II. Sempozyum Dizisi No:63; s.19-21

[22] Taşkın L., (2012). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Ankara, 762.

[23] Türkiye İstatistik Kurumu. www.tuik.gov.tr. (28.09.2017).

[24] Gedik Sinop, A. , (2016). Adölesanlara Verilen Planlı Eğitimin Menstruasyon ve Genital Hijyen Davranışına Etkisinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Birimleri Enstitüsü, Ankara.

[25] Cangöl, E. ve Tokuç, B., (2010). Uzunköprü Kadın-Doğum Ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi'ne Jinekolojik Muayene İçin Başvuran Kadınlarda Genital Enfeksiyonların Sıklığı ve Genital Hijyen Davranışlarının Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi,

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Edirne.

[26] Yücel, M., (2005). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, Palme Yayıncılık, Ankara, 1.basım, 9-31.

[27] Arasan, S., (2010). Ergenlikte Menstruasyon Bakışını Sosyolojik Analizi. Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

[28] Abalı, S., (2014). Menstruel Siklusta Endometrial Kan Akımının Dopler Ultrasonografi ile Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- [29] Makaracı, Y., (2014). Sporcularda ve Sedanterlerde Luteal Fazda Progesteron Seviyesinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- [30] Akbaş, T. ve Sanberk, İ., (2012). İlk Menstruasyon ve Ejakülasyon Deneyimi Hazırlık, Ön Yaşantılar ve Ön Bilgilerin Cinsel Tutum ve Davranışlarla İlişkisinin İncelenmesi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(3), 323-338.
- [31] Küçükaydoğan, N., (2012). Sağlıklı Derinin Nem, Serum ve Ph Değişikliklerinin Menstruel Siklus ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp fakültesi, Deri ve Zührevi Hastalıklar Anabilim Dalı, Aydın.
- [32] Özütemiz, C., (2014). Alt Ekstremitte Venöz Yetmezlik Şikâyeti Bulunan Kadın Hastalarda Menstrüel Siklus Fazlarının Doppler Ultrasonografi Bulgularıyla Olan İlişkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Radyoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- [33] Doğan, M., (2015). Fizyolojik Menstrüel Siklusta Gözlenen Estradiol ve Progesteron Dalgalanmalarının Ventriküler Ekstrasistol Sıklığı ve Ventriküler Repolarizasyon Parametreleri Üzerine Etkileri. Gülhane Askeri Tıp Akademisi Haydarpaşa Eğitim Hastanesi, Kardiyoloji Kliniği, İstanbul.
- [34] Evliyaoğlu, O. vd., (2010). Ergenlerde Menstrüel Döngü Bozuklukları. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ped Arfl İstanbul, 45,6-12
- [35] Kırbaş, Ş., (2010). Farklı Branşlardaki Bayan Sporcularda Menstrual Dönemde Akut Egzersizin Oksijen Saturasyonu Üzerinde Etkisi. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- [36] Başer, Ü., (2008). Menstruel Siklusun Dişeti Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [37] Yılmaz, A.B. ve Ocakçı, A.F., (2016). Kız Öğrencilerin Dismenore ile Baş Etme Yöntemlerinin Belirlenmesi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik E-Dergisi, 4(1).

- [38] Çetintaş, S., (2015). Gebelerde Genital Hijyen Eğitiminin İdrar Yolu Enfeksiyonu Semptomlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı Programı, İzmir.
- [39] Wardell, DW., Czerwinski B., A (2001). “Military Challenge to Managing Feminine and Personal Hygiene” Journal of the American Academy of Nurse Practitioners. 13(4), 187-193.
- [40] Yılmaz ve Ocakçı Şahin, N., ve Canuygur, A., (2014). Jinekoloji Kliniğinde Yatan Hastaların Genital Hijyen Davranışlarının İncelenmesi. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi 3(3), 131.
- [41] Şahin Ö., (2012). Ortaöğretim Gençliğinde Premenstrual Sendrom ve Menstruasyon Hijyeni. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.
- [42] Koyun, A., vd., (2013). Bir Eğitim Programı Geliştirme ve Değerlendirme Süreci Ortaöğretim Kız Öğrencileri için Genital Hijyen Eğitim Programı. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2(4), 445-446
- [43] Karatay, G. ve Özvarış, Ş., (2006). Bir Sağlık Merkezi Bölgesindeki Gecekonuda Yaşayan Kadınların Genital Hijyenlerine İlişkin Uygulamaların. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10(1).
- [44] Yıldırım, F., (2009). Kırsal veya Kentsel Bölgede Yaşayan Kadınlarda Genital Hijyen Davranışları ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Konya.
- [45] Timur, S., (2010). Bir Üniversite Öğrenci Yurdunda Kalan Kız Öğrencilerin Genital Hijyen Davranışları. World Sciences Academy Malatya 5(4), 1B0020.
- [46] Özer, A. ve Sevinç Ö., (2013). İki Farklı Aile Sağlığı Merkezi'ne Kayıtlı Doğurgan Çağdaki Evli Kadınların Genital Hijyen Davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- [47] “Adet Döneminde Cinsel İlişki” <http://www.alimallah.net/hakkadavet/adet.pdf>,(28.09.1017).
- [48] Demirtaş, B., (2006). Hemşirelik Öğrencilerinin Vulva Sağlığına İlişkin Bilgilerinin Saptanması. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 4–25.
- [49] Bayık, A., (2002). Hemşirelik Araştırmalarında Etik. İçinde Erefe İ (editör). Hemşirelikte Araştırma, İlke, Süreç ve Yöntemler. İstanbul, Ofset Baskı, 27-48.
- [50] Sisay M., Tegegne TK., (2014). Menstrual hygiene management and school absenteeism among female adolescent students in Northeast Ethiopia. BMC Public Health BMC series open, 14: 11-18.
- [51] Topuz, Ş. vd., (2015). Sağlık Bilimleri Fakültesi Birinci Sınıftaki Kız Öğrencilerin Genital Hijyen Uygulamaları, Turkish Journal of Clinics and Laboratory, 6(3), 85-90.
- [52] Yağmur, Y., (2007). Malatya ili Fırat Sağlık Ocağı bölgesinde yaşayan 15-49 yaş kadınların genital hijyen davranışları, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(5): 325330.
- [53] Ekizler, H., (1992). Genital enfeksiyonların önlenmesi ve tedavisinde sağlık eğitiminin rolü, I. Ulusal Ana Çocuk Sağlığı Sempozyum Kitabı, İstanbul, s. 83-89.
- [54] Erci, B. ve Akpınar, S., (2014). Kadınların Genital Hijyen Davranışlarının Değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Bitirme Projesi, Suna Akpınar Hemşirelik Anabilim Dalı, Malatya.
- [55] Bolışık, B. ve Kalpalp(Uz), B., (2006). Adölesan Annelere Verilen Eğitiminin Öz Güven ve Öz Bakım Güçlerine Etkisinin İncelenmesi. Hemşirelik Programı, T.C. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

EKLER

EK-I

ANKET FORMU

Adölesanlarda Menstruasyon Hijyen Alışkanlıklarının Belirlenmesine Yönelik Anket Formu

Aşağıdaki sorular sizin sosyo-demografik, genital ve mensruasyon hijyenine ilişkin uygulamalarınızla ilgili bazı bilgileri içermektedir. Çalışmaya katılmanız ve doğru yanıtlar vermeniz araştırma sonuçlarının doğruluğunu etkileyecek ve bu sorunun çözülmesine katkı sağlayacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Okul:

Sınıf:

Vücut AğırlığınızKg

Boyunuz:cm

1)yaş:

2)Ailenizle mi kalıyorsunuz?

1.Evet 2.Hayır

3)Annenizin eğitim düzeyi nedir?

1)Okur Yazar Değil 2)İlk Öğretim 3)Ortaöğretim 4)Lise 5)Yüksek Öğretim

4)Babanızın eğitim düzeyi nedir?

1)Okur Yazar Değil 2)İlk Öğretim 3)Ortaöğretim 4)Lise 5)Yüksek Öğretim

5)Annenizin isi-mesleği-uğrası nedir?

1)Ev hanımı 2)Memur 3)İşçi 4)Emekli 5)Diğer

6)Babanızın isi-mesleği-uğrası nedir?

1) Çiftçi 2)Memur 3)İşçi 4)Emekli 5)Diğer

7)Aylık geliriniz ?.....TL

8)Evde yasayan kişi sayısı?

.....

9)Sosyal güvenceniz var mı?

1)Var 2)Yok

10)İlk adetinizi (menarş) kaç yasında gördünüz?

1).....yasında 2)Hiç görmedim (Yanıtınız Hiç görmedim ise anketimiz burada bitmiştir teşekkürler.)

11)İlk menstruasyon gördüğünüz zaman neler hissettiniz?(birden fazla yanıt verebilirsiniz)

1)Korktum , heyecanlandım 2)Ağladım , utandım 3)Büyüdüğüm için sevindim
4)Normal karşıladım 5)Diğer.....

