



## รายงานการวิจัย

ผลของการฝึกบริหารจิตยุทธ “หว้ายตันกง” ต่อภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ

**Effect of Wai Tan Kung Training on Older Adult Health**

เยาวณี จรุงศักดิ์

จินตนา เลิศไพฑูลย์

เยาวเรศ สมทรัพย์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินรายได้มหาวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงทดลองแบบ pretest-posttest control group design มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกบริหารจิตยุทธห้วยตันกง ระหว่างกลุ่มทดลองคือ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยใช้การฝึกบริหารจิตยุทธห้วยตันกง กับกลุ่มควบคุมคือ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยใช้แนวเดิมของมูลนิธิจงฮั่วสงเคราะห์คนชราอนาถา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 60 คน โดยจัดเข้ากลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน ระยะเวลาในการปฏิบัติ 300 วัน เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามคุณภาพชีวิต จำนวน 26 ข้อ แบบประเมินสุขภาพทั่วไป จำนวน 28 ข้อ และเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และหาค่าความเที่ยงโดยวิธีครอนบัคแอลฟา แบบประเมินคุณภาพชีวิตได้ 0.81 ประเมินสุขภาพทั่วไปได้ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ ร้อยละ paired t-test signed rank test และ Chi-square test ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คุณภาพชีวิตและภาวะสุขภาพทั่วไปไม่แตกต่างกัน ภายหลังการทดลอง พบว่าคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไป มีการเปลี่ยนแปลงในทางดีเพิ่มขึ้น และพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุป การฝึกบริหารจิตยุทธห้วยตันกงมีผลต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปของผู้สูงอายุ ควรได้รับการสนับสนุนให้มีการฝึกในกลุ่มผู้สูงอายุอื่นๆ เพื่อจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

## Abstract

The quasi experimental, pretest-posttest control group design was to determine the effectiveness of "Wai Tan Kung" training on the older adult health. Sixty subjects were purposively selected from the Chong Hao Foundation in Songkla Province. Thirty of them were in a control group, doing exercising according to the usual schedule, and the other 30 were in the experimental group doing Wai Tan Kung exercise. The duration of the exercises program was 300 days. The instrument consisted of 1) 26 items quality of life questionnaire, 2) 28 items general health questionnaire. and 3) physical fitness record including body mass index and muscular strength. Content validity was assured by three experts. The reliability of quality of life and general health were tested, yielded the Cronbach's alpha coefficient as 0.81 and 0.85 respectively. Data were analyzed by percentage, paired t-test, signed rank test, and chi-square test. The results showed that before the experiment both groups did not had different score of quality of life, general health, body mass index and muscle strength. After the experimental period, the experimental group had increased the score of all measurable out come. There were a significant statistical differences on body mass indexes and muscle strength among both group ( $p < 0.05$ ).

Conclusion: Wai Tan Kung is an effective exercise for aging adults; therefore it should be applied in the routine care for the aging population group. The elderly should be encouraged to practice "Wai Tan Kung" continually because it can also improve their quality of life and good health.