# ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ จังหวัดกาญจนบุรี

อารยา ทิพย์วงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จังหวัดกาญจนบุรี
HEALTH PROMOTION PROGRAM FOR FOOD CONSUMPTION AND EXERCISE FOR THE ELDERLY, KANCHANABURI PROVINCE

อารยา ทิพย์วงศ์ 4936395 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์, Ph.D., นิรัตน์ อิมามี, Ph.D.,
ขวัญใจ อำนาจสัตย์ซื่อ, Ph.D.

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ อายุระหว่าง 60-75 ปีที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนาจำนวน 34 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบมีเกณฑ์ กลุ่มตัวอย่างได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ตามโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย จำนวน 4 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 1 เดือน เพื่อสร้างเสริมความรู้การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยการบรรยาย อภิปรายกลุ่ม สาธิตตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และวิธีการออกกำลังกาย การฝึกทักษะการเลือกอาหารและการออกกำลังกาย หลังกิจกรรมการเรียนรู้ 4 ครั้ง มีการส่งจดหมายกระตุ้นเตือน และการนัดพบกลุ่มเพื่อสะท้อนปัญหา อุปสรรค และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข เดือนละ 1 ครั้ง รวมเวลาที่ศึกษา 16 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกสุขภาพ คู่มือดูแลสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ความถี่ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งการทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยใช้ Pair t-test

ผลการวิจัย พบว่า การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ มีผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p$-value<0.005) ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่จัดให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี จึงควรนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ / พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ / การบริโภคอาหาร/การออกกำลังกาย

204 หน้า

Copyright by Mahidol University

HEALTH PROMOTION PROGRAM FOR FOOD CONSUMPTION AND EXERCISE FOR THE ELDERLY, KANCHANABURI PROVINCE

ARAYA TIPWONG 4936395 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE : MANIRAT THERAWIWAT, Ph.D., NIRAT IMAMEE, Ph.D., KWANJAI MANATSATSUE, Ph.D.

ABSTRACT

This study was quasi-experimental research aiming to assess the effect of a health promotion program for food consumption and exercise for the elderly in Kanchanaburi Province, Thailand. The sample was 34 elderly persons, aged 60-75 years, who were members of the Elderly Club at Paholpolpayuhasaena Hospital. The participants were selected according to the criteria set. The participants received learning experience in accordance with a health promotion program for food consumption and exercise. Four learning lessons were organized, one month apart for each lesson, with the aim to enhance the participants' knowledge and perception about food consumption and exercise. The learning and teaching activities implemented were lecture, group discussion, demonstration of the food choices that were appropriate for the elderly, exercise methods, skill training for selecting foods, and practicing exercise. After completing four learning activities, letters were sent out to remind the participants and a group meeting was set once a month for reflecting on problems, obstacles, and solutions. The program lasted 16 weeks. The research instruments used were interview questionnaire, health recording form, and a health care manual. The data were analyzed by computing percentage, frequency, and standard deviation including the use of paired t-test for testing the research hypotheses.

The results of the study showed that the implementation of a health promotion program for food consumption and exercise for the elderly was effective in supporting the elderly to gain a significantly higher level of knowledge, perceived self-efficacy, perceived outcome expectation of the practice with regard to food consumption and exercise, and correct practices in regard to food consumption and exercise ($p$ –value $< 0.005$). The research results showed evidence that the health promotion program for food consumption and exercise provided for the elderly can develop correct food consumption and exercise behaviors, thus, this type of program should be used with all elderly people.

KEY WORDS : ELDERLY / HEALTH PROMOTION BEHAVIORS / FOOD CONSUMPTION / EXERCISE

204 pages

Copyright by Mahidol University