

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อ ด้านสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม ร่วมกับการออกกำลังกายโดยการเดินร่าจังหวะ Paslop เพื่อป้องกันการหกล้มในหญิงไทยก่อนวัยสูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 40 คน รวมทั้งสิ้น 80 คน ใช้ระยะเวลาในการศึกษารวม 12 สัปดาห์ ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 คุณลักษณะทางประชากร

ผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่มเป็นเพศหญิง มีช่วงอายุระหว่าง 50 – 59 ปี อายุเฉลี่ย 54.4 ปี และ 54.1 ปี ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 75.0 เท่ากันทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 75.0 และ 97.5 ตามลำดับ และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 85.0 และ 90.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายระดับปกติ ($BMI = 18.5 - 24.9 \text{ kg/m}^2$) ร้อยละ 62.5 และ 60.0 ตามลำดับ มีโรคประจำตัว ร้อยละ 52.5 และ 57.5 ตามลำดับ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่ดื่ม ร้อยละ 87.5 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ดื่มมานานๆ ครั้ง ร้อยละ 67.5 ประวัติการหกล้ม กลุ่มทดลอง เคยหกล้ม ร้อยละ 27.5 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ เคยหกล้ม ร้อยละ 30.0 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย ร้อยละ 90.0 และ 82.5 ตามลำดับ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้เข้าร่วมการศึกษา ส่วนใหญ่มีแสงสว่างเพียงพอ ร้อยละ 90.0 และ 100.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีบันได ร้อยละ 92.5 และ 87.5 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีพื้นเอียงหรือพื้นต่างระดับ ร้อยละ 57.5 เท่ากันทั้ง 2 กลุ่ม ส่วนใหญ่ไม่มีราวเกาะในห้องน้ำ ร้อยละ 82.5 และ 77.5 ตามลำดับ การมีเตียงส้วมในบ้าน กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ไม่มีเตียงส้วม ร้อยละ 62.5 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่มีเตียงส้วม ร้อยละ 55.0

1.2 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการหกล้มไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบ

ทดลองมีผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการทรงตัวด้วย BBS มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) สรุปว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการทรงตัวจากการประเมินด้วย Berg Balance Scale (BBS) ดีวก่อนการทดลอง และดีวกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากการประเมินความสามารถในการทรงตัวด้วย Timed Up and Go Test (TUG) ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยเวลาความสามารถในการทรงตัวด้วย TUG ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองพบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเวลาความสามารถในการทรงตัวด้วย TUG น้อยวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) และเมื่อเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยเวลาความสามารถในการทรงตัวด้วย TUG ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีผลต่างของค่าเฉลี่ยเวลาความสามารถในการทรงตัวด้วย TUG มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) สรุปว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการทรงตัวจากการประเมินด้วย Timed Up and Go Test (TUG) ดีวก่อนการทดลอง และดีวกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม ร่วมกับการออกกำลังกายโดยการเดินร่าจังหวะ Paslop เพื่อป้องกันการหกล้มในหญิงไทยก่อนวัยสูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ด้าน คือ

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

2.1.1 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินร่าจังหวะ Paslop เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมการศึกษาที่ส่วนใหญ่เป็นวัยก่อนสูงอายุซึ่งยังต้องประกอบอาชีพ และต้องมีการเคลื่อนไหวในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างปกติ การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวจึง เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ยังไม่มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายจึงเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่น่าสนใจสำหรับผู้เข้าร่วมการศึกษา ดังนั้นจึงควรมีการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกายโดยการเดินร่าจังหวะ Paslop

2.1.2 การติดตามเยี่ยมบ้าน จะเป็นการให้การสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ เพราะจะทำให้ทราบปัญหาของผู้เข้าร่วมการศึกษาแต่ละคน จากการเห็นสภาพจริงที่บ้าน และสามารถให้คำปรึกษาและคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมเพื่อป้องกันการหกล้มที่เหมาะสมสำหรับผู้เข้าร่วมการศึกษาแต่ละคนได้

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 การทำวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มในกลุ่มตัวอย่างในช่วงอายุต่างๆ

2.2.2 ควรนำการออกกำลังกายโดยการเดินร่าจังหวะ Paslop มาใช้ในการฝึกประสานสัมพันธ์ของแขน ขา และการทรงตัวในกลุ่มผู้ที่มีปัญหาการทรงตัวอื่นๆ เช่น ผู้สูงอายุ เด็กสมองพิการหรือออทิสติก และผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการรับน้ำหนัก เช่น ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม ผู้ป่วยโรคอ้วน

2.2.3 การทำวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษารูปแบบการออกกำลังกายรูปแบบอื่นให้สอดคล้องกับสภาพวิถีชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา

