

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง และปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ภาวะคุกคาม การรับรู้ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันโรค บรรทัดฐานหรือค่านิยมวัฒนธรรมอิสลาม ประวัติการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว และการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง

กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปในตำบลบาเจาะ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และมีระดับความดันโลหิตไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง จำนวน 131 คน กำหนดขนาดตัวอย่างโดยการคำนวณด้วยสูตรวิเคราะห์อำนาจการทดสอบสถิติในระดับความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ 95 ($\alpha = .05$) โดยคำนวณผลการจัดกระทำทางการวิจัย ($f^2 = 0.11$) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระที่ศึกษา 7 ตัวแปรนำมาแทนค่าตามสูตรได้ค่าอำนาจการทดสอบ ($\lambda = 14.4$) จึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 131 ราย และ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยคัดเลือกจากสตรีไทยมุสลิมที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในตำบลบาเจาะ มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และมีระดับความดันโลหิตไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท สามารถเข้าใจและตอบคำถามได้ด้วยตนเอง และยินดีเข้าร่วมในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม 4 ส่วน ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามลักษณะส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามปัจจัยร่วมด้านศาสนา 3) แบบสอบถามปัจจัยการรับรู้ของบุคคลและปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง 4) แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งผ่านการทดสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามส่วนที่ 2, 3 และ 4 เท่ากับ 0.76, 0.95 และ 0.73 ตามลำดับ

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดย ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างตามแบบสอบถามเป็นรายบุคคล โดยอ่านข้อคำถามให้ผู้เข้าร่วมวิจัยฟัง แล้วกลุ่มตัวอย่างเลือกตอบตามความคิดเห็นของตนเอง ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วย โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการแจกแจงความถี่ หากำร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์อำนาจในการทำนายพฤติกรรม ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.67, SD = .25$) โดยมีค่าเฉลี่ยด้านการลดพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงอยู่ในระดับที่สูงมาก ($\bar{X} = 3.60, SD = .34$) ส่วนด้านพฤติกรรม การรับประทานอาหารอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.83, SD = .33$) แต่พบว่าด้านการผ่อนคลายความเครียด ด้านการควบคุมน้ำหนักตัว ด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.49, SD .39; \bar{X} = 2.18, SD = .54; \text{ และ } \bar{X} = 2.15, SD = .25$) ตามลำดับ

2. การรับรู้ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง การรับรู้ภาวะคุกคาม การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 28 (Adjusted $R^2 = .28$, $F_{(3, 127)} = 17.68$, $p < 0.05$) โดยการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง (X_0) เป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงได้ดีที่สุด ($\beta = .33, t = 4.27, p < 0.05$).

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้คือ

1. พฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อแยกรายด้านพบว่าด้านการลดพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงอยู่ในระดับสูงมาก ด้านพฤติกรรมรับประทานอาหารอยู่ในระดับสูง มีเพียงด้านการผ่อนคลายความเครียด ด้านการควบคุมน้ำหนักตัว และการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นบุคลากรทีมสุขภาพจึงควรส่งเสริมให้สตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง ได้มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเห็นประโยชน์ของการ

ออกกำลังกายจนเกิดความตั้งใจที่ปฏิบัติตนเพื่อการออกกำลังกาย โดยการเน้นประเด็นของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันที่จะส่งผลให้สามารถควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและเป็นการผ่อนคลายความเครียดในเวลาเดียวกัน เช่น การออกกำลังกายโดยการเดินในช่วงเช้าหลังจากเสร็จจากการปฏิบัติศาสนกิจ (การละหมาดซุบห์) เป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาทีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆตามสภาพความพร้อมของร่างกาย โดยเริ่มจากการออกกำลังกายในท่าเบาๆแล้วจึงค่อยเพิ่มความแรงและเร็วและสิ้นสุดการออกกำลังกายด้วยท่าเบาๆทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของการควบคุมน้ำหนักตัวจะต้องให้คำแนะนำเพื่อการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องซึ่งจะต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนแบบแผนการรับประทานอาหาร ตั้งแต่การเลือกชนิดของอาหาร ปริมาณแคลอรีของอาหาร โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ และเพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้สดให้มากขึ้น อย่างน้อย 1/2 งานต่อมื้ออาหารเป็นประจำทุกวันควบคู่กับการออกกกำลังกาย

2. การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง (X_0) เป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงได้ดีที่สุด ดังนั้นบุคลากรทีมสุขภาพควรให้สุขศึกษาและคำแนะนำที่เน้นถึงภาวะคุกคามของภาวะความดันโลหิตสูงและกระตุ้นความเป็นไปได้ในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงให้กับสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงเพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนีผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. การสร้างเครื่องมือเพื่อนำไปใช้ในการวิจัย ควรตรวจสอบภาษาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากถ้าผู้ตอบแบบสอบถามเข้าใจความหมายของข้อคำถามได้ไม่ตรงกับที่ผู้วิจัยต้องการอาจจะทำให้ผลการวิจัยที่ออกมามีความคลาดเคลื่อนได้

2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงในกลุ่มชาวไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง

3. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นความดันโลหิตสูง เพื่อดูพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละกลุ่มว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร