

Yaşlı bireylerde uyku kalitesini artırmaya yönelik tezlerin incelenmesi: Sistemik derleme

Turgut ŞÖHRET^a

ÖZET

Amaç: Bu sistemik derleme, Türkiye'de hemşirelik alanında yayımlanan ve yaşlıların uyku kalitesini artırmaya yönelik girişimleri içeren lisansüstü tez çalışmalarının sonuçlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. **Yöntem:** Lisansüstü tezlerin taranması yaşlı ve uyku anahtar kelimeleri kullanılarak Ulusal Tez Merkezinde 15 Aralık-31 Aralık 2024 tarihleri arasında yapıldı. Anahtar kelimeler kullanılarak tarama sonucu 641 teze ulaşıldı ve dahil edilme kriterlerine uyan 17 tez sistemik olarak derlenip değerlendirildi. **Bulgular:** Değerlendirmeye alınan tezlerin %35'inin İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalında yapıldığı, %53'ünün yüksek lisans tezi olduğu, %41.5'inin doktor öğretim üyesi danışmanlığında hazırlandığı, %47'sinin randomize kontrollü olduğu, %47'sinin 2015-2019 yılları arasında gerçekleştirildiği ve en sık uygulanan girişimin %17.5 ile aromaterapi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yaşlı bireylerin uyku problemleri yaşadığı belirlenmiştir. Araştırma kapsamına alınan tezlerde, uyku problemlerini gidermek amacıyla farklı hemşirelik alanlarında uyku kalitesini artırmaya yönelik çeşitli girişimlerin uygulandığı görülmüştür. **Sonuç:** Araştırma kapsamına alınan tezlerde, yaşlılık ile birlikte uyku sorunlarının arttığı belirlenmiştir. Bu çalışmalarda, uyku kalitesini artırmaya yönelik uygulanan girişimlerin yaşlıların uyku kalitesini iyileştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, tez sonuçlarına dayanarak, uyku kalitesinin daha iyi düzeye gelmesi için farmakolojik olmayan yöntemlerin uygulanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, tez, uyku, yaşlı

Investigation of theses on improving sleep quality in elderly individuals: A systematic review

ABSTRACT

Objective: This systematic review aims to evaluate the findings of postgraduate theses published in the field of nursing in Turkey that focus on interventions designed to improve sleep quality in elderly individuals. **Method:** The screening of postgraduate theses was conducted at the National Thesis Center between December 15 and December 31, 2024, using the keywords 'elderly' and 'sleep.' As a result of the keyword-based search, 641 theses were identified, and 17 theses that met the inclusion criteria were systematically compiled and evaluated. **Results:** It was determined that 35% of the evaluated theses were conducted in the Department of Internal Medicine Nursing, 53% were master's theses, 41.5% were supervised by assistant professors, and 47% were randomized controlled trials. Additionally, 47% of the studies were conducted between 2015 and 2019, and the most frequently applied intervention was aromatherapy (17.5%). It was also found that elderly individuals experienced sleep problems. The theses included in the research demonstrated that a range of interventions targeting sleep quality were implemented across various nursing disciplines to alleviate sleep-related issues. **Conclusion:** The theses included in the research indicated that sleep problems increase with advancing age. These studies concluded that interventions aimed at improving sleep quality were effective in enhancing the sleep quality of older adults. Based on these findings, it is recommended to implement non-pharmacological methods to improve sleep quality in the elderly.

Keywords: Elderly, thesis, sleep, nursing

Geliş Tarihi: 06.02.2025

Kabul Tarihi: 02.05.2025

^aIğdır Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Iğdır, Türkiye, e-posta: turgutsohret@gmail.com ORCID: 0000-0002-0414-0110

Sorumlu Yazar/Correspondence: Turgut Şöhret e-posta: turgutsohret@gmail.com

Atıf/Citation: Şöhret T. Yaşlı bireylerde uyku kalitesini artırmaya yönelik tezlerin incelenmesi: Sistemik bir derleme. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi 2025;7(2):104-115.

GİRİŞ

Günümüzde hem doğum hem de ölüm oranlarının azalması, yaşlı nüfus oranının artmasına neden olmaktadır. Ayrıca, sağlık hizmetlerindeki gelişmeler insanların beklenen yaşam süresinin uzamasına katkıda bulunmuştur. Bu nedenlerden dolayı dünya nüfusu giderek yaşlanmaktadır.¹ Nitekim, 2019 yılında 37 milyon olan 65 yaş ve üstü nüfusun, 2050 yılına kadar 120 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir.² Yaşlanmayla birlikte vücudun tüm fonksiyonlarında değişiklikler meydana gelir. Yaşlılık, fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir süreçtir.³ Bu süreçte yaşlı bireyler pek çok sağlık problemi ile karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle fizyolojik değişiklikler, kronik hastalıklar, ilaç kullanımı, yetersiz fiziksel aktivite, ağrı, depresyon, anksiyete ve yaşam tarzındaki değişiklikler, yaşlı bireylerin uyku derinliğinin ve gece uyku süresinin azalmasına yol açarak uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir.⁴⁻⁶ Yaşlılarda uyku bozukluğu prevalansının %30-48 arasında olduğu bildirilmiştir.⁶ Uyku bozukluklarının tedavisinde farmakolojik ve non-farmakolojik yöntemler kullanılmaktadır. Farmakolojik tedaviler kısa sürede etkili olabilmekte birlikte, uzun vadede bağımlılık yapma riski taşıdığı ve çeşitli yan etkilere neden olabildiği için non-farmakolojik yöntemlerin öncelikli olarak uygulanması önerilmektedir.⁷ Uyku bozukluklarının tedavisinde bilişsel davranışçı terapi, aromaterapi, terapötik dokunma, yaşam tarzı değişiklikleri, masaj, müzik, ışık terapisi, meditasyon, gevşeme egzersizleri ve akupunktur gibi birçok alternatif non-farmakolojik yöntem kullanılmaktadır.^{8,9} Yapılan çalışmalar, bu yöntemlerin uyku kalitesini artırdığını göstermektedir.⁹ Bu doğrultuda, hemşirelerin bütüncül bir yaklaşımla bu yöntemleri bakım süreçlerine entegre etmeleri, yaşlı bireylerin uyku düzenlerini iyileştirmede etkili olabilir. Hemşireler, yaşlıların bireysel ihtiyaçlarını değerlendirerek, uygun bakım planlarını oluşturmakta ve uygulamaktadır. Özellikle uyku sorunları gibi yaşlılık döneminde sık karşılaşılan sağlık problemlerinde hemşireler, farmakolojik ve farmakolojik olmayan müdahaleleri planlayarak yaşlıların uyku kalitesini artırmada önemli bir işlev üstlenmektedir.¹⁰⁻¹²

Bu sistematik derleme, Türkiye’de hemşirelik alanında yaşlı bireylerin uyku kalitesini artırmaya yönelik gerçekleştirilen lisansüstü tezleri bir araya getirerek mevcut literatüre kapsamlı bir bakış sunmaktadır. Bu çalışma, hemşirelik uygulamalarında non-farmakolojik müdahalelerin etkinliğini değerlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda alandaki boşlukları ve gelecekteki araştırmalara yönelik potansiyel yönelimleri belirleyerek hem akademik literatüre hem de klinik uygulamalara katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Tipi

