

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมที่เป็นโรคเบาหวานในชุมชน กรุงเทพมหานคร

วรรณ งามประเสริฐ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมที่เป็นโรคเบาหวาน
ในชุมชน กรุงเทพมหานคร

EFFECTS OF SELF-REGULATION PROGRAM ON EXERCISE AMONG THAI MUSLIM
ELDERLY WITH DIABETES IN COMMUNITY, BANGKOK METROPOLITAN

วรรณางามประเสริฐ 5137685 PPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ทศนีย์ รวีวรกุล, ประ.ศ., วงเดือน ปั่นดี, ศ.ศ., นฤมล เอี่ยมณีกุล, ประ.ศ.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมที่เป็นโรคเบาหวานในชุมชนเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการพยาบาลตามปกติ สำหรับโปรแกรมการกำกับตนเองประกอบด้วยกิจกรรมในเรื่องการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยกลุ่มทดลองเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเร็วประมาณวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน ตามวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลคุณลักษณะประชากร และพฤติกรรม การออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถนะร่างกายโดยการเดินทดสอบ 6 นาที (6-minute walk test) ก่อนและหลังการทดลอง ใช้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่ามัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ Chi-square, Mann-Whitney test, Paired t-test และ Independent t-test

ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถนะร่างกาย (Cardiovascular fitness) มากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการออกกำลังกาย มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายและสมรรถนะร่างกายของผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมที่เป็นโรคเบาหวานในทางที่ดีขึ้น จึงเป็นแนวทางจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรคเรื้อรังอื่น ๆ ในชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมออกกำลังกาย / ผู้สูงอายุชาวไทยมุสลิมที่เป็นโรคเบาหวาน / การกำกับตนเอง

EFFECTS OF SELF-REGULATION PROGRAM ON EXERCISE AMONG THAI MUSLIM ELDERLY WITH DIABETES IN COMMUNITY, BANGKOK METROPOLITAN

WANNA NGAMPRASERT 5137685 PPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: TASSANEE RAWIWORRAKUL, Ph.D.,
WONGDYAN PANDII, Dr.P.H., NARUEMON AUEMANEEKUL, Ph.D.**ABSTRACT**

The objective of this study was to examine the effects of a self-regulation program on exercise among Thai Muslim elderly with diabetes in the community, Bangkok Metropolitan. The sample was 60 elderly patients with diabetes living in 2 communities of Vadhana District. The experimental group (30 participants) received the program applying self-regulation whereas the comparison group (30 participants) got conventional nursing care. The 8-week self-regulation program consisted of self-observation, a judgment process, and self-reaction activities. The sample had decided on a walking program with moderate intensity, about 30 minutes per day, and 3-5 days per week as their routine exercise. The data collection was accomplished by questionnaire, which included demographic characteristics and exercise behavior. A 6-minute walk test was employed to assess cardiovascular fitness, before and after the intervention. Data were analyzed using percentages, means, median, standard deviations, quartile deviation, chi-square tests, a Mann-Whitney test, paired t-tests, and independent t-tests.

The results revealed that, after the intervention, the experimental group had significantly higher scores regarding exercise behavior and cardiovascular fitness ($p < 0.001$). There were significantly higher scores regarding exercise behavior and cardiovascular fitness in the experimental group than the comparison group ($p < 0.001$).

The findings suggest that the program applying self-regulation could increase exercise behavior and cardiovascular fitness among Thai Muslim elderly with diabetes. Thus, the program should be further applied to provide such activities for promoting exercise behavior in the community in order to improve quality, healthy living among elderly with non-communicable diseases.

KEY WORDS: EXERCISE BEHAVIOR / THAI MUSLIM ELDERLY WITH DIABETES / SELF-REGULATION

161 pages