

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองโน
อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น
HEALTH PROMOTING BEHAVIOR OF THE ELDERLY
IN NONGNO MUNICIPAL SUBDISTRICT KRANUAN DISTRICT
KHONKAEN PROVINCE

พระครูสังฆรักษ์ ทวี อภโย¹,
วาริณี โสภจร², ธนาวัฒน์ ลือชาโคตร³,
กิตติยา ศรีมงคล⁴ และ พิมพ์พิชชา พรหมภักดี⁵
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน^{1,2,3,4,5}
Phrakhrusangkharak Thawee Abhayo¹,
Warnee Sopajorn², Thanawat Luechakhot³,
Kittiya Seemungkhun⁴ and Phimpitcha Phromphakdee⁵
Mahamakut Buddhist University Isan Campus, Thailand^{1,2,3,4,5}
Corresponding Author; Email: socio.2555@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และแหล่งรายได้ 3) ศึกษาข้อเสนอแนะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

* ได้รับบทความ: 28 เมษายน 2563; แก้ไขบทความ: 20 มิถุนายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 22 มิถุนายน 2563
Received: April 28, 2019; Revised: June 20, 2020; Accepted: June 22, 2020

โดยศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และแหล่งรายได้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 267 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสัมภาษณ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 267 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในระดับช่วงอายุ 70-79 ปี มีสถานภาพแต่งงาน ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา ด้านอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน และด้านแหล่งที่มาของรายได้พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้หลักจากตนเอง

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่นพบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.58

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และอาชีพ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศ และแหล่งที่มาของรายได้ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ; ผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this research were to: 1) study of Health promotion behavior of the elderly in Nong No Subdistrict, Kranuan District, KhonKaen Province 2) compare Health promoting behavior of elderly in Nong No Subdistrict, Kranuan District, KhonKaen Province Classified by gender, age, status, education level, occupation and source of income 3) study the suggestions Health promoting behavior of elderly in Nong No Subdistrict, Kranuan District, KhonKaen Province The study is classified by personal factors of the elderly such as gender, age, status, education level, occupation and

source of income. The interview are used to collect data. The sample size of 267 individuals are the elderly residents living in Nong No Subdistrict, Kranuan District, KhonKaen Province. The descriptive statistical data include frequency, percentage, mean, and standard deviation. The data are also analyzed by using t-Test and F-Test.

The elderly who responded to the interview was a sample of 267 people in this study. Most of them are female, are in the age range 70-79 years, have marital status, most education is at the elementary level, , in occupation, most do not work. As for the sources of income, most of them had their own income.

The level of compare Health promoting behavior of elderly in Nong No Subdistrict, Kranuan District, KhonKaen Province. Found Overview have High level, average 3.58

Hypothesis test results found The elderly with the age, status, education level occupation and source of income. Have different health promoting behaviors. at the statistically significant level of .05. And the elderly who have sex and source of income Have health promoting behaviors of the elderly not different at the statistically significant level of .05

Keywords: Health Promoting Behavior; The Elderly

บทนำ

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้พระราชทานพระบรมราโชวาท เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 4 ธันวาคม พ.ศ. 2549 ความตอนหนึ่งว่า"...คนที่อายุมาก ถ้ารักษาความดี รักษาคุณสมบัติ คุณธรรม ก็ได้เปรียบคนที่อายุน้อย และในประเทศชาติ ถ้ามีคนที่มีอายุมากและได้เปรียบ ชาติด้านเมืองจะก้าวหน้าได้..."จากพระบรมราโชวาทข้างต้นจะเห็นว่าผู้สูงอายุที่มีความสำคัญ ฉะนั้นการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงเป็นความท้าทายที่สำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ที่ผ่านมารัฐได้ตระหนักถึงความสำคัญโดยได้กำหนดแผนผู้สูงอายุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

แห่งชาติรวมทั้งนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติและในทางปฏิบัติตามภาระงานของหน่วยงานภาครัฐได้แปลงนโยบายและยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติเพื่อสนองตอบต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุโดยมีมาตรการเพื่อการปฏิบัติที่มีพื้นฐานสอดคล้องกับแนวคิดสิทธิมนุษยชนและแนวนโยบายขององค์การสหประชาชาติอาทิการวางนโยบายและจัดทำแผนผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2525-2544) การกำหนดนโยบายและมาตรการผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2533-2554) การบัญญัติเรื่องสิทธิของผู้สูงอายุในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2540 การจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทย (พ.ศ. 2542) การจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ที่มีความสมบูรณ์มากขึ้นและการตราพระราชบัญญัติผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2546 เพื่อใช้เป็นกฎหมายที่จะเอื้อให้เกิดโครงสร้างองค์กร และระบบบริหารจัดการที่รองรับการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ (กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2556)