Bu araştırma, yaşlı bireylerin uyku kalitesini arttırmaya yönelik yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi amacıyla doküman analizi yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Türkiye Ulusal Tez Veri Tabanı, 15-31 Aralık 2024 tarihleri arasında detaylı şekilde taranmış ve 2010-2024 yılları arasında yayımlanan tezler değerlendirmeye alınmıştır. Tezlerin taranması sürecinde ‘yaşlı’ ve ‘uyku’ anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Kullanılan anahtar kelimeler ile 641 teze ulaşılmıştır. 641 tezden 58 tanesi çalışmaya uygun olarak değerlendirmiştir. Bu tezlerden 14 tanesi tekrarlayan tez, 27 tanesi kapsam dışı (araştırmaya dahil edilme kriterlerine uymayan tezler) olduğu için 17 tez değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmanın metodolojik düzenlemesi, Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-analysis (PRISMA) kontrol listesi doğrultusunda gerçekleştirilmiştir (Şekil 1). Bu çalışma, yalnızca yayımlanmış tezlerin sistematik derlemesine dayanmaktadır. Katılımcılardan yeni veri toplanmadığı ve herhangi bir müdahale yapılmadığı için ve ayrıca araştırmacılara maddi ve manevi zarar verebilecek bir risk bulundurmadığı için etik kurul onayı gerekmemektedir. Bunun yanında araştırma kapsamına alınan bütün makaleler ve tezler kaynakça bölümünde belirtilmiştir.

Dahil Edilme Kriterleri

Bu araştırmaya, 2010-2024 tarihleri arasında Türkiye Ulusal Tez Veri tabanında yayınlanan, yaşlı bireylerin uyku kalitesini arttırmaya yönelik girişim uygulanan, hemşirelik alanında yayınlanmış ve tam metnine ulaşılabilen tezler dahil edilmiştir.

Dışlama Kriterleri

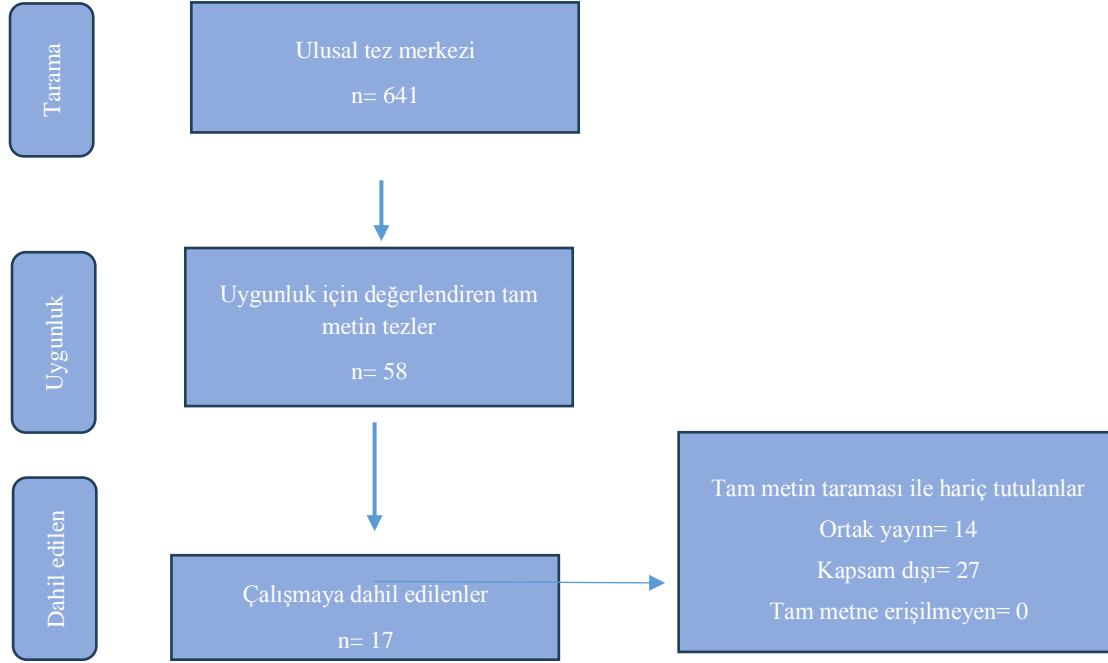
Yayın yılı 2010’dan eski olan, çalışmaların başlıklarında yaşlı ve uyku kelimelerini içermeyen ve tam metnine ulaşılmayan tezler dışlama kriterlerini oluşturmuştur.

BULGULAR

Araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan lisansüstü tezler 2010-2024 yıllarını kapsamıştır. Değerlendirmeye alınan tezlerin anabilim dalı, tez türü, danışman unvanı, araştırmanın türü ve tezlerin yıllara göre dağılımı ile ilgili bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır. Araştırmaya dahil edilen tezler incelendiğinde altı tez iç hastalıkları hemşireliği anabilim dalında yapılmıştır. Altı tezin danışmanı profesör unvanına sahiptir; tezlerin sekizi doktora, dokuzu ise yüksek lisans düzeyindedir. Ayrıca sekiz tez randomize kontrollü olarak yürütülmüştür (Tablo 1). Araştırma kapsamına alınan tezler

incelendiğinde, en çok uygulanan girişimin aromaterapi olduğu, çalışmaların en yoğun şekilde 2015-2019 yılları arasında yürütüldüğü ve en fazla İstanbul'daki üniversitelerde gerçekleştirildiği görülmüştür. Deneysel ve kontrol gruplarıyla

gerçekleştirilen tezlerde, deney grubunda 441, kontrol grubunda ise toplam 406 yaşlı yer almıştır. Ön test-son test tasarımıyla yürütülen çalışmalarda ise 113 yaşlı araştırma kapsamına alınmıştır.



Şekil 1. PRISMA akış şeması

Tablo 1. Tezlerin tanımlayıcı özellikleri

Tanımlayıcı özellikler	n	%
Tezin yürütüldüğü anabilim dalı		
İç Hastalıkları Hemşireliği	6	35
Halk Sağlığı Hemşireliği	3	18
Hemşirelik	3	18
Ruh Sağlığı Hemşireliği	3	18
Hemşirelik Esasları	2	11
Tez türü		
Doktora	8	47
Yüksek Lisans	9	53
Danışmanın unvanı		
Profesör	6	35
Doçent	4	23.5
Doktor Öğretim Üyesi	7	41.5
Araştırmanın türü		
Randomize kontrollü	8	47
Yarı deneysel	4	23.5
Deneysel	2	11.5
Diğer	3	18
Tezlerin yıllara göre dağılımı		
2020-2024	6	35
2015-2019	8	47
2010-2014	3	18
Uygulanan girişim		
Aromaterapi	3	17.5
Aromaterapi masajı	2	11.5
Terapötik dokunma	2	11.5
Müzik terapi	2	11.5
Işık tedavisi	2	11.5
Diğer	6	36.5

