



**THE EFFECTIVENESS OF HEALTH PROMOTION PROGRAM  
IN WEIGHT CONTROL FOR POSTPARTUM WOMEN  
AGED 35 YEARS AND OLDER ATTENDING  
PRAMONGKUTKLAO HOSPITAL, ROYAL THAI ARMY**

**KRITSANA PONGTHANEE**

**With compliments  
of  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE ( PUBLIC HEALTH )  
MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2002**

**ISBN 974-04-2401-5**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

TH  
K922  
2002  
c.2

4037218 PHPH/M: MAJOR: HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES; M.Sc. ( PUBLIC HEALTH )

KEY WORDS : TRANSTHEORETICAL MODEL/ POSTPARTUM WOMEN/ WEIGHT CONTROL BEHAVIOR.

KRITSANA PONGTHANEE: THE EFFECTIVENESS OF HEALTH PROMOTION PROGRAM IN WEIGHT CONTROL FOR POSTPARTUM WOMEN AGED 35 YEARS AND OLDER ATTENDING PRAMONGKUTKLAO HOSPITAL, ROYAL THAI ARMY. THESIS ADVISORS: BOOSABA SANGUANPRASIT, Ph.D.; ROONGROTE POOMRIEW, Ph.D.; BOONTHAM KIJREDARBORISUTHI, M.Ed.; SOYOMPORN KOMOLPIS, M.D. 171 p. ISBN 974-04-2401-5

Women aged 35 years and older are at risk of obesity due to the anatomical and physiological changes caused by the aging process. This risk is aggravated if the women are pregnant since they are vulnerable to pregnancy complications, which prevent them from doing normal activities. Therefore, it is essential for postpartum women aged 35 years and older to try to regain their normal weight as soon as possible.

This study was a Quasi- Experimental research aimed to examine the effectiveness of a health promotion program to control weight for postpartum women aged 35 years and older. The samples were divided into two groups: an experimental group consisting of 37 women attending the antenatal and delivery care department at Pramongkutklao Hospital and a comparison group consisting of 40 women attending the antenatal and delivery care department at Police Hospital. The experimental group, which was divided by using Transtheoretical Model into the precontemplation and contemplation stage, preparation stage, action and maintenance stage, received the health promotion program. The comparison group received the traditional care without the health promotion program. Data were collected one month later after the experiment. Data analysis was performed by using Independent and Paired t- test, and Chi-square test.

Results showed that perceived severity of obesity, knowledge, attitude, self-efficacy, intention, and health behavior in weight control of the experimental group was significantly increased after the experiment and higher than those of the comparison group. The average BMI of the experimental group was significantly lower than that of the comparison group. In addition, the experimental group had moved to the higher stages of change and no subject had moved to the lower stage.

In summary, the health promotion program applying the Transtheoretical Model had positively affected the health-promoting behavior in weight control of 35 years and older postpartum women, and can be applied to encourage behavioral changes in other group as well.

4037218 PHPH/M: สาขาวิชาเอก: สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์; วท.ม. ( สาธารณสุขศาสตร์ )

กฤษฎา พงษ์ธานี: ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักสตรีหลังคลอด อายุตั้งแต่ 35 ปี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร (THE EFFECTIVENESS OF HEALTH PROMOTION PROGRAM IN WEIGHT CONTROL FOR POSTPARTUM WOMEN AGED 35 YEARS AND OLDER ATTENDING PRAMONGKUTKLAO HOSPITAL, ROYAL THAI ARMY)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: บุญบา สงวนประสิทธิ์, Ph.D., รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว, Ph.D., บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, M.Ed., สยมพร โคมลภิส, พบ.ว. สุตินรีเวช, 171 หน้า. ISBN 974-04-2401-5

สตรีอายุ 35 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายระบบ ซึ่งเมื่อตั้งครรภ์น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย หลังคลอดการควบคุมน้ำหนักให้กลับสู่ปกติจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีหลังคลอดอายุตั้งแต่ 35 ปี กลุ่มทดลอง 37 คน คือสตรีที่ฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คนเป็นสตรีที่ฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลตำรวจ โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งกลุ่มทดลองเป็น 3 กลุ่ม ตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือผู้รู้ก่อนตั้งใจและตั้งใจ, ผู้รู้ก่อนพร้อมปฏิบัติ, ผู้รู้ในขั้นปฏิบัติและขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม กิจกรรมที่จัดให้ในแต่ละขั้นนั้นเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบรับบริการตามปกติของโรงพยาบาล จากนั้นติดตามผลอีก 1 เดือนหลังคลอด ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ครั้ง ก่อนและหลังทดลอง นำมาวิเคราะห์ ทดสอบสถิติ ด้วย Independent t-test, Paired t-test, Chi-square test

ผลการวิจัย พบว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วน ความรู้ ทักษะ ทักษะ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจและพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักดีกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายหลังคลอดต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในขั้นที่สูงขึ้น และไม่พบผู้ใดเลื่อนในขั้นที่ต่ำลง

จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีประสิทธิภาพทำให้สตรีหลังคลอด มีการรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วน, ความรู้, ทักษะ, การรับรู้ความสามารถตนเอง, ความตั้งใจ, พฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักและดัชนีมวลกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ปรับพฤติกรรมสุขภาพในคนกลุ่มอื่นได้