

โปรแกรมสุขภาพเพื่อลดโอกาสการเป็นโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงเพศหญิง

(HEALTH EDUCATION PROGRAM FOR DECREASING DIABETES MELLITUS AMONG FEMALE RISK GROUPS)

รชนี อรุณรักษ์รัตนะ 4936381 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ทรายกล เก่งการพานิช, พบ.ม., สุปรียา ดันสกุล, ค.ค., พูนสุข ช่วยทอง, วท.ม.

บทคัดย่อ

217439

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศและระดับโลก สาเหตุหลักเกิดจากวิถีการดำเนินชีวิตที่ขาดการดูแลสร้างเสริมสุขภาพเฉพาะอย่างยิ่งด้านอาหารและการออกกำลังกาย ดังนั้นการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมจะสามารถหลีกเลี่ยงการเป็นโรคเบาหวานได้ การวิจัยกึ่งทดลองแบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมนี้ได้ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพเพื่อลดโอกาสการเป็นโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเพศหญิงที่มีภูมิลำเนาอยู่ตำบลบางหญ้าแพรก อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 55 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ตั้งแต่ 9 มิถุนายน ถึง 4 สิงหาคม พ.ศ.2551 รวบรวมข้อมูลก่อนและหลังโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Paired Sample t-test และ Independent's t-test

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องโรคเบาหวาน อาหารและการออกกำลังกายในระดับสูงเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลดีของการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานในระดับสูงเพิ่มขึ้นร้อยละ 56 และร้อยละ 24 ตามลำดับ การปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 24 และการออกกำลังกายถูกต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 60 ในทุกประเภทของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการเดินแอโรบิกเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 80 รองลงมาคือ การแกว่งแขนและการวิ่งเพิ่มขึ้นร้อยละ 76 สำหรับค่าดัชนีมวลกาย พบว่าระดับ 2 ลดลงร้อยละ 20 และระดับปกติเพิ่มขึ้นร้อยละ 16 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลองนี้ดีกว่าของกลุ่มเปรียบเทียบ นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเบาหวาน อาหารและการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของปฏิบัติ และการปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดโอกาสการเป็นโรคเบาหวานภายในกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายต่ำกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมและลดลงมาใกล้เคียงกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขภาพมีประสิทธิภาพทำให้กลุ่มทดลองลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้ ดังนั้น โรงพยาบาลชุมชน ศูนย์สุขภาพชุมชน หรือสถานีนานามัย สามารถนำโปรแกรมสุขภาพไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในพื้นที่รับผิดชอบเพื่อลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน สำหรับแนวทางการวิจัยในอนาคต ควรดำเนินการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพระหว่างกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีสาเหตุปัจจัยทางกรรมพันธุ์ และกลุ่มเสี่ยงที่มีสาเหตุปัจจัยเสี่ยงทางสิ่งแวดล้อม

คำสำคัญ : โปรแกรมสุขภาพ/โรคเบาหวาน/กลุ่มเสี่ยงเพศหญิง

HEALTH EDUCATION PROGRAM FOR DECREASING DIABETES MELLITUS AMONG FEMALE RISK GROUPS

THANINEE AROONRUKRATANA 4936381 PPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE : THARADOL KENGKARNPANICH, M.A., SUPREYA TUNSAKUL, Ph.D., POONSOOK SHAUYTHONG, M.Sc.

ABSTRACT

217439

Diabetes mellitus is a chronic disease that is one of the major public health problems in Thailand and the world. The principal cause of diabetes mellitus is people's lifestyles which lack proper diet and physical exercise. Therefore, desirable health behavior will help people avoid diabetes mellitus. This quasi-experimental research, of a two-group pretest-posttest design, was developed by applying self-efficacy theory and social support theory. This research was aimed to study the effectiveness of a health education program for decreasing diabetes mellitus. The sample group was composed of females at risk for diabetes. They were residing in Bangyaprag subdistrict, Prapradang District, Samutprakarn Province. A total of 55 females was selected, 25 in the experimental group and 30 in the comparison group. The experimental group participated in the health education program which lasted for 8 weeks, from June 9 – August 4, 2008. Data were collected before and after the program by using interviews. Data were analyzed by computing frequency percentage, arithmetic means, and standard derivation while the difference comparison was done by computing paired sample t-test and independent t-test.

The results showed that after the health education program, 60 percent of the experimental group had a higher level of knowledge about diabetes mellitus, diet and physical exercise. The increase of a "high" level of perceived self-efficacy and outcome expectation regarding correct food consumption and physical exercise served to lower the susceptibility of getting diabetes mellitus (56.0% and 24 % respectively). 24.0 percent of the respondents increased in terms of proper food consumption behavior and 60.0 percent increased in regards to correct physical exercise. Participation in aerobic dance, in particular, increased 80 percent and the next technique performed increasingly was moving hands and running (76.0%). The researcher compared the mean scores of both groups regarding knowledge about diabetes mellitus, diet and physical exercise, perceived self-efficacy, outcome expectation, and behavior regarding food consumption and physical exercise. It was found that the experimental group had significantly higher mean scores after the education program as opposed to before the program. As well the experimental group had higher mean scores than the control group. The results showed that the health education implemented was effective in decreasing the susceptibility of getting diabetes mellitus. Thus, community hospitals, community health centers or health posts should apply this type of health education program with groups at risk in their responsible areas in order to decrease the morbidity rate of diabetes mellitus.

KEY WORDS : HEALTH EDUCATION PROGRAM / DIABETES MELLITUS / FEMALE RISK GROUPS

201 pages