Tablo 2. Çalışmada değerlendirilen araştırmaların özellikleri

Yazar/Yıl/Lisansüstü program	Üniversite/Şehir	Tez adı	Girişim türü	Araştırma yöntemi	Örneklem sayısı	Veri toplama araçları	Sonuçlar
Tosun ve Turan, 2024 ¹³ , Yüksek Lisans	Fırat Üniversitesi, Elazığ	Reiki Uygulamasının Huzurevinde Kalan Yaşlı Bireylerde Ağrı, Yorgunluk ve Uyku Kalitesine Etkisi	Reiki	Randomize Kontrollü	30 Deney Grubu, 30 Kontrol Grubu	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Girişim uygulan gruptaki yaşlıların PUKİ puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı bulunmuştur. Reiki uygulamasının uyku kalitesini iyileştirdiği sonucuna varılmıştır.
Özcihan ve Bayır, 2024 ¹⁴ , Yüksek Lisans	KTO Karatay Üniversitesi, Konya	Yaşlılara Önerilen Lavanta Kokusunun Uyku Kalitesi ve Fiziksel Denge Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma		Aromaterapi	Randomize Kontrollü	45 Deney Grubu, 45 Kontrol Grubu	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)
Ay ve Bakır, 2023 ¹⁵ , Yüksek Lisans	KTO Karatay Üniversitesi, Konya	65-85 Yaş Aralığındaki Hastanede Yatan Bireylerde Terapötik Dokunuşun Algılanan Uyku Düzeyi ve Kaygı Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma	Terapötik Dokunma	Randomize Kontrollü	34 Deney Grubu, 34 Kontrol Grubu	Uyku Düzen Soru Formu	Deney ve kontrol grupları arasındaki son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu belirlenmiştir. Uygulanan terapötik dokunuşun yaşlıların uyku kalitesini arttırdığı sonucuna varılmıştır.
Kerkez ve Erci, 2022 ¹⁶ , Doktora	İnönü Üniversitesi, Malatya	Hareketli Meditasyon Egzersizinin Yaşlıların Depresyon ve Uyku Kalitesine Etkisi	Hareketli Meditasyon Egzersizi	Deneyssel	58 Deney Grubu, 56 Kontrol Grubu	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Hareketli meditasyon egzersizi eğitimi sonrasında, PUKİ ölçeği toplam puanında anlamlı bir iyileşme sağlanmış; öznel uyku kalitesi, uyku bozukluğu ve gündüz işlev bozukluğu alt boyutlarında olumlu değişimler gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu egzersizin yaşlı bireylerde depresyon düzeyini azaltabileceği ve uyku kalitesini artırabileceği sonucuna varılmıştır.
Can ve Usta, 2022 ¹⁷ , Doktora	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu	Diyabetli Yaşlılarda Aromaterapi Uygulamasının Bilişsel Fonksiyonlar, Kaygı ve Uyku Kalitesine Etkisi	Aromaterapi	Randomize Kontrollü	21 Deney Grubu 1 (Lavanta İnhalasyonu), 21 Deney Grubu 2 (Biberiye İnhalasyonu), 21 Kontrol Grubu	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Girişim uygulanan gruplar arasında fark bulunmaz iken, her iki deney grubunun PUKİ puan ortalamaları ile kontrol grubu PUKİ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Hem biberiye hem de lavanta inhalasyonun yaşlıların uyku kalitelerinde iyileşme sağladığı sonucuna varılmıştır.

Erdal ve Bilgili, 2020 ¹⁸ , Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi, Ankara	Yaşlılarda Solunum Egzersizinin Bazı Fizyolojik Parametreler, Uyku Kalitesi ve Zindelik Üzerine Etkisi	Solunum Egzersizi	Randomize Kontrollü	26 Deneysel Grubu, 25 Kontrol Grubu	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Solunum egzersizi uygulanan grubun PUKİ puan ortalaması ile uygulanmayan grubun puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Uyku kalitesinin artırılmasında solunum egzersizinin uygulanabileceği sonucuna varılmıştır.
Öz ve Akgün, 2019 ¹⁹ , Yüksek Lisans	Üsküdar Üniversitesi, İstanbul	Yaşlılarda Aromaterapi Masajının Uyku Kalitesi ve Uykululuk Düzeyine Etkisi	Aromaterapi Masajı	Yarı Deneysel	15 Yaşlı	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ)	Aromaterapi uygulanan yaşlılar ile uygulanmayan yaşlıların PUKİ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Aromaterapi masajının uyku kalitesini arttırdığı sonucuna varılmıştır.
Aktaş ve Tülek, 2019 ²⁰ , Doktora	İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, İstanbul	Kurumsal Bakım Alan Yaşlılara Uygulanan Akupresürün Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi	Akupresür	Randomize Kontrollü	38 Deneysel Grubu, 37 Kontrol Grubu	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ)	Deneysel ve kontrol grubu arasında hem PUKİ puan ortalaması ile hem de EUÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Akupresürün yaşlıların uyku kalitesinin iyileştirilmesinde kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.
Durgun ve Kaya, 2018 ²¹ , Doktora	İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, İstanbul	Uyku sorunu olan yaşlı bireylerde ayakları ılık suda bekletmenin uyku kalitesine ve konfor düzeyine etkisi	Ilık Suda Ayak Bekletme	Randomize Kontrollü	30 Deneysel Grubu, 30 Kontrol Grubu	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Deneysel grubu ile kontrol grubu arasında PUKİ puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamda fark bulunmuştur. Ayakların ılık suda bekletilmesinin yaşlıların uyku kalitesini arttırdığı sonucuna varılmıştır.
Bağcı ve Yücel, 2017 ²² , Yüksek Lisans	Ege Üniversitesi, İzmir	Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Terapötik Dokunmanın Uyku Kalitesine Etkisi	Terapötik Dokunma	Randomize Kontrollü	10 Yaşlı Terapötik Dokunma Grubu, 8 Yaşlı Mimik Terapötik Dokunma, 7 Yaşlı Kontrol Grubu	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ)	Mimik terapötik dokunma grubundaki yaşlıların PUKİ alt boyutu olan öznel uyku kalitesi bileşeni ve terapötik dokunma grubundaki yaşlıların PUKİ alt boyutu olan gündüz işlev bozukluğuna etki ettiği sonucuna varılmıştır. Diğer ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamda fark bulunmamıştır. Kontrol grubundaki yaşlılarda da izlem boyunca uyku kalitesinde iyileşme gözlenmiştir.
Yıldırım ve Kitiş, 2017 ²³ , Doktora	Gazi Üniversitesi, Ankara	Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Aromaterapi Uygulamasının Bilişsel Fonksiyonlar ve Gündüz Uykululuk Durumuna Etkisi	Aromaterapi	Yarı Deneysel	43 Yaşlı	Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ)	Yaşlılara öncelikle 1 hafta boyunca sabahları 5 dakika biberiye ve limon karışımı koklatılmış daha sonra 1 hafta arındırma dönemi olmuştur. Daha sonra 1 hafta boyunca akşamları 3 damla lavanta yağı koklatılmıştır. Araştırma sonucunda biberiye ve limon karışımının uyku kalitesine etki etmediği, lavanta yağının ise istatistiksel anlamda fark oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Dolu ve Nahcivan, 2017 ²⁴ , Doktora	İstanbul Üniversitesi, İstanbul	Uyku Bozukluğu Olan Yaşlı Bireylere Uygulanan Semptom Yönetimi Modeli Temelli Uyku Programının Uyku Kalitesi ve Depresif Semptomlar Üzerine Etkisi	Uyku Programı	Randomize Olmayan Ön-Test Son-Test Kontrol Gruplu Tekrarlayan Ölçümlü Tasarım	26 Deneysel Grubu, 26 Kontrol Grubu	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) Aktigraf Cihazı Uyku Günlüğü	Deneysel grubundaki yaşlılar, uygulanan girişim sonrasında uyku kalitesinin alt boyutları olan uyanma sayısı, gece uyanık kalma süresi ve gece ortalama uyanık kalma puanlarında, kontrol grubundaki yaşlılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermiştir. Bu bulgu, uygulanan uyku programının yaşlıların uyku kalitesini iyileştirdiğini göstermektedir.
Gökalp ve Ekinci, 2015 ²⁵ , Doktora,	Atatürk Üniversitesi, Erzurum	Müzik Terapisinin Yaşlı Kanser Hastalarının Anksiyete ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi	Müzik Terapi	Yarı Deneysel	30 Deneysel, 30 Kontrol	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Deneysel ve kontrol grubunda yer alan hastaların uyku kalitesi son test toplam puan ortalamalarının gruplar arası karşılaştırılmasında, istatistiksel anlamda fark bulunmuştur. Müzik terapinin hastaların uyku kalitelerini arttırdığı ve yaşlılarda kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.
Düzgün ve Akyol, 2012 ²⁶ , Yüksek Lisans	Ege Üniversitesi	Huzur Evinde Kalan Yaşlılarda Parlak Işık (Doğal Güneş Işığı) Tedavisinin Uyku Sorunları ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi	Doğal Güneş Işığı	Deneysel	30 Deneysel Grubu, 31 Kontrol Grubu	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Doğal güneş ışığı uygulanan yaşlılar ile girişim uygulanmayan yaşlıların PUKİ puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamda fark bulunmuştur. Doğal güneş ışığının yaşlıların uyku kalitesini arttırmada kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.
Altan ve Oğuz, 2011 ²⁷ , Yüksek Lisans	Marmara Üniversitesi, İstanbul	Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Pasif Müzikoterapinin Uyku Kalitesine Etkisi	Pasif Müzikoterapi	Kontrol Gubu Olmayan Ön Test Son Test Deneysel	31 Yaşlı	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Yaşlılara uygulanan pasif müzikoterapi uygulaması puan ortalaması ile uygulanmadan önceki puan ortalaması arasında istatistiksel anlamda fark bulunmuştur. Akşam uyumadan önce uygulanan pasif müzikoterapinin yaşlıların uyku kalitesini arttırdığı sonucuna varılmıştır.
Yaman ve Akpınar, 2011 ²⁸ , Yüksek Lisans	Fırat Üniversitesi, Elazığ	Lavanta Yağıyla Uygulanan Sırt Masajının Yaşlıların Uyku Kalitesine Etkisinin İncelenmesi	Aromaterapi Masajı	Yarı Deneysel	34 Masaj Grubu, 34 Aromaterapi Masaj Grubu	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi-3 (PUKİ-3)	Araştırma kapsamında uygulanan hem vazelinle hem de lavanta yağıyla yapılan sırt masajı sonrasında uyku kalitesinde iyileşme gözlenmiştir. İki grup arasındaki PUKİ puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda, aromaterapi masaj grubunun normal sırt masajına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha etkili olduğu bulunmuştur.
Akyar ve Akdemir, 2010 ²⁹ , Doktora	Hacettepe Üniversitesi, Ankara	Yaşlı Bireylerde Işık Tedavisinin Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi	Işık Tedavisi	Müdahale Araştırması	24 Yaşlı	Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	Bir ay boyunca uygulanan ışık tedavisinin PUKİ ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüş gözlenmiştir. Işık tedavisinin yaşlıların uyku kalitesinin yükselttiği sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA

Bu sistematik derlemede, Türkiye'de yürütülen ve yaşlıların uyku kalitesini artırmaya yönelik girişimlerin ele alındığı lisansüstü tezler incelenmiştir. Araştırma kapsamında 17 lisansüstü tez detaylı olarak değerlendirilmiştir. Bu tezlerde yer alan girişimlerin; üçünün aromaterapi, ikisinin aromaterapi masajı, ikisinin terapötik dokunma, ikisinin müzik terapi, ikisinin ışık tedavisi, birinin reiki, birinin solunum egzersizi, birinin hareketli meditasyon, birinin akupresür, birinin uyku programı ve birinin ayakların suda bekletilmesi olduğu belirlenmiştir. Bu bölümde uygulanan girişimler literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

Aromaterapi uygulanan tezler incelendiğinde, Özcihan ve Bayır'ın (2024) randomize kontrollü çalışmasında, deney grubundaki yaşlılardan bir ay boyunca yastıklarının içine lavanta kesesi koymaları istenmiş ve bu şekilde lavanta yağı koklatılmıştır. Çalışma sonucunda lavanta yağının uyku kalitesini artırdığı belirlenmiştir.¹⁴ Can ve Usta (2022), diyabetli yaşlı bireyleri üç gruba ayırarak bir gruba lavanta inhalasyonu, bir gruba biberiye inhalasyonu ve diğer gruba ise destile su inhalasyonu uygulamıştır. Araştırma sonucunda, girişim uygulanan gruplar arasında bir farklılık bulunmazken her iki girişim grubunun da kontrol grubuna kıyasla uyku kalitesini artırdığı belirlenmiştir.¹⁷ Yıldırım ve Kitiş'in (2017) ön test-son test yarı deneysel tasarımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, 43 yaşlı bireye önce bir hafta boyunca biberiye ve limon karışımı koklatılmış, ardından bir hafta arındırma işlemi yapılmış ve son olarak bir hafta boyunca lavanta yağı koklatılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, biberiye-limon karışımının uyku kalitesine etkisinin olmadığı, ancak sonrasında uygulanan lavanta yağının uyku kalitesinde belirgin bir iyileşme sağladığı belirlenmiştir.²³ Literatürde aromaterapinin uyku kalitesine etkisini inceleyen çalışmalar incelendiğinde, aromaterapinin uyku kalitesini artırdığı görülmektedir.^{30,31} Bu çalışmalarda, uyku kalitesine en olumlu etkiyi lavanta yağının sağladığı belirlenmiştir. Araştırma kapsamına alınan tezlerin bulgularının literatürle örtüştüğü söylenebilir. Nitekim aromaterapinin, bireylerin fizyolojik ve duygusal durumları üzerinde olumlu etkiler yarattığı; ayrıca rahatlatıcı ve sakinleştirici özelliklere sahip olduğu bilinmektedir.

