

รายงานการวิจัย

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองกี่
กรณีศึกษา ตำบลหนองกี่ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

Health Promoting Behaviors in the Elderly in Nong Ki Municipality

Tambon Nong Ki, Amphoe Nong Ki, Changwat Buri Ram

อรทัย เสือหมแสง¹

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองกี่ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลหนองกี่ จำนวน 100 คน ทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากประชากรทั้งหมด 228 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ กำหนดค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ทดสอบสมมุติฐานโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน Independent t-test (One Way ANOVA)

ผลการวิจัยข้อมูลส่วนบุคคล พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62 มีอายุอยู่ระหว่าง 60 – 65 ปี ร้อยละ 48 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 78 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 61 อาศัยอยู่กับบุตรมากที่สุด ร้อยละ 50 มีสมาชิกในครอบครัวน้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 53 อาชีพทำเกษตรกรรม ร้อยละ 49 มีรายได้ระหว่าง 1,000 – 1,999 บาท

ร้อยละ 29 แหล่งที่มาของรายได้มาจากตนเอง ร้อยละ 46 มีรายได้พอใช้ ร้อยละ 52 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 51 ได้รับข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์ ร้อยละ 54

ผลการวิจัยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า โดยภาพรวมมีระดับพฤติกรรมในระดับดีพอควร เมื่อพิจารณารายด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเรียงจากลำดับจากมากไปน้อยคือด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ด้านความรับผิดชอบ ด้านสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการจัดการความเครียด และด้านการออกกำลังกาย การเปรียบเทียบความแตกต่างพบว่า เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพ บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย แหล่งที่มาของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว การรับรู้ข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมรายด้าน 6 ด้านไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ

¹ บัณฑิตวิทยาลัย หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ วิทยาลัยนครราชสีมา

ออกกำลังกายต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนภาพรวม ด้านความรับผิดชอบ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านโภชนาการ ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

Abstract

The objective of this descriptive research was to determine health behavior of the elderly in Nong Ki Municipality, Tambon Nong Ki. The samples were 100 elderly purposively selected from a population of 228 people by interview. Data were analyzed for frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and Independent t-test (One Way ANOVA)

The study results were found that: Sixty two percent of the sample were female; forty eight percent aged between 60 - 65 year, seventy eight percent had primary education; sixty one percent were married, fifty percent lived with their children; fifty three percent of family had members less than 5 persons, forty nine percent had their occupation in agriculture; twenty nine percent had income from 1,000 to 1,999 bath a month, forty six percent had their

own income; fifty two percent had sufficient income; fifty one percent of the elderly had no disease; fifty four percent perceived information mainly from television.

The study showed that the overall level of behavior were at a moderate level. Considering each aspect, all of them were at moderate levels. They ranged from the most to the least one were the relationship between the parties; spiritual development; responsibility for health; nutrition; stress management and exercise. The comparison of the differences were gender; age; education; marital status; persons living with; source of income; adequacy of income; diseases and illness; perceived information were different. Health promotion behaviors in overall aspects in six areas had no difference. The elderly had different health promotion behaviors in term of exercise. The overall responsibility, relationship between nutrition, spiritual development and stress management had statistical significant different at the level of .05.

Key Word Health Promoting Behaviors in the Elderly

บทนำ

การเพิ่มของจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุมีทิศทางตรงกันข้ามกับสัดส่วนคนวัยทำงานที่มีแนวโน้มลดลงประกอบกับสภาพด้านเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลง

อีกทั้งสตรีซึ่งมีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพได้ มีบทบาทด้านเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้นจากการ ทำงานนอกบ้าน ทำให้ครอบครัวสามารถ ดำเนินบทบาทในการดูแลสุขภาพภาวะ ผู้สูงอายุได้ลำบากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมิการ เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และ สังคมทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านภาวะ สุขภาพ แม้ว่าความชราไม่ใช่โรค แต่เป็น ความต่อเนื่องของชีวิตทำให้มีข้อจำกัดในการ ดูแลตนเองเกิดภาวะเจ็บป่วยหรือ โรคใน ระบบต่างๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเกิดความเสื่อมของ ร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวช้าลง กระดูก บางหักง่าย การมองเห็นไม่ชัด มีโรค ประจำตัว สมองฝ่อเล็กน้อย ผู้สูงอายุหลงๆ ลืมๆ ย้ำคิด ย้ำทำ ต้องพึ่งพาผู้อื่น สูญเสีย บทบาทในฐานะผู้นำ ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ เพียงลำพังคิดว่าตนเองไร้ค่า เกิดความหว้า หว่ และท้อแท้ในชีวิต ซึ่งอาจจะมีปฏิกริยา แยกตัวจากสังคมได้ (ศรีจินดา บุญนาค, 2544)

ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มประชากรที่ควร ได้รับความสนใจในการให้บริการเพื่อลด อัตราเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เกิดภาวะพึ่งพา ผู้อื่นและการส่งเสริมสุขภาพชีวิตที่ดี ปัญหา สุขภาพโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุพบได้บ่อย แต่ สามารถป้องกันได้ หรือเมื่อเป็นโรครดังกล่าว แล้วสามารถปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับโรคที่ ตนเองเป็นก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เหมือนคนปกติ และไม่เกิดอันตรายจาก ภาวะแทรกซ้อน (ชุตินาญจน์ ฉัตรรุ่ง, 2545)

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยซึ่งเป็น บุคลากรทางด้านสาธารณสุข จึงมีความสนใจ

ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองกี่ กรณีศึกษา ตำบลหนองกี่ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่มีผล ต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อจะ ได้นำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการ วางแผนและพัฒนารูปแบบการดูแลและ ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ตรงกับปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสุขภาพดีและมี ความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริม สุขภาพตนเองผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออก กำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ด้านการจัดการความเครียด

2. เพื่อศึกษาถึงความแตกต่างกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส บุคคล ที่อาศัยที่อยู่ด้วย จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพ รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ความเพียงพอ ของรายได้ โรคประจำตัว

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองกี่ กรณีศึกษาตำบล หนองกี่ อำเภอหนองกี่

จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 5 หมู่บ้าน โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 100 คน และทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ในระหว่างเดือนตุลาคม 2553 ถึง กันยายน 2554

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ดังนี้

1. ประชากรที่ศึกษา (Population) คือผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ใน หมู่ 1 บ้านหนองกี่ หมู่ 3 บ้านกาเจาะ หมู่ 5 บ้านแสนสุข หมู่ 6 บ้านน้อย และหมู่ 7 บ้านหนองสิม ตำบลหนองกี่ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจงหมู่บ้านละ 20 คนจำนวน 5 หมู่บ้าน เป็นจำนวน 100 คน โดยความสามารถเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง สื่อสารเข้าใจ และยินดีร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างประกอบไปด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล และส่วนที่ 2 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t-test (Independent t-test)

ผลการศึกษา

จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ใน หมู่ 1 บ้านหนองกี่ หมู่ 3 บ้านกาเจาะ หมู่ 5 บ้านแสนสุข หมู่ 6 บ้านน้อย และหมู่ 7 บ้านหนองสิม ตำบลหนองกี่ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 100 คน ผลการศึกษสามารถแยกอธิบายเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.00 อายุ 60-65 ปี มากที่สุด ร้อยละ 48.00 มีระดับการศึกษาสูงสุดมากที่สุดคือ ประถมศึกษา ร้อยละ 78.00 บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยมากที่สุดคือ อยู่กับบุตร ร้อยละ 50.00 จำนวนสมาชิกในครอบครัวมากที่สุด คือ น้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 53.00 อาชีพมากที่สุดคือ เกษตรกรรม ร้อยละ 49.00 รายได้มากที่สุด 1,000 – 1,999 บาท ร้อยละ 29.00 แหล่งของรายได้มากที่สุดคือ ตนเอง ร้อยละ 46.00 ความเพียงพอของรายได้ของผู้สูงอายุที่ใช้จ่ายต่อเดือนมากที่สุดคือ พอใช้ ร้อยละ 52.00 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 49.00 และได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพตนเองมากที่สุดคือ โทรทัศน์ ร้อยละ 54.00

2. ผลการศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวม มีระดับพฤติกรรมในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.26$ S.D. = 0.80) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนา

จิตวิญญาณ ด้านความรับผิดชอบด้านสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการจัดการความเครียด และด้านการออกกำลังกาย (\bar{x} = 3.56 3.37 3.26 3.15 3.10 และ 3.09 S.D. = 0.70 0.78 0.83 0.82 0.83 และ 0.81)

3. ผลการศึกษาการเปรียบเทียบ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองกี่ กรณีศึกษาตำบลหนองกี่ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ดังนี้

3.1 เพศ พบว่า ระหว่างเพศหญิง และเพศชาย พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงและเพศชาย มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน

3.2 อายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน พบว่า มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองด้าน ไม่แตกต่างกัน

3.3 ระดับการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน 6 ด้านไม่แตกต่างกัน

3.4 สถานภาพสมรส พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน 6 ด้านไม่แตกต่างกัน

3.5 บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน 6 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

3.6 จำนวนสมาชิกในครอบครัว พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสมาชิกในครอบครัวมี

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านทั้ง 6 ด้านไม่แตกต่างกัน

3.7 อาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองทั้งในภาพรวมและด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านโภชนาการด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด ไม่แตกต่างกันส่วนด้านการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.8 รายได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง ด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันส่วนในภาพรวมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านโภชนาการ ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณและด้านการจัดการความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ.05

3.9 แหล่งที่มาของรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

3.10 ความเพียงพอของรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความเพียงพอของรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

3.11 มีโรคประจำตัวกับไม่มีโรคประจำตัว พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว และไม่มีโรคประจำตัว มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

3.12 การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ข่าวสารแตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

สรุปผล

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า โดยภาพรวมมีระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในตนเองระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.26$ S.D. = 0.80)

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบด้านสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านโภชนาการ ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการความเครียดโดยรวม พบว่า ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านการออกกำลังกาย

พบว่ามีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านเชิงนโยบาย

เทศบาลตำบลหนองกี่ ควรให้ความสำคัญกับนโยบายการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และสนับสนุนงบประมาณสำหรับกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุให้เกิดความยั่งยืน

2. ด้านการปฏิบัติ

2.1 บุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ควรทบทวนการดำเนินงานเชิงรุกเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น

2.2 บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ ควรส่งเสริมกิจกรรมและเพิ่มความตระหนักในกิจกรรมแก่กลุ่มผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย กิจกรรมอบรมให้ความรู้ในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชรี ต้นศิริ. (2536). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองธรรม.
- ชุติกัญจน์ ฉัตรรุ่ง และ นพรัตน์ สิงห์ลาว. (2545). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสุพรรณบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://hpc9.Anamai.moph.go.thresearch/index.php?option=com_content&task=view&id=64&Itemid=45.25 (23 มกราคม 2555).
- ศรีจินดา บุญนาค และสุทธิชัย จิตะพนธ์กุล. (2544). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน ปัญหาทางสุขภาพภาวะพึ่งพาและนโยบายทางการแพทย์และการสาธารณสุข, การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุผู้วัยสูงอายุด้วยคุณภาพ, วันที่ 22 – 24 พฤศจิกายน 2542

Pender, N.J. (1987). **Health Promotion in Nursing practice**. 2nd ed. Connecticut : Appleton & Lange.

_____. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice**. 2nd ed. Connecticut : Appleton & Lange.