12)İlk adetinizi görmeden önce konuyla ilgili bilginiz var mıydı?

1)Evet 2)Hayır

13)Kaç günde bir adet kanaması görüyorsunuz?

.....

14)Adet kanamanız kaç gün sürer?

.....

15) Menstruasyona ilişkin bilginiz size göre yeterli mi?

1)Hiç yeterli değil 2) Az yeterli 3)Kısmen yeterli 4)Yeterli 5)Çok yeterli

16) Menstruasyona ilişkin bilginizi nereden aldınız?(birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1)Okul-Öğretmen 2)Anne 3)Abla 4)Arkadaş 5)TV 6)Gazete-Dergi 7)İnternet

8)Diğer.....

17)Aşağıdaki bilgi kaynaklarından hangilerine sahipsiniz?(birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1)Anne 2)Abla 3)Arkadaş 4)TV 5)Gazete-Dergi 6)İnternet

18)Annenizden mensruasyon öncesi ilk adet(menarş) hakkında bilgi aldınız mı?

1)evet 2)hayır

19)Kızlarda adet kanamaları genellikle kaç yaşlarında baslar?

1)8-10 yas 2)11-16 yas 3)17-19 yas 4)Bilmiyorum e)Diğer.....

20)Adet kanaması kadın vücudunun hangi bölümünde oluşur?

1)Yumurtalık (over) 2)Tüpler-kordon 3)Rahim(uterus) 4)Bilmiyorum5)Diğer.....

21) Normal sınırlar içerisinde kaç günde bir Menstruasyon görülür?

1)Her 10-20 günde bir 2)21-35 günde bir 3)36-50 günde bir 4)Bilmiyorum5)Diğer...

22)Menstruasyon normalde kaç gün sürer?

1) 2 gün ve daha az 2) 3-7 gün arası 3) 8 günden fazla 4) Bilmiyorum 5) Diğer

23)Menstruasyon kanı nereden vücut dışına atılır?

1)Rahim 2)Hazedede (vagina) 3)Makattan (anüs) 4)İdrar yolundan 5)Bilmiyorum

6)Diğer

24) Menstruasyon zamanı dışında herhangi bir kanama olması normal midir?

1)Menstruasyon zamanı dışında kanama olması normal değildir. 2)Normaldir

3)Orta kanama dışındaki kanamalar normal değildir 4)Bilmiyorum

25)İç çamaşırınızı hangi sıklıkta değiştiriyorsunuz? (Birden çok seçenek

işaretleyebilirsiniz)

1. Haftadakez 2.Yalnızca kirlendiğinde 3.Her zaman kirlendiğinde değiştiremiyorum

26)Kullandığınız iç çamaşırının türü nedir?

1)Pamuklu 2)Naylon 3)Diğer.....

27)Adet esnasında yakınmalarınızı gidermek için neler yaparsınız?

1)Sıcak duş alırım 2)Spor-egzersiz yaparım 3)Yatar dinlenirim 4)İlaç kullanırım

5)Hiç bir şey yapmam 6)Diğer

28)Menstruasyona yakın günlerinizde sizde ne gibi psikolojik değişiklikler oluyor?

(Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz)

1) Çabuk sinirlenme 2)Hassaslaşma, ağlama hissi 3)Arkadaş aile geçimsizliği

4)Derslerde başarısızlık 5)Hiçbir değişiklik olmuyor 6)Diğer

29)Menstruasyona yakın vücudunuzda ne gibi fiziksel değişiklikler olması

normaldir? (Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz)

1)İştahsızlık 2)Karın-kasık ağrısı 3)Sırt-bel ağrısı 4)Bas ağrısı

5)Halsizlik, yorgunluk 6)bulantı-kusma 7)Göğüslerde dolgunluk, hassasiyet 8)Ciltte ödem (Ellerde, ayaklarda, karın bölgesinde sislik) 9)Hiç biri 10)Hepsi

30)Bu değişimler günlük yaşam faaliyetlerinizi etkiliyor mu?

1.Hiç etkilemiyor 2) Hafif Etkiliyor 3) Orta düzeyde etkiliyor 4) Oldukça fazla 5)Çok fazla

31) Menstruasyon sırasında ne kullanıyorsunuz?

1)Hazır kadın bağları (ped) 2)Pamuk 3) Bez 4) Diğer.....

32) Menstruasyon sırasında kullandığınız ürünü tercih etme sebebiniz nedir?