Aromaterapi masajının uyku kalitesine etkisini ele alan tezler incelendiğinde, Öz ve Akgün'ün (2019) ön test-son test tasarımıyla yürüttükleri çalışmada, yaşlı bireylere iki hafta boyunca, haftada üç kez olmak üzere toplam altı kez lavanta ve badem yağı karışımıyla masaj uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre, uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ve aromaterapiyle yapılan sırt masajının uyku kalitesini iyileştirdiği belirlenmiştir.¹⁹ Yaman ve Akpınar (2011), lavanta yağı kullanarak yarı deneysel

tasarımla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada, yatmadan önce 10 dakika süreyle uygulanan masaj; bir grupta kokusuz vazelinle, diğer grupta ise lavanta yağı ile sırt masajı şeklinde yapılmış ve bu uygulama üç gün boyunca devam etmiştir. Her iki masaj türünün de uyku kalitesine olumlu etkisi olduğu, ancak lavanta yağı ile yapılan masajın daha etkili olduğu belirlenmiştir.²⁸ Literatür incelendiğinde, aromaterapi ile uygulanan masajın uyku kalitesini artırdığına dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.^{32,33} Bu çalışmaların sonuçları, araştırma kapsamında uygulanan aromaterapi masajının literatürle paralel olduğunu göstermektedir. Uyku kalitesindeki artışın hem masajın rahatlatıcı etkisinden hem de aromaterapinin olumlu etkilerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Terapötik dokunmanın yaşlılardaki uyku kalitesine etkilerini inceleyen tezlere bakıldığında, Ay ve Bakır (2023), randomize kontrollü olarak deney grubuna bir hafta boyunca iki seans halinde 20 dakikalık terapötik dokunma uygulamış, kontrol grubuna ise herhangi bir girişim uygulamamıştır. Araştırma sonucunda, terapötik dokunma uygulanan gruptaki yaşlıların uyku kalitesinin, girişim uygulanmayan gruptaki yaşlılara göre daha iyi olduğu belirlenmiştir.¹⁵ Bağcı ve Yücel (2017) yaşlıları üç gruba ayırarak randomize kontrollü bir çalışma yürütmüştür. Girişim grubu olarak bir gruba 4 gün boyunca 18:00-20:00 saatleri arasında 10 dakika terapötik dokunma, diğer grubu ise 4 gün boyunca 18:00-20:00 saatleri arasında 10 dakika mimik terapötik dokunma uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir girişim uygulanmamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, mimik terapötik dokunmanın yaşlıların öznel uyku kalitesine etkisinin olduğu, terapötik dokunmanın ise gündüz işlev bozukluğuna etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer bileşenler ile ilgili bir fark bulunmamıştır.²² Terapötik dokunmanın uyku kalitesini inceleyen araştırmalar incelendiğinde, terapötik dokunmanın uyku kalitesini artırdığı görülmektedir.³⁴ Ayrıca, terapötik dokunmanın anksiyete, yorgunluk ve depresyonu azaltma, kan basıncını ve kalp atımını düzenleme, gevşeme ve konfor sağlama gibi önemli işlevleri bulunmaktadır. Bu nedenlerle, terapötik dokunmanın uyku kalitesine olumlu etkiler sağladığı söylenebilir.

Yaşlıların uyku kalitesini inceleyen başka bir girişim türü de müzik terapidir. Altan ve Oğuz (2011) tarafından ön test-son test olarak gerçekleştirilen tez çalışmasında, yaşlılara her akşamüstü, yatmadan önce, bir arada buldukları salona duyabilecekleri düzeyde Uşşak makamı müziği yayını yapılmıştır. Uygulama öncesi ve sonrası uyku puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, uygulanan terapinin uyku kalitesinde anlamlı bir fark yarattığı bulunmuş ve pasif müzikoterapinin uyku kalitesini artırdığı sonucuna varılmıştır.²⁷ Gökalp ve Ekinci'nin (2015) kanser hastası yaşlılarla yaptıkları yarı deneysel çalışmada, deney grubuna sırasıyla ilk iki gün Hicaz Makamı, 3. ve 4. gün Hüseyini Makamı, 5. ve 6. gün

Neva Makamı, 7. gün ise tekrar Hicaz Makamı kulaklıkla dinletilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir girişim uygulanmamıştır. Uygulanan müzik dinletimi sonucunda, müzik dinletilen yaşlı hastaların uyku kalitesinin, kontrol grubundaki yaşlı hastaların uyku kalitesinden daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.²⁵ Literatür incelemesinde elde edilen çalışmalar, araştırma kapsamına alınan bu iki tez ile benzer sonuçlar içermektedir.^{35,36} Müziğin birçok semptom için kullanıldığı bilinmektedir. Müzik; mutluluk, neşe, nefret ve öfke gibi duygusal alanları yakından etkilemekte ve bu doğrultuda insanlar üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Bu durum, müziğin uyku kalitesini artırabileceğini göstermektedir.

Araştırma kapsamına alınan ve Düzgün ve Akyol (2012) tarafından deneysel olarak yürütülen çalışmada, deney grubuna beş gün boyunca sabah kahvaltısından sonra 08.00 ile 10.00 saatleri arasında en az 30 dakika, en fazla 120 dakika güneş ışığı uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir girişim uygulanmamıştır. Araştırmanın sonucunda düzenli güneş ışığı alan yaşlıların, diğer yaşlılara göre uyku kalitelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.²⁶ Literatür, araştırma kapsamına alınan bu tezi desteklemektedir.³⁷⁻³⁹ Bir diğer ışık uygulaması Akyar ve Akdemir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ön test-son test olarak uygulanan çalışmada yaşlı bireylere 30 gün boyunca 10.000 Lux şiddetinde ışık tedavisi uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda, uyku kaliteleri arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür.²⁹ Literatüre bakıldığı zaman bu tezin sonucuna paralel çalışmaların olduğu tespit edilmiştir.⁴⁰ Hem doğal ışık hem de yapay ışık uygulaması uykunun daha iyi ve daha verimli olması için kullanılabilir. Işık uygulamasının sirkadyen ritmi düzene soktuğu ve bundan dolayı uyku kalitesini arttırdığı söylenebilir.

Yaşlıların uyku kalitesine etkisini incelemek için uygulanan girişimlerden biri de reikidir. Tosun ve Turan'ın (2024) randomize kontrollü olarak yürüttüğü çalışmada, girişim grubuna 4 hafta boyunca, haftada 2 gün, 30-45 dakika arasında reiki uygulanmış; kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Çalışma sonucunda reikinin yaşlı bireylerdeki uyku kalitesini yükselttiği sonucuna varılmıştır.¹³ Reikinin uyku kalitesine etkisini inceleyen bazı çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar incelendiği zaman, tez çalışmasına paralel olarak reikinin uyku kalitesini iyileştirdiği görülmektedir.^{41,42} Reiki; kan basıncını, solunumu ve nabız değerlerini düşürme, stresi azaltma, ağrıyı kontrol etme ve uyku sorunlarını iyileştirme gibi önemli işlevlere sahiptir. Reikinin faydaları göz önüne alındığında, uyku kalitesini artırdığı ve yaşlılarda uyku sorunlarının giderilmesi için uygulanabileceği söylenebilir.

