

## บทที่ 5

### สรุป และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experiment reseach) แบบศึกษา 2 กลุ่มวัด 2 ครั้ง ก่อน และหลังการทดลอง (two group pretest and posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยต่อสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลพนมวังค์ อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 69 รายโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดจาก 2 หมู่บ้าน ในตำบลพนมวังค์ อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง (ที่มีความสะดวกในการเดินทางมาออกกำลังกาย) โดยให้หมู่บ้านหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และอีกหนึ่งหมู่บ้านเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้สูงอายุจำนวน 35 ราย ที่อาศัยอยู่ในหมู่ที่ 6 บ้านทุ่งชิงหิ้งเป็นกลุ่มทดลองโดยได้เข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้ด้วยการเดินออกกำลังกายแบบ ภูมิปัญญาไทย และผู้สูงอายุจำนวน 34 ราย ที่อาศัยอยู่ในหมู่ 8 บ้านเกาะอ้ายเต่าเป็นกลุ่มควบคุมโดยเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้ด้วยการเดินออกกำลังกายแบบภูมิปัญญาไทย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทย คู่มือการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยสำหรับผู้สูงอายุ แผนการสอนเรื่องการเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และแผนการให้คำชี้แนะในการเดินออกกำลังกายตลอดโปรแกรมการศึกษา
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง แบบประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ และแบบบันทึกการเข้าร่วมออกกำลังกาย

### การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดแล้วผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการ แนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการวิจัย สัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง และประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ จากนั้นแจ้งให้กลุ่มควบคุมปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายตามปกติในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทย เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เมื่อครบ 8 สัปดาห์ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง และประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และได้ใช้สถิติไคสแควร์ (chi-square) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณสมบัติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านเพศ การศึกษา และสถานภาพสมรส 2) เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยสถิติที่คู่ (paired t-test) และ 3) เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายและความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (analysis of covariance: ANCOVA) โดยใช้ อายุ เพศ สถานภาพสมรส และค่าคะแนนสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นตัวแปรร่วม (covariate)

### ผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของปอด และหัวใจ ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนล่าง

ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพสูงขึ้น โดยการเปรียบเทียบค่าคะแนนของตัวแปรดังกล่าวหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกับค่าคะแนนก่อนการเข้าร่วม โปรแกรม

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของปอดและหัวใจ ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนล่าง ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ หลังเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเดินแบบภูมิปัญญาไทยภายใต้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ ทำให้สมรรถภาพทางกายบางส่วน ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพสูงขึ้น ยกเว้นสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบน

#### *ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้*

1. ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งในสถานบริการและในชุมชน ควรให้ความสำคัญในการนำระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ประชากรกลุ่มนี้ให้มากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการสนับสนุนและเผยแพร่การออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยดังเช่นในงานวิจัยนี้ให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนให้มากขึ้น โดยจัดตั้งชมรมหรือกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน เพื่อเป็นการสนับสนุนและนำภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนไทยมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ

#### *ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป*

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษา เพื่อที่จะสามารถประเมินผลของการเดินออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น (สัดส่วนร่างกาย ความทนทานของปอดและหัวใจ ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ) โดยเฉพาะด้านสัดส่วนของร่างกายซึ่งไม่ได้ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำเป็นต้องใช้เวลาน้อย 24 สัปดาห์จึงจะส่งผลให้เห็นการเปลี่ยนแปลงได้ (Ready et al., 1996)

2. ควรเพิ่มท่ากายบริหารที่ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบนโดยตรง เช่น การรำไม้พลองป่าบุญมี หรืออาจผสมผสานการใช้เครื่องมือในการออกกำลังกายที่มีผลในการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนบนโดยตรง
3. ควรเพิ่มการวิจัยที่ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรม โดยมีการประเมินผลของโปรแกรมเป็นระยะๆ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมที่มีผลสูงสุดในการเพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ
4. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมที่เหมาะสมและเฉพาะเจาะจงในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพได้แก่ กลุ่มที่มีอาการขา ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ และกลุ่มที่ต้องการควบคุมน้ำหนักในโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น พร้อมทั้งทดสอบผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น โดยอาจใช้ตัวชี้วัดเช่นเดียวกับงานวิจัยนี้ หรืออาจวัดผลต่อการควบคุมโรคต่างๆ ดังกล่าวร่วมด้วย