

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในจังหวัดสงขลา โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาถึงการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวมของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในอดีตและในปัจจุบัน (2) ศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวมของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในอดีตกับปัจจุบัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรม และมีการออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 12 สัปดาห์ ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ใช้วิธีจับฉลากแบบไม่คืนที่ จำนวน 100 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ และการออกกำลังกายไทยเกิด ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (2) แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม

ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวมของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในอดีตและปัจจุบัน อยู่ในระดับดี และการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบันดีกว่าในอดีต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า อย่างเดียว และผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างอื่นบ้าง มีการรับรู้ภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทยเกิดลมปราณ 18 ท่า ในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกัน (3 เดือน - 11 ปี) พบว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพไม่มีความแตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

จากการวิจัยพบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ในปัจจุบันดีกว่าในอดีต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจอธิบายได้ว่า การออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า มีผลต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพดีขึ้น แม้อายุมากขึ้นก็ยังสามารถพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพได้ ไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจและมีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จากผลของการวิจัยครั้งนี้ ช่วยยืนยันว่าการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม และให้ประโยชน์แก่สุขภาพผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และโดยรวม จึงควรมีการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

#### 1. ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

1.1 โดยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องควรมีการเข้าอบรม และฝึกฝนปฏิบัติการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ด้วยตัวเอง ให้มีความรู้ ทักษะ ความชำนาญ และทัศนคติที่ถูกต้อง เพื่อจะเป็นแหล่งประโยชน์ในการป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและประชากรกลุ่มอื่นในชุมชนได้

1.2 โดยการนำการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า มาใช้ในการบำบัด รักษาและสร้างเสริมสุขภาพในผู้ป่วยเรื้อรัง จะช่วยให้ผู้ป่วยเรื้อรังเกิดภาวะสุขภาพดีขึ้น สามารถลดอาการและความรุนแรงของโรค ลดความเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนและความพิการ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ทำให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตอยู่โดยพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด

1.3 ควรใช้การออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า เป็นการออกกำลังกายหลักในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย

#### 2. ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพในโรงพยาบาล

2.1 นำการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ไปใช้ในผู้ป่วยที่อยู่ในระยะพักฟื้น โดยมีการแนะนำและสาธิตจากพยาบาลที่มีความรู้ ความชำนาญเกี่ยวกับการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดให้มีเทป วิดีโอ หรือวีซีดีการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ประจำหน่วยงาน

2.2 แนะนำและกระตุ้นให้ผู้ป่วยหรือญาติผู้ป่วย เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า และนำไปใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพต่อที่บ้าน

#### ด้านการวิจัยทางการพยาบาล

1. ควรมีการศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า เปรียบเทียบกับกลุ่มออกกำลังกายอื่นๆ เพื่อศึกษาถึงทางเลือกอื่นๆ ในการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

2. ควรมีการศึกษาติดตามภาวะสุขภาพในระยะยาว ของผู้ที่มีการออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า สำหรับบุคคลที่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังโดยเฉพาะ

#### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้ศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อาจทำให้การควบคุมตัวแปรไม่สมบูรณ์ เช่น พบว่าผู้สูงอายุ ร้อยละ 58 มีการออกกำลังกายอย่างอื่นร่วมด้วย เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพกับกลุ่มที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า อย่างเดียว ไม่มี ความแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามได้ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากชมรมออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ซึ่งเป็นผู้ที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ มาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 12 สัปดาห์ ก็เป็นการควบคุมกลุ่มตัวอย่างให้มีคุณลักษณะที่เหมือนกัน (homogeneous) มากที่สุด และเมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะสุขภาพระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า ในช่วงระยะเวลาที่ต่างกัน พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

2. การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาถึงการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายไทเก๊กลมปราณ 18 ท่า เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงอายุ 60-79 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่อาจไม่ครอบคลุมถึงผู้สูงอายุทั้งหมด