1) Ekonomik 2) Hijyenik 3)Kolay ulaşım nedeniyle 4)Diğer.....

33) Menstruasyon esnasında banyo yapıyor musunuz?

1)Evet 2)Hayır

34) Menstruasyon sırasında nasıl yıkıyorsunuz?

1)Oturarak 2)Ayakta duş şeklinde 3)Küvete girerek

35)Tuvalette teahret uygulamasını nasıl yaparsınız?

1)önden arkaya 2)arkadan öne 3)diğer.....

36)Menstruasyon sırasında ellerinizi hangi sıklıkta yıkıyorsunuz ?

1)Pamuk, bez vb. değiştirmeden önce 2)Pamuk, bez vb. değiştirdikten sonra 3)Pamuk, bez vb değiştirme sırasında el yıkamam

EK-II

ETİK KURULONAY FORMU



T.C
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
(Etik Kurul Başkanlığı)



Sayı : 80576354-050-99/ 35
Konu : Etik Kurul Değerlendirmesi.

01/03/2017

Sayın; Hemşire Emel KÜPELİ
Ardahan/Çıldır Toplum Sağlığı Merkezi

“Adölesanlarda Menstürasyon Hijyen Alışkanlıklarının Belirlenmesi” adlı çalışmanız Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu komisyonunca 01.03.2017 tarih ve 03 numaralı oturumda incelenmiş ve çalışmanın Etik Kurul yönergelerindeki şartlara uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç.Dr. Barlas SÜLÜ
Etik Kurul Bşk.

Eki: 1. Adet Yönetim Kurulu Kararı

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi
(Etik Kurulu Başkanlığı)

ETİK KURUL KARARI

TOPLANTI TARİHİ: 01.03.2017

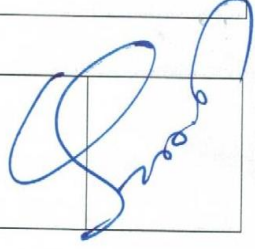
TOPLANTI SAYISI: 2017/03




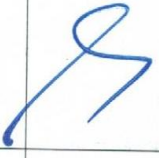
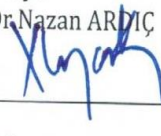

Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu **Doç.Dr.Barlas SÜLÜ** başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

KARAR 17

Hemşire Emel KÜPELİ'nin "**Adölesanlarda Menstrüasyon Hijyen Alışkanlıklarının Belirlenmesi**" adlı çalışması.

Yukarıda belirtilen çalışmanın Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurul Yönergesine uygun olduğuna karar verildi.

| | | |
|---------------------------|---------------------------|--|
| Etik Kurul Başkanı | Doç.Dr.Barlas SÜLÜ |  |
|---------------------------|---------------------------|--|

| | | | |
|--|---|---|---|
| Başkan Yardımcısı Yrd.Doç.Dr.Damla ÇETİN |  | Raportör Üye Yrd.Doç.Dr.Murat BAĞCIOĞLU |  |
| Üye Yrd.Doç.Dr.Turgut ANUK |  | Üye Yrd.Doç.Dr.Binali ÇATAK |  |
| Üye Yrd.Doç.Dr.Nazan ARZUÇ |  | Üye | |
| Üye Avukat Emine TUNA | (Katılmadı) | Üye Ümit Can GÜRBOĞA |  |

| | | |
|---|--|---------------------------------|
| Gelen Evrak No: 40 | Karar No: 17 | Karar Tarihi: 01.03.2017 |
| Araştırmanın Adı: "Adölesanlarda Menstrüasyon Hijyen Alışkanlıklarının Belirlenmesi" | | |
| Araştırmanın Yürütücüsü: Hemşire Emel KÜPELİ | | |
| Çalıştığı Kurum: Ardahan/Çıldır Toplum Sağlığı Merkezi | | |
| Araştırmanın gerekçesi yeterli mi? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| Araştırmanın metodu uygun mudur? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| Araştırmada kullanılacak ilaçlara ait bilgiler yeterli midir? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| Araştırma ilacının bilinen veya muhtemel yan etkileri ve varsa bunların önlemleri yeterince açıklanmış mıdır? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| Bilgilendirilmiş Olur Formu; Gönüllünün anlayacağı şekilde yazılmış mıdır? Tanık dâhil olmak üzere ilgililerin imzaları için yer ayrılmış mıdır? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| Araştırmadan kaynaklanabilecek ölüm, sakatlanma, hastalık durumunda yapılacak ödeme, tedavi ile ilgili sigorta veya taahhütname ile ilgili belgeler var ve uygun-yeterli midir? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| Araştırmacı ve destekleyici arasında sorumluluk paylaşımına dair belge var mı ve uygun mudur? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| Araştırma bütçesi, yapılacak ödemeler uygun mu? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |
| Protokolde mevcut veriler ve literatür araştırmayı destekler nitelikte midir? | Evet <input checked="" type="checkbox"/> | Hayır <input type="checkbox"/> |

| KARAR | | |
|---|---|---|
| Kafkas Üniversitesi Etik Kurul yönetmeliğine göre | Uygundur X | Uygun değildir <input type="checkbox"/> |
| | Düzeltilmesi Gerekir <input type="checkbox"/> | |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| Başkan Doç.Dr.Barlas SÜLÜ | Başkan Yardımcısı Yrd.Doç.Dr.Damla ÇETİN | Raportör Üye Yrd.Doç.Dr.Murat BAĞCIOĞLU |
| Üye Yrd.Doç.Dr.Binli ÇATAK | Üye Yrd.Doç.Dr.Turgut ANUK | Üye Yrd.Doç.Dr.Nazan ARDIÇ |
| Üye | Üye Avukat Emine TUNA (Görevli) | Üye Ümit Can GÜRBOĞA |

EK III

KURUM İZİNİ



T.C.
ARDAHAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83499888-135.01.01-E.6005154
Konu : Anket Çalışması

28.04.2017

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Personel Daire Başkanlığı)

- İlgi: a) Kafkas Üniversitesi Personel Daire Başkanlığının 13/04/2017 tarih ve tarih ve 9291 sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 26/04/2017 tarih ve 5844267 sayılı onayı.

İlgi (a) yazı gereği Valilik Makamından alınan ilgi (b) onay yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Fikret ÇERKEZOĞLU
Millî Eğitim Müdür V.

Ek: İlgi onay (1 sayfa)

28.04.2017

Millî Eğitim Müdürlüğü/Ardahan
Elektronik Ağ: www.mem.gov.tr
e-posta: adsoyad@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Burhan ENGİN/ Memur
Tel: (0478) 2113065
Faks: (0 478) 2113551

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden c33f-8b93-3a60-a1ea-58ee kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
ARDAHAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83499888-135.01.01-E.5844267
Konu : Anket Çalışması

26/04/2017

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Kafkas Üniversitesi Personel Daire Başkanlığının 13/04/2017 tarih ve 9291 sayılı yazısı.

İlgi yazıda; Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Emel KÜPELİ'nin "Adölesanlarda Menstruasyon Hijyen ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Çıldır İmam Hatip Lisesi ve Çıldır Çok Programlı Anadolu Lisesi öğrencileriyle anket çalışmasının yapılması istenmektedir.

Bu nedenle; söz konusu anket çalışmasının Emel KÜPELİ tarafından Çıldır İmam Hatip Lisesi ve Çıldır Çok Programlı Anadolu Lisesi öğrencilerine uygulanması müdürlüğümüzce uygun mütalââ edilmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Fikret ÇERKEZOĞLU
Millî Eğitim Müdürü V.

OLUR
.../04/2017

Muharrem COŞGUN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmza
Aşılı İle Ayırıldı
26/04/2017

Adres:
Elektronik Ağ:
e-posta:

Ayrıntılı bilgi için:
Tel:
Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden fe30-f857-3608-a055-ded8 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Emel KÜPELİ

Doğum Yeri ve Tarihi: Erzurum/08.05.1989

Yabancı Dili: İngilizce

İletişim (e-posta): emelim.kup@gmail.com

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl)

Lise: Kars Cumhuriyet Lisesi (2003-2006)

Lisans: Kafkas Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu (2009-2013)

Yüksek Lisans:

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl: Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi uyku bozuklukları birimi (2012-2014), Ardahan Çıldır Toplum Sağlığı Merkezindeki (2015) Sağlık memuru(Toplum Sağlığı) görevime devam etmekteyim.

Kongre, Sempozyum ve Seminerler:

11.03.2013 “Uyku Teknisyenliği Sertifikası” Türk Uyku Tıbbı Derneği,
06-10 Mart 2013 Papillon Zeugma Otel / Antalya

27.04.2013 “Uluslararası Kafkas Multipl Skleroz Sempozyumu” Katılım
Belgesi, Kafkas Üniversitesi, Kars

10-12 Eylül 2015 “15. Ulusal Hemşirelik Kongresi” Poster Sunumu, Atatürk
Üniversitesi, Erzurum

14.06.2015 Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifikası, Kafkas Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Kars