

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงวัยทำงาน อำเภอขุนหาญ ຈังหวัดศรีสังເກເ

รำไพพรรณี นาครินทร์, ส.ม.¹

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน ระดับน้ำตาล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังใช้โปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตตำบลกระหวัน อำเภอขุนหาญ จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน เลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม – มิถุนายน 2567 เครื่องมือวิจัยเป็นโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่พัฒนาโดยใช้แนวคิดทฤษฎี PROCEED ของกรีนและครูเตอร์ ดำเนินการใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ และใช้แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 สอบถามพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสมประสิทธิ์แอลfaของครอนบัค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.87 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังดำเนินการด้วยสถิติ Paired t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังใช้โปรแกรมมากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นและมีระดับน้ำตาลลดลงกว่าก่อนใช้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังใช้โปรแกรมมากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นและมีระดับน้ำตาลลดลงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่สร้างขึ้นจากแนวคิด PROCEED Model โดยใช้ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพมาออกแบบโปรแกรม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยอื่น และปัจจัยเสริม สามารถช่วยเพิ่มพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและลดระดับน้ำตาลในเลือดในประชากรกลุ่มเสี่ยงได้ และควรนำไปใช้ต่อยอดหรือทดลองทบทวนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของโรคเรื้อรังอื่นๆในพื้นที่ต่อไป

คำสำคัญ : เบาหวาน, พฤติกรรมป้องกันโรค, แบบจำลองพรีซีด

¹ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโพธิ์น้อย อำเภอขุนหาญ ຈังหวัดศรีสังເກເ

E-mail: rampai2509@hotmail.com

Effectiveness of Behavior Change Programs to Prevent Diabetes Mellitus in the Risk working-age group, Khunhan District, Sisaket Province

Rampaiwan Nakarin, M.P.H.¹

Abstract

This study was quasi-experimental research. The objectives were to compare diabetes prevention behaviors and blood sugar levels before and after joining the program in the experimental group and to compare diabetes prevention behaviors and blood sugar levels between the experimental group and the comparison group after using the program. The sample group was 60 working-age people at risk for diabetes in Tambon Krawan, Khun Han District, consisting of 30 people in each experimental group and comparison group. The sample group was selected using a simple random sampling method. Data were collected between March and June 2024. The research instrument was a diabetes prevention behavior modification program developed using the pre-seed theory of Green and Kruter. It was conducted for 8 weeks and used a questionnaire consisting of 2 parts: Part 1 contained general information, and Part 2 asked about diabetes prevention behaviors. The reliability was tested using Cronbach's alpha coefficient, with a reliability of 0.87. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and comparison of mean values before and after using the paired t-test and independent t-test.

The results of the research found that after using the program, the experimental group had increased diabetes prevention behaviors and lower blood sugar levels than before using the program. Statistically significant at the.05 level 2) After using the program, the experimental group had increased diabetes prevention behavior and lower blood sugar levels than the comparison group, with statistical significance at the.05 level. The research results showed that the diabetes prevention behavior modification program created from the pre-seed model concept by using factors affecting health behavior to design the program, including leading factors, enabling factors, and reinforcing factors, can help increase diabetes prevention behavior and reduce blood sugar levels in the at-risk population. It should be further used or lessons learned to modify behaviors of other chronic diseases in the area.

Keywords: diabetes, disease prevention behavior, PRECEDE

¹ Public Health Specialist, Ban Pho Noi Subdistrict Health Promotion Hospital, Khun Han District, Sisaket Province
E-mail: rampai2509@hotmail.com