

4036534 PHPH/M: สาขาวิชาเอก : พยาบาลสาธารณสุข ; วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร)

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายและโภชนาการ / พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ / อาการการหมดประจำเดือน / สตรีวัยหมดประจำเดือน

กัลยาณี ทานาลาด : ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายและโภชนาการต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและอาการการหมดประจำเดือนของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอเต่างอย จังหวัดสกลนคร (THE EFFECT OF AN EXERCISE AND NUTRITION PROMOTION PROGRAM ON HEALTH PROMOTION BEHAVIORS AND CLIMACTERIC SYNDROME OF MENOPAUSAL WOMEN IN TAO-NGOI DISTRICT, SAKONNAKHON PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : จรรยา เลียงเสนาะ, วท.บ., M.P.H., วิไล กุศลวิศิษฎ์กุล, ศศ.บ., วท.ม., เรวดี จงสุวัฒน์, M.S., Ph.D., จารุกุล ตรีไตรลักษณ์, วท.บ., วท.ม. 170 หน้า. ISBN 974-662-950-6

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายและโภชนาการต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและอาการการหมดประจำเดือนของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอเต่างอย จังหวัดสกลนคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่มีอายุ 40-56 ปี อยู่ในระยะหลังหมดประจำเดือน 1-5 ปี และมีอาการการหมดประจำเดือน จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 32 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายและโภชนาการ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับบริการตามปกติจากสถานอนามัย มีระยะเวลาดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่ 27 กุมภาพันธ์ ถึง 26 เมษายน 2542 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ t-test

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง สตรีวัยหมดประจำเดือนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยอาการการหมดประจำเดือน ต่ำกว่าก่อนทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายและโภชนาการมีผลทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีขึ้น และสามารถลดหรือบรรเทาอาการการหมดประจำเดือนที่เกิดขึ้นในสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนกลุ่มอื่น ๆ