

3837035 PHPH/M : สาขาวิชาเอก : พยาบาลสาธารณสุข : วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ : การส่งเสริมสุขภาพ/พฤติกรรมสุขภาพ/สตรีวัยใกล้หมดประจำเดือน

ศุคนธ์ วรรณะอมร : ผลของโครงการส่งเสริมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมสุขภาพ ของสตรีวัยใกล้หมดประจำเดือน เขตอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี (EFFECT OF HEALTH PROMOTION PROJECT ON HEALTH BEHAVIOR OF PERIMENOPAUSAL WOMEN IN BANGKRUAI DISTRICT, NONTHABURI PROVINCE). คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : สมใจ ทุนกุล, M.S.N., สุมาลี สิงหนิยม, วท.ม., ประโยชน์ วงศา, อ.ว. (สุทินรีเวช) 183 หน้า. ISBN 974-662-209-9

วัยใกล้หมดประจำเดือน เป็นวัยเริ่มเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และจิตใจในสตรี การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เชื่อมลงกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้ ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันได้โดย การส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพในสตรีวัยใกล้หมดประจำเดือน ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยประยุกต์แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender) และทฤษฎีการเรียนรู้ของ โรเจอร์ (Rogers) กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่มีอายุ ระหว่าง 45-55 ปี จำนวน 80 คน ในเขตอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ทำการศึกษาระหว่างเดือน มิถุนายน-สิงหาคม 2541 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบ่งกลุ่มตามที่อยู่อาศัย สุ่มตัวอย่างแบบง่าย แล้วคัดเลือกเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 40 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ 3 ครั้ง โดยการเข้ากลุ่มอภิปรายปัญหาและการปฏิบัติตัวเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การฝึกปฏิบัติจริง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับคำแนะนำตามปกติจากเอกสารคู่มือ ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการหมดประจำเดือน การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติ การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมถูกต้อง มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยความเชื่อมั่น 95% ($P\text{-value} < 0.001$) และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยความเชื่อมั่น 95% ($P\text{-value} = 0.004, 0.16$, และ < 0.001 ตามลำดับ) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ในการปฏิบัติมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยความเชื่อมั่น 95% ($P\text{-value} < 0.001$) แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยความเชื่อมั่น 95% ($P\text{-value} = 0.155$) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยความเชื่อมั่น 95% ($P\text{-value} < 0.001$) จากผลการวิจัย แสดงว่าการจัดโครงการส่งเสริม สุขภาพ เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมให้สตรีวัยใกล้หมดประจำเดือนมีความรู้และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ดังนั้นควรมีการส่งเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมสตรีวัยใกล้หมดประจำเดือน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีความสุข