

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง กรณีศึกษาผู้สูงอายุตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

Factors Associated with Exercise Behaviors of Elderly with Hypertension : A case study of Elderly in Thasap Sub-district, Mueang District, Yala Province

รสนานี นาสะ^{1*}, มิสบ๊ะห์ รอยิง², อาฮิซะห์ เจ๊ะหะ³, มุสตุรา ยะโกะ⁴

Rusnane Nasae^{1*}, Misbah Roying², Ai-sah Jehha³, Mustura Yacob⁴

¹ นักศึกษานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

² นักศึกษานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

³ นักศึกษานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

⁴ อาจารย์สาขาวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

* Email address: 406177006@yru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยที่มีรูปแบบวิเคราะห์ภาคตัดขวาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 200 คน เพศชายร้อยละ 39.5 เพศหญิงร้อยละ 60.5 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เมื่อพิจารณาข้อคำถามเป็นรายข้อ พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 4.19$) โดยพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ดื่มน้ำเปล่าก่อนหรือหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.47$) อยู่ในระดับมากที่สุด ออกกำลังกายในสถานที่โล่งแจ้งหรือสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกและออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ($\bar{X} = 4.33$) อยู่ในระดับมาก ออกกำลังกายวันละ 15-30 นาที ($\bar{X} = 4.18$) อยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า อายุ ดัชนีมวลกาย อาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

คำสำคัญ : ความดันโลหิตสูง,ออกกำลังกาย,ผู้สูงอายุ

Abstract

This research is a descriptive research study. The purpose of this research was to study factors related to exercise behaviors of elderly people with hypertension in Tha-Sap Subdistrict, Mueang District, Yala Province, A total of 200 samples, 39.5% were male and 60.5% were female. Factors correlation with exercise behavior were found that most of the elderly had physical activity behaviors at the moderate level ($\bar{X} = 4.19$). The top 3 average exercise behaviors, including drinking water before or after exercise was at the highest level ($\bar{X} = 4.47$), exercising in an open or well-ventilated place and exercising 3-5

days a week was at a high level ($\bar{X} = 4.33$), exercise for 15-30 minutes a day at a moderate level ($\bar{X} = 4.18$). The results of the relationship of Age, body mass index, occupation were related to exercise behavior of the elderly with hypertension significant ($p < .05$).

Keywords: hypertension , exercise , elderly

1. บทนำ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันคนทั่วโลกเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.5 พันล้านคน (กรมควบคุมโรค) และเสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงปีละ 7 ล้านคนโดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 2.3 ล้านคน ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิตปีละ 70,000 คน และเป็นสาเหตุของความพิการเพิ่มขึ้นปีละ 600,000 คน ทำให้เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคมอย่างแท้จริง ปัจจุบันประเทศไทยต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงถึงปีละ 15,000 ล้านบาท (กรมควบคุมโรค) โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงผู้สูงอายุร้อยละ 95 เป็นโรคความดันโลหิตสูงโดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งมักเกิดจากพฤติกรรมประจำวันที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลายาวนานหรือบางรายเกิดโรคความดันโลหิตสูงเพราะได้รับการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือเมื่อผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติได้ โดยการรับประทานยาปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารและเพิ่มปริมาณการออกกำลังกายโดยการลดปริมาณอาหารเค็มและเพิ่มการออกกำลังกายจะช่วยลดระดับความดันโลหิตลงได้ หลักและการออกกำลังกายที่ถูกหลักสามารถลดระดับความดันโลหิตลงได้ทั้งความดันโลหิตตัวบนและตัวล่าง ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองและยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิต โดยผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่มีระดับความดันโลหิตน้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงน้อย แต่ผู้สูงอายุที่มีระดับความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท มักเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนมาก เช่น โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองตีบหรือตัน หัวใจขาดเลือด สมองโป่งพอง เป็นต้น

จากการลงพื้นที่สำรวจในหมู่บ้านตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ถือเป็นหมู่บ้านผู้สูงอายุที่มีความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นหมู่บ้านที่มีผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูงค่อนข้างมากซึ่งทำให้ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายในผู้สูงอายุในตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

2. วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์ภาคตัดขวาง เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกรณีศึกษาผู้สูงอายุตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ดังนั้นเพื่อให้การวิจัยนี้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1.1 ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 356 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสาป, 2564)