Yaşlılarda solunum egzersizinin uyku kalitesine etkisini incelemek amacıyla Erdal ve Bilgili (2020) randomize kontrollü bir çalışma yürütmüştür. Deney grubunda, 5-6 kişilik gruplar oluşturulmuş ve üç ay boyunca haftada üç gün (Salı, Perşembe, Cumartesi) olmak üzere, 10.00-15.30 saatleri arasında her gruba 30 dakikalık solunum egzersizi uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir girişim yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, solunum egzersizinin yaşlılarda uyku kalitesini artırdığı sonucu ortaya çıkmıştır.¹⁸ Solunum egzersizinin uyku kalitesine etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu egzersizin uyku kalitesini artırdığı görülmektedir.⁴³⁻⁴⁵ Solunum egzersizlerinin ağrı ve anksiyete azaltma, yaşam bulgularını düzenleme ve uyku sorunlarını önleme gibi birçok faydası bulunmaktadır. Bu faydaları sayesinde solunum egzersizinin yaşlılarda uyku kalitesini artırdığı sonucuna varılabilir.

Tezlerde uygulanan diğer bir girişim ise hareketli meditasyondur. Kerkez ve Erci (2022) bu çalışmayı deneysel bir yöntemle gerçekleştirmiştir. Araştırmada deney ve kontrol grubu kullanılmış, deney grubuna her biri 30-40 dakika süren altı oturumluk hareketli meditasyon eğitimi verilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda hareketli meditasyonun yaşlılardaki uyku kalitesini artırdığı ve yaşlılar için uygulanabileceği sonucuna varılmıştır.¹⁶ Literatür taramasında incelenen araştırmalara bakıldığı zaman hareketli meditasyonun uyku kalitesini artırdığı ortaya konmuştur.^{46,47} Araştırma kapsamına alınan tez ve literatür baz alındığında hareketli meditasyonun uyku kalitesini artırdığı görülmektedir. Bu sonuçlar, yaşlıların bu egzersiz ile birlikte bedensel, sosyal ve ruhsal olarak rahatlamaları ile açıklanabilir.

Araştırma kapsamına alınan bir diğer tezde, Akkaş ve Tülek (2019) tarafından akupresür uygulanmıştır. Deney grubundaki yaşlılara, Shenmen (HT7), Neiguan (P6), ve Sanyinjiao (SP6) akupresür noktalarına dört hafta boyunca haftada üç kez toplamda on iki seans akupresür uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda, akupresür uygulanan gruptaki yaşlıların uyku kalitesinin, girişim yapılmayan gruptakilere göre daha iyi olduğu belirlenmiştir.²⁰ Akupresürün uyku kalitesine etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığı zaman akupresürün uyku kalitesine iyi geldiği anlaşılmaktadır.^{48,49} Akupresürün kan dolaşımını hızlandırma, ağrıyı giderme, hazımsızlık, bulantı ve kusmayı önleme, uyku kalitesini artırma ve yorgunluğu azaltma gibi birçok olumlu etkisi bilinmektedir.⁵⁰ Tüm bunlar uyku kalitesinin artmasında kaçınılmaz bir gerçektir. Bu bağlamda, araştırma kapsamına alınan tez literatüre benzerlik göstermektedir.

Dolu ve Nahcivan (2017) tarafından yapılan semptom yönetimi modeli temelli uyku programının yaşlıların uykusuna etkisini incelemek için randomize olmayan

bir ön test-son test yöntemiyle araştırma yürütülmüştür. Semptom yönetimi modeli temelli uyku programı her hafta bir oturum olacak şekilde dört hafta boyunca deney grubuna uygulanmıştır. Uygulanan uyku programı sonrası yaşlıların uyku kalitesinin önemli ölçüde düzeldiği sonucuna varılmıştır.²⁴ Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında, uygulanan programların uyku kalitesini benzer şekilde artırdığı belirlenmiştir.^{51,52} Semptom yönetimi modeli, kişilerin daha organize olmasını ve kendi sorumluluklarını almalarını sağlar. Bu açıdan bakıldığında, uyku sorunlarına odaklanmış bu programın uyku kalitesine etki etmesi beklenen bir durumdur.

Son olarak, araştırma kapsamına alınan bir diğer tez, Durgun ve Kaya (2018) tarafından ayakların ılık suda bekletilmesi yöntemiyle uygulanmıştır. Araştırma kapsamına alınan tez çalışması randomize kontrollü olarak yürütülmüştür. Deney grubundaki yaşlılara, akşam yatmadan bir saat önce ayakları ılık suda bekletme uygulaması altı hafta boyunca yapılmıştır. Araştırma sonunda, deney grubunun uyku kalitesinin arttığı ve deney ile kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.²¹ Literatür incelemesinde, ayak banyosunun uyku üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar tespit edilmiştir.^{53,54} İncelenen bu çalışmalarda ayak banyosunun uyku kalitesini arttığı görülmüştür. Ayak banyosunun anksiyeteyi ve ağrıyı azalttığı, kasları gevşettiği ve uyku kalitesini artırdığı bilinmektedir. Ayak banyosunun etkilerine bakıldığı zaman uyku kalitesini yükselteceği öngörülmektedir. Araştırma kapsamına alınan tez literatür ile paralellik göstermektedir.

Türkiye'de yaşlı bireylerin uyku kalitesini artırmaya yönelik yapılan lisansüstü tezleri inceleyen bu sistematik derleme, yaşlı bireylerde uyku kalitesini artırmaya yönelik non-farmakolojik yöntemlerin etkinliğini ortaya koyarak, hemşirelerin bakım süreçlerine kanıta dayalı uygulamaları entegre etmeleri gerektiğini göstermektedir. Bulgular, hemşirelerin bireyselleştirilmiş bakım planları oluşturmasında rehberlik edebilir ve yaşlı bireylerde farmakolojik olmayan yaklaşımların öncelikli olarak kullanılmasını teşvik edebilir. Ayrıca, non-farmakolojik uyku girişimleri, sağlık politikalarına önemli katkılar sunmaktadır. Öncelikle, bu yöntemler düşük maliyetli ve kolay uygulanabilir olduğu için sağlık sistemine ekonomik avantaj sağlayabilir. Farmakolojik tedavilere alternatif oluşturarak ilaç harcamalarını ve yan etki risklerini azaltabilir. Bu uygulamalar, huzurevleri ve yaşlı bakım merkezlerinde standart uygulama haline getirilebilir, böylece yaşlıların yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, Sağlık Bakanlığı tarafından oluşturulacak rehberlerde bu kanıta dayalı uygulamalara yer verilmesi, ulusal düzeyde standart bir bakım modelinin gelişmesine katkıda bulunabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü Yönleri

