

21 JUL 2000



**THE EFFECTIVENESS OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM  
ON EXERCISE FOR HEALTH AMONG THE ELDERLY OF  
TUMBON NAPA ELDERLY CLUB, MUANG DISTRICT,  
CHONBURI PROVINCE**

**PIRIYA WATTANARUNGKARN**

**อภิเน็ทนาการ**  
**จาก**  
**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**

**2000**

**ISBN 974-664-107-7**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

TH  
P6682  
2000

44978 ๒.๑

Copyright by Mahidol University

4136907 PHPH/M : MAJOR : HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES, M.Sc.(PUBLIC HEALTH)

KEY WORDS : EXERCISE FOR HEALTH / ELDERLY / SOCIAL SUPPORT

PIRIYA WATTANARUNGKARN : THE EFFECTIVENESS OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM ON EXERCISE FOR HEALTH AMONG THE ELDERLY OF TUMBON NAPA ELDERLY CLUB, MUANG DISTRICT, CHONBURI PROVINCE. THESIS ADVISORS: ROONGROTE POOMRIEW, Ph.D., CHANCHAI YAMARAT, M.S.P.H., SIRIRAT HIRUNRAT, Ph.D. 124 P. ISBN 974-664-107-7

This quasi-experimental research was to study the effectiveness of a health education program on exercise for health in elderly people. The sample consisted of 72 elderly who are members of an elderly club in Tumbon Napa, Muang District, Chonburi province. Thirty-five subjects were assigned to the experimental group and thirty-seven subjects were assigned to the comparison group. They were selected by stratified random sampling. The experimental group received a planned health education program with social support, while the comparison group did not receive such activities. The program consisted of 12 weeks. Interviews and a physical fitness test administered before and after the experiment recorded the data. Statistical analysis was performed by percentage, mean, standard deviation, student's t-Test and paired t-test.

The results of this study indicated that after implementing the program the experimental group had significantly better knowledge, practice, heart rate, systolic and diastolic blood pressure, and lung capacity than before the experiment. Knowledge, practice, heart rate and diastolic blood pressure of the experimental group were better than the comparison group. There was no significant difference of the results of the experimental group and the comparison group in systolic blood pressure and lung capacity.

The results of this research show that a health education program with social support is effective for increasing exercise behavior and overall health of the elderly. Thus, it is recommended that this program should be taken into consideration and extended to the elderly in other areas.

4139607 PHPH/M : สาขาวิชาเอก : สุขศึกษาและพลศึกษา ; วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร)  
พริษา วัฒนารุ่งกานต์ : ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการออกกำลังกายเพื่อ  
สุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลนาป่า อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี (THE  
EFFECTIVENESS OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM ON EXERCISE FOR  
HEALTH AMONG THE ELDERLY OF TUMBON NAPA ELDERLY CLUB, MUANG  
DISTRICT, CHONBURI PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : รุ่งโรจน์ พุ่มรวิ  
Ph.D., ชาญชัย ชามะรัต M.S.P.H., ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ Ph.D. 124 หน้า ISBN 974-664-107-7

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาใน  
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลนาป่า  
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวนทั้งสิ้น 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มเปรียบ  
เทียบ 37 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธี Stratified random sampling กลุ่มทดลองได้รับ  
โปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่ม  
เปรียบเทียบไม่ได้รับกิจกรรม ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และทดสอบสมรรถภาพ  
ก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตร  
ฐาน Student's t – Test และ Paired sample t – test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ การปฏิบัติตน  
ค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและคลายตัว และความ  
จุปอด ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้  
การปฏิบัติตน อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ดีกว่ากลุ่ม  
เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และความจุปอดที่  
ดีกว่าอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการเพิ่ม  
พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ฉะนั้น โปรแกรมสุขศึกษานี้จึงเหมาะ  
สมที่จะนำไปใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุกลุ่มอื่นต่อไป