2.1.2 ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ได้รับการตรวจสอบประจำปีของโรงพยาบาลการส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสาปและได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นกลุ่มที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีค่าความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท จำนวน 200 คน โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้คำนวณโดยใช้สูตร Taro Yamane

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง

$$\begin{aligned} \text{สูตร } n &= \frac{356}{1 + 356(0.05)^2} \\ n &= \text{จำนวนขนาดตัวอย่าง} \\ e &= \text{ความผิดพลาดที่ยอมรับได้ (กำหนดให้เท่ากับ 0.5)} \\ N &= \text{จำนวนทั้งหมดของประชากรที่ใช้ในการศึกษา} \\ \text{สูตร } n &= \frac{356}{1 + 356(0.05)^2} \\ &= 188.35 \end{aligned}$$

ดังนั้น จากการคำนวณด้วยสูตรดังกล่าวแล้วพบว่าจะต้องทำการสำรวจตัวอย่างในการวิจัยเท่ากับ 188.35 ตัวอย่าง ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงให้กำหนดค่าตัวอย่าง 200 คน

3.แผนปฏิบัติการวิจัย

ลำดับ	กิจกรรม	ปี 2563		ปี 2564			
		พ.ย	ธ.ค	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ย
1	ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	←	→				
2	ศึกษาประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง			←	→		
3	สร้างเครื่องมือทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไข				←	→	

4	เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง					←	→
5	วิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมาย					←	→
6	นำเสนองานวิจัยฉบับสมบูรณ์					←	→

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือ ดังนี้

3.1.1 แบบสอบถาม

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ชื่อ เพศ อายุ น้ำหนัก อาชีพ มีโรคประจำตัวหรือไม่ ระดับความดันโลหิต สถานภาพครอบครัว

- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ คำถามที่สร้างการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับตัวเลือกคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ข้อคำถามมีลักษณะแสดงด้านบวก (Positive)

ลักษณะข้อคำถามมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความแสดงด้านทางบวก (Positive Statement)

คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.49	น้อยที่สุด	1	คะแนน
คะแนนเฉลี่ย	1.50 – 2.49	น้อย	2	คะแนน
คะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.49	ปานกลาง	3	คะแนน
คะแนนเฉลี่ย	3.50 – 4.49	มาก	4	คะแนน
คะแนนเฉลี่ย	4.50 – 5.00	มากที่สุด	5	คะแนน

3.2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 200 คน

3.3 เกณฑ์ที่นำมาใช้ในการวัดและประเมินผลพฤติกรรม คือ ค่าความดันโลหิต

4. ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = คน)	ร้อยละ
เพศ		

ชาย	79	39.5
หญิง	121	60.5
อายุ		
60-70 ปี	114	57.0
71-80 ปี	66	33.0
81-90 ปี	19	9.5
91 ปีขึ้นไป	1	0.5
BMI		
น้อยกว่า 18.5	4	2.0
18.5-22.9	57	28.5
23.0-24.9	102	51.0
25.0-29.9	35	17.5
มากกว่า 30	2	1.0
มีโรคแทรกซ้อนหรือไม่		
ไม่มี	109	54.5
มะเร็ง	2	1.0
เบาหวาน	71	35.5
หัวใจ	11	5.5
ข้อเข่าเสื่อม	7	3.5
ระดับความดัน		
120/80	4	20
121/80-139/89	38	19.0
140/90-159/99	101	50.5
160/100	57	28.5
สถานภาพครอบครัว		
โสด	0	0
สมรส	122	61.0
แยกกันอยู่	4	2.0
หย่าร้าง	5	2.5
หม้าย	69	34.5

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 60.5) ส่วนใหญ่มีอายุ 60-70 ปี (ร้อยละ 57.0) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีค่า BMI (ร้อยละ 51.0) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกร

(ร้อยละ 46.0) ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคอื่นนอกเหนือจากความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 54.5) กลุ่มตัวอย่างมากกว่า ร้อยละ 101 (ร้อยละ 50.5) ที่มีระดับความดันโลหิตสูงและส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะอยู่สถานครอบครัวสมรสมากกว่า (ร้อยละ 55.0) ด้วยร้อยละ 100