Araştırmanın yalnızca Türkiye Ulusal Tez Merkezi'nden taranmış olması, çalışmanın kapsamını sınırlamakta ve elde edilen sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bu durum, farklı veri tabanlarında yer alan çalışmaların incelenmemesi nedeniyle alandaki tüm bulguların tam olarak yansıtılmaması riskini taşımaktadır. Ayrıca, farklı araştırma yöntemlerinin (Yarı deneysel, deneysel, randomize kontrollü, ön test-son test) bir arada verilmesi ve tez sayısının az olması da çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Bunun yanında, araştırma kapsamına alınan tezlerin sistematik olarak değerlendirmesi, farklı üniversitelerde yürütülen tezlerin ele alınması, PRISMA akış şemasının kullanılması ve farklı girişimlerin ele alınması araştırmanın güçlü yönleri olarak sayılabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşlı bireylerde birçok problem görülebilmekle birlikte en çok görülen sorunlardan biri de uyku sorunlarıdır. Uyku fizyolojik ve psikolojik sağlığı korunması için oldukça önemlidir. Yaşlılarda uyku sorunlarının çözüme kavuşması için farmakolojik ve non-farmakolojik birçok yöntem uygulanmaktadır. Son dönemlerde farmakolojik yöntemlerin yan etkilerinden dolayı non-farmakolojik yöntemlere eğilim artmıştır. Uyku kalitesinin artırılması için birçok yöntem uygulanmaktadır. Bu sistematik derlemede uyku kalitesini artırmaya yönelik yapılan lisansüstü tezleri derlenmiş ve detaylı bir şekilde incelenmiştir. Çalışmalar incelendiğinde yaşlıların uyku sorunları yaşadığı ve bu sorunun giderilmesi birçok yöntemin uygulandığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, uygulanan farmakolojik olmayan yöntemlerin yaşlıların uyku kalitelerinde olumlu etkileri olduğu göstermiştir. Bu çalışmanın bulguları, yaşlı bireylerde uyku kalitesini artırmak için non-farmakolojik yöntemlerin yaygınlaştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Sağlık Bakanlığı'nın huzurevleri ve yaşlı bakım merkezlerinde non-farmakolojik uygulamaların standart protokoller haline getirmesi, hemşireler ve bakım personeli için bu konuda özel eğitim programları düzenlemesi önem taşımaktadır. Üniversitelerde hemşirelik ve fizyoterapi müfredatlarına bu girişimlerin eklenmesi, geleceğin sağlık çalışanlarının konuya hakimiyetini artıracaktır. Yerel yönetimlerin topluluk merkezlerinde ücretsiz uygulama atölyeleri açması ve sosyal güvenlik kurumlarının bu yöntemleri geri ödeme kapsamına alması, erişilebilirliği kolaylaştıracak önemli adımlardır. Ayrıca, bu konuyla ilgili araştırmaların artırılması önerilebilir.

Çalışmanın Literatüre Katkısı

- Yaşlı bireylerde uyku kalitesini artırmaya yönelik mevcut tez çalışmalarını sistematik

bir şekilde inceleyerek alandaki bilgi birikimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Yaşlı bireyler için kanıta dayalı uyku iyileştirme stratejilerinin geliştirilmesine rehberlik edecek bulgular sunulmuştur.
- Gelecekteki araştırmalar için metodolojik öneriler sunarak, daha güçlü bilimsel veriler elde edilmesine katkıda bulunmasına yardımcı olabilir.

Yazar Katkıları

Çalışma fikri/tasarımı: TŞ

Veri toplama: TŞ

Veri analizi ve yorumlama: TŞ

Literatür tarama: TŞ

Eleştirel inceleme: TŞ

Son onay ve sorumluluk: TŞ

Çıkar çatışması: Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemiştir.

KAYNAKLAR

- Doğan C. Türkiye’de yaşlılık ve huzurevi olgusu, yaşlılık dönemi ve problemleri, tartışmalı ilmi toplantılar dizisi. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2007, S:20-28.
- United Nations. World Population Ageing 2019. New York, USA: Department of Economic and Social Affairs. Population Division, 2020.
- Fahey T, Montgomery AA, Barnes J, Protheroe J, Quality of care for elderly residents in nursing homes and elderly people living at home: Controlled observational study. *Bmj*. 2013;326(7389):580. <https://doi.org/10.1136/bmj.326.7389.580>
- Küçük U, Karadeniz H. Yaşlanmaya bağlı bireylerde görülen fizyolojik, ruhsal, sosyal değişiklikler ve korunmaya yönelik önlemler. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 2021;14(2):96-103. <https://doi.org/10.46414/yasad.877517>
- Hu CP, Zhao YH, Zhao XD, Zhu BG, Qin HY. Correlation between sleep characteristics and cognitive decline in the elderly people: A cross-sectional study in China. *Int J Clin Pract*. 2021;75(7):e14225. <https://doi.org/10.1111/ijcp.14225>
- Patel D, Steinberg J, Patel P. Insomnia in the elderly: A review. *J Clin Sleep Med*. 2018; 14(6):1017-24. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7172>
- Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Grosse L, Ellis JG, Spiegelhalter K. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*. 2017;26(6):675-700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>
- Başer G, Hisar F. Yaşlı bireylerde uyku sorunlarını gidermeye yönelik nonfarmakolojik müdahaleler: Sistemik derleme. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2021; 8(2):178-85. <https://doi.org/10.31125/hunhemsire.966442>
- Dolu İ, Nahcıvan N. Yaşlılarda uyku bozuklukları nasıl yönetilmeli? semptom yönetimi teorisi ve hemşirelik uygulamalarında kullanımı. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2020;17(Ek sayı):103-9. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2020.59260>
- Kalyoncuo S, Kartın PT. Aktif yaşlanma ve hemşirelik bakımı. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2021;8(1):26-32.
- Pehlivan S, Karadakovan A. Yaşlı bireylerde fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik tanılaması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2013;2(3):385-95.
- Bilgehan T, Akca A. Yaşlılarda uyku sorunları ve hemşirelik bakımı. 6. Uluslararası Hemşirelik ve İnovasyon Kongresi *Tam Metin Bildirileri*. 2023;331-7.
- Tosun E. Reiki uygulamasının huzurevinde kalan yaşlı bireylerde ağrı, yorgunluk ve uyku kalitesine etkisi. 2024, Yüksel Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.*
- Özcihan H. Yaşlılara önerilen lavanta kokusunun uyku kalitesi ve fiziksel denge üzerine etkisi: randomize kontrollü çalışma. 2024, Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Konya.*
- Ay BN. 65-85 yaş aralığındaki hastanede yatan bireylerde terapötik dokunuşun algılanan uyku düzeyi ve kaygı üzerine etkisi: randomize kontrollü çalışma. 2023, Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Konya.*
- Kerkez M. Hareketli meditasyon egzersizinin yaşlıların depresyon ve uyku kalitesine etkisi. 2022, Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.*
- Can S. Diyabetli yaşlılarda aromaterapi uygulamasının bilişsel fonksiyonlar, kaygı ve uyku kalitesine etkisi. 2022, Doktora Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.*
- Erdal A. Yaşlılarda solunum egzersizinin bazı fizyolojik parametreler, uyku kalitesi ve zindelik üzerine etkisi. 2020, Yüksek Lisans, Gazi Üniversitesi, Ankara.*
- Öz M. Yaşlılarda aromaterapi masajının uyku kalitesi ve uykululuk düzeyine etkisi. 2019, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.*
- Akkaş ÖA. Kurumsal bakım alan yaşlılara uygulanan akupresürün uyku kalitesi üzerine etkisi. 2019, Doktora, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul.*
- Durgun H. Uyku sorunu olan yaşlı bireylerde ayakları ılık suda bekletmenin uyku kalitesine ve konfor düzeyine etkisi. 2018, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul.*
- Bağcı H. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda terapötik dokunmanın uyku kalitesine etkisi. 2017, Yüksek Lisans, Ege Üniversitesi, İzmir.*
- Yıldırım TA. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda aromaterapi uygulamasının bilişsel fonksiyonlar ve gündüz uykululuk durumuna etkisi. 2017, Doktora, Gazi Üniversitesi, Ankara.*
- Dolu İ. Uyku bozukluğu olan yaşlı bireylere uygulanan semptom yönetimi modeli temelli uyku programının uyku kalitesi ve depresif semptomlar üzerine etkisi. 2017, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.*