สถานการณ์ของผู้สูงอายุถือว่าเป็นปัญหาระดับประเทศ เนื่องจากผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้นการดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่าปี พ.ศ. 2544-2643 (2001-2100) จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุหมายถึงการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลกและมีแนวโน้มว่าประชากรผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีฐานะยากจนเป็นประเด็นท้าทายทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจที่แต่ละประเทศจะต้องมีแผนรองรับ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2558) สำหรับประเทศไทยสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่าประเทศไทยได้ถูกจัดให้เป็นประเทศที่อยู่ในสังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือในขณะนั้นประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 10.4 ของประชากรทั้งหมดซึ่งสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้พยากรณ์โครงสร้างประชากรไทยกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุว่า “ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุถึง 1 ใน 4 ของประชากรและเป็นสังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์แบบภายในช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2551-2571 สัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.1 เป็นร้อยละ 23.5 หรือ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) การเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุส่งผลให้ภาวะประชากรของประเทศไทยเข้าสู่ยุคที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นมิได้จำกัดขอบเขตอยู่เพียงผลกระทบด้านประชากรเท่านั้นแต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นเสมือนปฏิกริยาลูกโซ่ที่ส่งผลกระทบไปยังระบบอื่นๆได้แก่ผลกระทบด้านสุขภาพผลกระทบด้านเศรษฐกิจและผลกระทบด้านชีวิตความ

เป็นอยู่และการปรับตัว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556) ผลกระทบด้านสุขภาพกายของผู้สูงอายุเกิดจากสภาพที่เสื่อมถอยลงเนื่องจากร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมมากกว่าเจริญเติบโตวัยต่างๆสูญเสียหายเป็นเหตุนำมาซึ่งความเจ็บป่วยโรคเรื้อรังมากขึ้นเช่นความดันโลหิตสูงเบาหวานหัวใจสมองเสื่อมทำให้รัฐต้องจ่ายงบประมาณในการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น (ณรงค์ สหเมธาพัฒน์, 2557)

ด้วยเหตุผลข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุต้องได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จากแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศตามมาทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านภาวะสุขภาพแม้ว่าความชราไม่ใช่โรคแต่เป็นความต่อเนื่องของชีวิตที่ทำให้มีข้อจำกัดในการดูแลตนเองเกิดภาวะเจ็บป่วยหรือโรคในระบบต่างๆทั้งนี้เนื่องจากเกิดความเสื่อมของร่างกายเช่น การเคลื่อนไหวช้าลงกระดูกบางหักง่ายการมองเห็นไม่ชัดมีโรคประจำตัวสมองฝ่อเล็กน้อยผู้สูงอายุหลงๆลืมๆยากคิดยากต้องพึ่งพาผู้อื่นสูญเสียบทบาทในฐานะผู้นำประกอบกับในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพังทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองไร้ค่าเกิดความว้าเหวและท้อแท้ในชีวิตซึ่งอาจจะมีปฏิกิริยาแยกตัวจากสังคมได้ (จรัสวรรณ เทียนประภาสและพัชรี ต้นศิริ, 2536) มีความสอดคล้องกับแผนพัฒนาจังหวัดขอนแก่น พ.ศ.2561 – 2565 ยุทธศาสตร์ที่ 2 ประเด็นการพัฒนาจังหวัด : การพัฒนาคุณภาพคนและสังคม แผนงานสร้างความมั่นคงของชีวิต และสังคมอยู่เย็นเป็นสุข โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จของแผนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติด้านสุขภาพ สังคม การทำงานและการมีรายได้ ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขซึ่งจากแผนพัฒนาจังหวัดขอนแก่นนั้นจะเห็นได้ว่าทางองค์กรเอกชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างดี (แผนพัฒนาจังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2561 – 2565)

เทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น มีผู้สูงอายุจำนวน 799 คน ซึ่งในตำบลมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนี้ก็ยังรวมอยู่ในแผนยุทธศาสตร์ของจังหวัดขอนแก่นด้วยผู้สูงอายุเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงหรือมีปัญหาเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายทำให้เสียชีวิตก่อนเวลาอันสมควรจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ผู้สูงอายุ

มีสุขภาพะ พุติกรรมสุขภาพที่ดีมีความสนใจเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันการเสื่อมถอยของร่างกายได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุใน ตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่นจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพระดับการศึกษา อาชีพ และแหล่งรายได้
3. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตที่อาศัยในเขตตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น 7 หมู่บ้าน รวมทั้งสิ้น 799 คน

กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตในเขตตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 267 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ ยามาเน่ (Taro Yamane)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์ ปลายปิดและปลายเปิด โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check Lists) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และแหล่งรายได้หลัก

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์มาตราส่วนประมาณค่าด้านความคิดเห็น ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพฤติกรรมมารับประทานอาหาร 2) ด้านพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ 3) ด้านพฤติกรรมออกกำลังกาย 4) ด้านพฤติกรรมสุขภาพจิต 5) ด้าน

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้ที่มีโรคประจำตัว และมีความคิดเห็นในการประเมินผล จำนวน 22 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended Questions) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น

การวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ใช้วิธีการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์ค่าที (Independent - sample, t - test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีแอลเอสดี (LSD Method)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 267 คน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 58.8 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอายุ 70 – 79 ปี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 41.9 มีสถานภาพแต่งงาน จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่คือ ประถมศึกษา จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 ด้านอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 และด้านแหล่งที่มาของรายได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ ส่วนใหญ่มีรายได้หลักจากตนเอง จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1

2. ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับมากที่สุด 2 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมสุขภาพจิต และด้านพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ที่มีโรคประจำตัว ขณะที่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมรับประทานอาหาร ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ระดับน้อยที่สุด 1 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ ตามลำดับ

3. การทดสอบสมมติฐานพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น สรุปผลได้ดังนี้

สรุปผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และแหล่งของรายได้หลัก พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวม ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และอาชีพ ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ และแหล่งของรายได้หลัก

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษา พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. ผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาภรณ์ เวชบุล (2559) ที่ได้ศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปางพบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริสุข นาคะเสนีย์ (2561) ที่ได้ศึกษาการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และความต้องการสวัสดิการจากรัฐของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านพฤติกรรมสุขภาพจิต และด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีโรคประจำตัว รองลงมาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ ตามลำดับจากผลการศึกษา คณะผู้วิจัย จึงขอเสนอการอภิปรายผลพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่นเป็นรายข้อดังนี้

5.2.1.1 ด้านพฤติกรรมกรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาภรณ์ เวชบุล (2559) ได้ศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปางพบว่ากิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพมีกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือจังหวัดลำปาง พบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การรับประทานอาหารมีค่าเฉลี่ยมาก

5.2.1.2 ด้านพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ ของผู้สูงอายุ พบว่า พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุดซึ่งในด้านนี้ยังไม่ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ของผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าผู้สูงอายุมีการดพฤติกรรมดูแลสุขภาพ โดยการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่

5.2.1.3 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาภรณ์ เวชบุล (2559) ได้ศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปางพบว่า กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพการมีกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือจังหวัดลำปางโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก

5.2.1.4 ด้านพฤติกรรมสุขภาพจิตพฤติกรรมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑิรา อัมจักร (2553) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษาเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านจิตใจ

5.2.1.5 ด้านพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของผู้ที่มีโรคประจำตัว อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริสุข นาคะเสนีย์ (2561) ที่ได้ศึกษาการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และความต้องการสวัสดิการจากรัฐของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าเมื่อพิจารณารายด้านกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้านการป้องกันโรค ด้านการฟื้นฟูสุขภาพ และด้านการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุที่อาศัยในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ แหล่งที่มาของรายได้

2.1 ผลการเปรียบเทียบ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่นจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของ วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะชุมชนในเขตเทศบาลตำบลหนองโนนั้นเป็นชุมชนแบบชุมชนเมืองกึ่งชนบท มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แตกต่างกัน มีอาชีพแตกต่างหลากหลาย มีฐานะแตกต่างกัน จึงให้ความสำคัญเรื่องพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน

5.2.2.2 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น จำแนกตามอายุพบว่า พบว่า ผู้สูงอายุในทุกระดับอายุมีพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของ วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี ผลการศึกษาพบว่าเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ แตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกันจากสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละคน ความคล่องแคล่ว รวมทั้งผู้ที่มีโรคประจำตัวต่างๆ ความเป็นอยู่แตกต่างกัน จึงให้ความสำคัญเรื่องพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน

5.2.2.3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้สูงอายุในทุกสถานภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัย

ของ วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุอำเภอเมืองชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุสถานภาพ แตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกันจากสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากปัจจัยในการดูแล ผู้ที่มีส่วนกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงให้ความสำคัญเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน

5.2.2.4 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุอำเภอเมืองชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2.2.5 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองโน อำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น จำแนกตามอาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุทุกอาชีพ มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุอำเภอเมืองชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุรู้จักการดูแลพฤติกรรมของตนเองทั้งใน ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพจิตให้มาก

ขึ้น และมีการจัดประชุมสัมมนาให้ความรู้ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในแต่ละชุมชน

2) ควรรณรงค์ทางสื่อต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย เอกสารสื่อสิ่งพิมพ์ ป้ายประกาศประชาสัมพันธ์ และอินเทอร์เน็ต เป็นต้น เพื่อให้ผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุได้รู้วิธีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในครอบครัว

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาการวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยประยุกต์ทฤษฎีต่างๆ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุ

2) ควรศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลในอีกแง่มุมหนึ่งมาอธิบายพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบการจัดทำแผนงาน/โครงการหรือกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2556). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564)*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ. (2536). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. (2557). *ข้อเท็จจริงระบบสุขภาพไทย*. สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2558, จาก <https://1th.me/L6Tn>.
- มณฑิรา อัมมจักร. (2553). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด*. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555*. นนทบุรี: เอสเอสพลัสมีเดีย.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2558). *สังคมผู้สูงอายุ: นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ*. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2562, จาก <https://1th.me/ec7D>.

- วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. (2557). *พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารทั่วไป วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ.
- ศิริสุข นาคะเสนีย์. (2561). “วารสารรำไพพรรณี ปีที่12 ฉบับที่ 1” . คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- สุภาภรณ์ เวชบุล. (2559). “ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดลำปาง”. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- แผนพัฒนาจังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2561 – 2565. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2562, จาก <https://wow.in.th/5BcSy>.