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละและระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	\bar{X}	S.D	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ท่านได้ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	83 (41.5)	86 (43.0)	28 (14.0)	2 (1.0)	1 (0.5)	4.24	0.76	มาก
ท่านได้ทำการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย	71 (35.5)	79 (39.5)	46 (23.0)	3 (1.5)	1 (0.5)	4.08	0.82	ปานกลาง
ท่านได้ออกกำลังกายวันละ 15-30 นาที	90 (45.0)	85 (42.5)	22 (11.0)	3 (1.5)	0 (0)	4.31	0.72	มาก
ท่านได้ออกกำลังกายโดยใช้วิธีโยคะ ไทเก๊ก	58 (29.0)	90 (45.0)	45 (22.5)	4 (2.0)	2 (1.0)	4.18	2.74	ปานกลาง
ท่านได้ออกกำลังกายในสถานที่โล่งแจ้งหรือสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	103 (51.5)	70 (35.0)	20 (10.0)	5 (2.5)	2 (1.0)	4.33	0.83	มาก
ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน	82 (41.0)	85 (42.5)	31 (15.5)	2 (1.00)	0 (0)	4.33	0.74	มาก
ท่านออกกำลังกายเสมอเมื่อมีเวลาว่าง	70 (35.0)	81 (40.5)	34 (17.0)	11 (5.5)	4 (2.0)	4.01	0.96	น้อย
ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร 30-60 นาที	55 (27.50)	84 (42.0)	39 (19.5)	15 (7.4)	7 (3.5)	3.82	1.02	น้อยที่สุด
ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย	94 (47.0)	67 (33.5)	29 (14.5)	9 (4.5)	1 (0.5)	4.22	0.89	มาก
ท่านดื่มน้ำเปล่าก่อนหรือหลังออกกำลังกาย	113 (56.5)	73 (36.5)	10 (5.0)	4 (2.0)	0 (0)	4.47	0.68	มากที่สุด

รวม	4.19	9.54	ปานกลาง
-----	------	------	---------

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 4.19$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้สูงอายุตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับดังนี้ ตื่นน้ำเปล่าก่อนหรือหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.47$) อยู่ในระดับมากที่สุด ออกกำลังกายในสถานที่โล่งแจ้งหรือสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกและออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ($\bar{X} = 4.33$) อยู่ในระดับมาก ออกกำลังกายวันละ 15-30 นาที ($\bar{X} = 4.18$) อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกับเพศ

ตัวแปร	r_s	p
เพศ	0.082	0.510

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยเพศไม่มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.510

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกับอายุ

ตัวแปร	r_s	p
อายุ	-0.123	0.000

จากตารางที่ 4 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยอายุมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.000

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกับดัชนีมวลกาย

ตัวแปร	r_s	p
ดัชนีมวลกาย	0.101	0.010

จากตารางที่ 5 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยดัชนีมวลกายมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010

ตารางที่ 6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกับอาชีพ

ตัวแปร	r_s	p
อาชีพ	-0.262	0.005

จากตารางที่ 6 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยอาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.005

ตารางที่ 7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกับโรคแทรกซ้อน

ตัวแปร	r_s	p
โรคแทรกซ้อน	-0.060	0.753

จากตารางที่ 7 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยโรคแทรกซ้อนไม่มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.753

ตารางที่ 8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกับสถานภาพครอบครัว

ตัวแปร	r_s	p
สถานภาพครอบครัว	-0.101	0.650

จากตารางที่ 8 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยสถานภาพครอบครัวไม่มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.650

4.การอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศหญิง (ร้อยละ 60.5) มีอายุระหว่าง 60-70 ปี (ร้อยละ 57.0) มีระดับค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.0-24.9 (ร้อยละ 51.0) มีอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 46.0) ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคแทรกซ้อน (ร้อยละ 54.5) มีระดับค่าความดันโลหิตสูงเท่ากับ 140/90-159/99 มม.ปรอท

(ร้อยละ 50.5) มีสถานภาพสมรสแล้วอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 55.0) หมายความว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศหญิงที่เป็นผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กันทางโรคความดันโลหิตสูง

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เมื่อพิจารณาข้อคำถามเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เฉลี่ย ($\bar{X} = 4.19$) โดยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ดื่มน้ำเปล่าก่อนหรือหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.47$) อยู่ในระดับมากที่สุด ออกกำลังกายในสถานที่โล่งแจ้งหรือสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกและออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ($\bar{X} = 4.33$) อยู่ในระดับมาก ออกกำลังกายวันละ 15-30 นาที ($\bar{X} = 4.18$) อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา สามารถจำแนกตามปัจจัยดังนี้