25. Gökalp K. Müzik terapisinin yaşlı kanser hastalarının anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisi. 2015, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.*
26. Düzgün G. Huzur evinde kalan yaşlılarda parlak ışık (doğal güneş ışığı) tedavisinin uyku sorunları ve uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi. 2012, Yüksek Lisans, Ege Üniversitesi, İzmir.*
27. Altan N. Huzurevinde kalan yaşlılarda pasif müzikoterapinin uyku kalitesine etkisi. 2011, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.*
28. Yaman S. Lavanta yağıyla uygulanan sırt masajının yaşlıların uyku kalitesine etkisinin incelenmesi. 2011, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.*
29. Akyar İ. Yaşlı bireylerde ışık tedavisinin uyku kalitesi üzerine etkisi. 2010, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
30. Genç F, Karadağ S, Kılıç Akça N, Tan M, Cerit D. The effect of aromatherapy on sleep quality and fatigue level of the elderly. *Holistic Nursing Practice*. 2020;34(3):155-62. <https://doi.org/10.1097/HNP.000000000000385>
31. Cheong MJ, Kim S, Kim JU, Lee H, Lyu YS, Lee YR, et al. A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems. *Medicine*. 2021;100(9):1-16. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000024652>
32. Tang GM, Qin Y, Su H, Wang Z, Dong H. The therapeutic effect of aromatherapy on insomnia: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2021;288:1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.066>
33. Nair GJ, Dennis S, Dharmarajan B. A study to determine the effectiveness of therapeutic back massage on quality of sleep among elderly in selected old age homes at mangalore. *International Journal of Nursing Education*. 2014;6(1):132-4. <https://doi.org/10.5958/j.0974-9357.6.1.027>
34. Marta I, Baldan S, Berton A, Pavam M, Silva M. The effectiveness of therapeutic touch on pain, depression and sleep in patients with chronic pain: clinical trial. *RevEsc Enferm USP*. 2010;44(4):1100-6. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000400035>
35. Huang CY, Chang ET, Hsieh YM, Lai HL. Effect of music and music video interventions on sleep quality: A randomized controlled trial in adults with sleep disturbance. *Complement Ther Med*. 2017;34:116-22. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.08.015>
36. Lafçi D, Öztunç G. The effect of music on the sleep quality of breast cancer patients. *International Journal of Caring Sciences*. 2015;8(3):633-40.
37. Bloom H, Ahmed I, Alessi C, Ancoli-Israel S, Buysse D, Kryger M, et al. Evidence-based recommendations for the assessment and management of sleep disorders in older persons. *J Am Geriatr Soc*. 2009;57:761-89. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2009.02220.x>
38. Akyar I, Akdemir N. The effect of light therapy on the sleep quality of the elderly: An intervention study. *Australian Journal of Advanced Nursing*. 2013;31(2):31-8.
39. Benedetti F, Colombo C, Barbini B, Campori E, Smeraldi E. Morning sunlight reduces length of hospitalization in bipolar depression. *Journal of Affective Disorders*. 2001;62(3):221-3. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00149-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00149-X)
40. Sloane PD, Williams SC, Mithcell CM, Preisser JS, Wood W, Barrick L, et al. High-intensity environmental light in dementia: Effect on sleep and activity. *Journal of American Geriatrics Society*. 2007;55:1524-33. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2007.01358.x>
41. Dyer NL, Baldwin AL, Pharo R, Gray F. Evaluation of a distance reiki program for frontline healthcare workers' health-related quality of life during the COVID-19 pandemic. *Global Advances in Integrative Medicine and Health*. 2023;12:27536130231187368. <https://doi.org/10.1177/27536130231187368>
42. Costa JRD, Marcon SS, Nitschke RG, Santo, FHDE, Piexak DR, Oliveira SG, et al. Reiki for promotion of health and sleep quality in hospital nursing professionals. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2022;75:e20210535. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0535>
43. Khakha DC, Satapathy S, Dey AB. Impact of Jacobson progressive muscle relaxation (JPMR) and deep breathing exercises on anxiety, psychological distress and quality of sleep of hospitalized older adults. *Journal of Psychosocial Research*. 2015;10(2):211-23.
44. Alkan HO, Uysal H, Enç N, Yigit Z. Influence of breathing exercise education applied on patients with heart failure on dyspnoea and quality of sleep: A randomized controlled study. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*. 2017;6(9):107-13.
45. Ghorbani A, Hajizadeh F, Sheykhi MR, Asl AMP. The effects of deep-breathing exercises on postoperative sleep duration and quality in patients undergoing coronary artery bypass graft (cabg): A randomized clinical trial. *Journal of Caring Sciences*. 2019;8(4): 219-24. <https://doi.org/10.15171/jcs.2019.031>
46. Gökmen GY, Akkoyunlu ME, Kilic L, Algun C. The effect of t'ai chi and qigong training on patients with obstructive sleep apnea: A randomized controlled study. *J Altern Complement Med*. 2019;25(3):317-25. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0197>
47. Lu Y, Qu H, Chen FY, Li XT, Cai L, Chn S, et al. Effect of baduanjin qigong exercise on cancer-related fatigue in patients with colorectal cancer undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial. *Oncol Res Treat*. 2019;42(9):431-8. <https://doi.org/10.1159/000501127>
48. Li J, Yao YS, Dong Q, Dong YH, Liu JJ, Yang LS, Huang F. Characterization and factors associated with sleep quality among rural elderly in China. *Archives Gerontology and Geriatrics*. 2013;56(1):237-43. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.08.002>
49. Reza H, Kian N, Pouresmail Z, Masood K, Sadat Seyed Bagher M, Cheraghi MA. The effect of acupressure on quality of sleep in Iranian elderly nursing home residents. *Complementary Therapies*

- in *Clinical Practice*. 2010;16(2):81-5.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.07.003>
50. Mehta P, Dhapte V, Kadam S, Dhapte V. Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*. 2016; 7(2):251-63.
<https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
51. Alessi C, Martin JL, Fiorentino L, Fung CH, Dzierzewski JM, Rodriguez Tapia JC, et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia in older veterans using nonclinician sleep coaches: Randomized controlled trial. *J Am Geriatr Soc*. 2016;64(9):1830-8.
<https://doi.org/10.1111/jgs.14304>
52. Epstein DR, Sidani S, Bootzin RR, Belyea MJ. Dismantling multicomponent behavioral treatment for insomnia in older adults: A randomized controlled trial. *Sleep*. 2012;35(6):797-805.
<https://doi.org/10.5665/sleep.1878>
53. Kim HJ, Lee Y, Sohng KY. The effects of footbath on sleep among the older adults in nursinghome: A quasi-experimental study. *Complementary Therapies in Medicine*. 2016; 26;40-6.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.005>
54. Valizadeh L, Seyyedrasooli A, Zamanazadeh V, Nasiri K. Comparing the effects of reflexology and footbath on sleep quality in the elderly: a controlled clinical trial. *Iran Red Crescent Med J*. 2015;17(11):1-8.
<https://doi.org/10.5812/ircmj.20111>

*Analyze dahil edilen çalışmalar