1. เพศ ผลการศึกษา พบว่า เพศไม่มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.510

2. อายุ ผลการศึกษา พบว่า อายุมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.000

3. ดัชนีมวลกาย ผลการศึกษา พบว่า ดัชนีมวลกายมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.010

4. อาชีพ ผลการศึกษา พบว่า อาชีพมีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.005

5. โรคแทรกซ้อน ผลการศึกษา พบว่า โรคแทรกซ้อนไม่มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.753

6. สถานภาพครอบครัว ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพครอบครัวไม่มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.650

กล่าวคือ จากการศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นความดันโลหิตสูงกรณีศึกษาตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุระหว่าง 60-70 ปี มีสถานภาพสมรสแล้วอยู่ด้วยกัน มีอาชีพเป็นเกษตรกรและพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีโรคแทรกซ้อน มีระดับค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 23.0-24.9 แต่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับค่าความดันสูงเท่ากับ 140/90-159/99 มม.ปรอท ซึ่งเมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเป็นรายข้อ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ ดื่มน้ำเปล่าก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย รองลงมา ออกกำลังกายในสถานที่โล่งแจ้งหรือสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก โดยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 15-30 นาที และเมื่อหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ต้องการศึกษาทั้งหมด พบว่า เพศ โรคแทรกซ้อนและสถานภาพครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมอาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นความดันโลหิตสูงกรณีศึกษาตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา แต่ปัจจัยที่เกี่ยวกับ อาชีพ อายุ และระดับค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นความดันโลหิตสูงกรณีศึกษาตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

5. กิติกรรมประกาศ

งานวิจัยหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจาก อาจารย์มุสตูรา ยะโกะ ที่มอบความเมตตาช่วยเหลือชี้แนะงานวิจัยฉบับสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี รวมทั้งคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในตำบล ท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัด ยะลา รวมถึงข้อมูลอื่น ๆ ที่ใช้ในการวิจัย และผู้วิจัยขอขอบคุณกรรมการการสอบงานวิจัยในครั้งนี้ ที่ให้คำแนะนำในการปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้เกิดงานวิจัยที่มีความสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่สละเวลาและยินยอมให้ความร่วมมือในการร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จนทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้กำลังใจสนับสนุนการศึกษาครั้งนี้ ขอขอบคุณทุกคนที่ได้ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจมาโดยตลอดและประโยชน์ที่ได้จากการศึกษา และการศึกษาครั้งนี้ขอขอบแต่คณาจารย์และผู้ที่มีความสนใจนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

6. เอกสารอ้างอิง

ชลดา บุตรวิธา. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก ออนไลน์:

https://mis.krirk.ac.th/librarytext/SAS/2561/F_Chollada_Bootwicha.pdf

นันทนา พลทิ. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองเปรง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา*. เข้าถึงได้จาก ออนไลน์:

https://www.govesite.com/uploads/201711201029440984K1z/20180617105641_1_GLJsv6U.pdf

พวงน้อย แสงแก้ว. (2557). *การสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาด้วยการออกกำลังกาย*. เข้าถึงได้จาก

ออนไลน์ http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/48911667.pdf

รุ่งนภา อาระหัง. (2560). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกัน*. เข้าถึงได้จาก

ออนไลน์ <http://library.christian.ac.th/thesis/document/T042134.pdf>

โรคความดันโลหิตสูง. (6 เมษายน 2562). เข้าถึงได้จาก กรมควบคุมโรค:

<https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/962020191223152713.pdf>

วิชัย เอกพลากร. (2557). *การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยตรวจร่างกาย*. เข้าถึงได้จาก ออนไลน์

<https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/report/report9.pdf>

วีไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). ทฤษฎีผู้สูงอายุ. ใน สำนักพิมพ์, *ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ* (หน้า 39). กรุงเทพฯ: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). *ความต้องการสวัสดิการผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล แสนสาม จังหวัดชลบุรี*. เข้าถึงได้จาก ออนไลน์ http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/53920774/chapter2.pdf

ต่างประเทศ

jama. (2003). *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of Hypertension Pressure: the JNC 7 report*. เข้าถึงได้จาก <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12748199/>