

**พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโป่งน้ำร้อน
อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร**

**HEALTH PROMOTION BEHAVIORS OF THE ELDERLY IN PONG NAM RON SUBDISTRICT,
KHLONG LAN DISTRICT, KAMPHAENG PHET PROVINCE**

มนตรี จันมา^{1*} และ เสาวลักษณ์ สุนทรลักษณ์¹

Montree Junma^{1*} and Saowaluck Suntraluck¹

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย

Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University Sukhothai Campus

*Corresponding Author: Puektaro@gmail.com.

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 22 มิถุนายน 2566 แก้ไข: 8 กรกฎาคม 2566 ตอบรับ: 10 กรกฎาคม 2566	บทนำ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมีความสำคัญในการดูแลสุขภาพของ ผู้สูงอายุ และเป็นปัจจัยในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี อายุยืนยาวและมี คุณภาพชีวิตที่ดี วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบล โป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร วิธีการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีกลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร โดยใช้สูตรการหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาร์ยามาเน่ จำนวน 350 คน ได้มาจากการสุ่มแบบบังเอิญ จาก 10 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 35 คน และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่าน การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (IOC=0.97) และหาค่าความเชื่อมั่น (r=0.86) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ผลการวิจัย พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชรโดยภาพรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง (2.92 ± 1.12) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการส่งเสริม สุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านโภชนาการ (3.37 ± 0.84) ด้านการพัฒนา ด้านจิตวิญญาณ (3.24 ± 0.99) และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (3.23 ± 0.98) และด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย (2.99 ± 1.05) ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (2.93 ± 1.05) และด้านการ จัดการความเครียด (2.96 ± 1.10) ส่วนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการ ท่องเที่ยวเชิงการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี (1.75 ± 0.99)

สรุป ผู้สูงอายุตำบลโป่งน้ำร้อนควรได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการท่องเที่ยวเชิงการส่งเสริมสุขภาพเพื่อเป็นการยกระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ดีขึ้น

Article Info	Abstract
Article History: Received: June 22, 2023 Revised: July 8, 2023 Accepted: July 10, 2023 Keywords: behaviors/health promotion/elderly	Introduction: Health promotion behaviors are important in health care for the elderly which is a factor for helping the elderly to be healthy, have longevity, and good quality of life. Objective: The purpose of this study was to investigate health promotion behaviors of the elderly in Pong Nam Ron Subdistrict, Khlong Lan District, Kamphaeng Phet Province. Method: The sample group was elderly people aged more than 60 years who lived in Pong Nam Ron Subdistrict, Khlong Lan District, Kamphaeng Phet Province. The sample size was 350 people from Taro Yamane, accidental sampling randomly drawn from 10 villages (35 people per village). This research was survey research and collected data by using questionnaires validated for content validity (IOC=0.97) and reliability (r=0.86). Data were analyzed by using percentage, mean, and standard deviation. Result: The result showed that health promotion behaviors of the elderly in Pong Nam Ron Sub-district, Khlong Lan District, Kamphaeng Phet Province were at a moderate level (2.92 ± 1.12). Considering each aspect, it was found that the elderly had good health promotion behaviors, namely nutrition (3.37 ± 0.84), spiritual development (3.24 ± 0.99), and responsibility for health (3.23 ± 0.98). The aspects at the medium level were exercise (2.99 ± 1.05), relationship with other people (2.93 ± 1.05), and stress management (2.96 ± 1.10). The health promotion behavior in health promotion tourism was at a low level (1.75 ± 0.99). Conclusion: Elderly in Pong Nam Ron Sub-district should be encouraged to promote health-promoting behavior in terms of health promotion tourism for improve their health promotion behaviors.

1. บทนำ

ในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 66,090,475 คน โดยเป็นผู้สูงอายุจำนวน 12,519,926 คน คิดเป็นร้อยละ 18.94 เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2560 ร้อยละ 3.49 ของประชากรทั้งประเทศ สามารถแบ่งตามช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวน 7,042,023 คน ร้อยละ 56.25 อายุ 70-79 ปี จำนวน 3,696,070 คน ร้อยละ 29.52 และอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1,781,833 คน ร้อยละ 14.23 [1] ในปัจจุบันนี้ประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกและประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากสถิติแสดงให้เห็นว่าสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aged Society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ [2] สอดคล้องกับจำนวนผู้สูงอายุตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร ปี พ.ศ 2561 มีประชากรทั้งสิ้น 9,499 คน มีผู้สูงอายุ 1,356 คน ร้อยละ 14.28 ของประชากรทั้งหมด และปี พ.ศ. 2564 มีประชากรทั้งสิ้น 9,564 คน มีผู้สูงอายุ 1,558 คน คิดเป็นร้อยละ 16.29 ของประชากรทั้งหมด [3] เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากร เนื่องจากอัตราการเกิดที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง และอัตราการเจริญพันธุ์ที่ต่ำกว่าระดับทดแทน ขณะที่อัตราการเสียชีวิตลดต่ำลง ทำให้จำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้นทุกปี

การเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่าง ๆ ภายในและภายนอกร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล จะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญ คือ กรรมพันธุ์ โรคหรือความเจ็บป่วย สิ่งแวดล้อม อาหาร อาชีพ ความเครียด การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เป็นต้น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย ดังนี้ มีการสลายของกระดูกมากกว่าการสร้างมวลกระดูก ทำให้มวลกระดูกลดลง ร้อยละ 2-4 ต่อปี การสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย การเสื่อมสภาพของเซลล์ขนบริเวณฐานของโคเคลีย (Cochlea) และเซลล์บริเวณปมประสาทสไปรัส (Spiral ganglia) ทำให้ประสิทธิภาพการได้ยินลดลง เช่น ความสามารถในการรับฟังเสียง ความถี่สูง การแยกคำพูด และการกำหนดตำแหน่งที่มาของเสียง การรับรสของลิ้นตู่มีจำนวนลดลง ระบบประสาทมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวด อุณหภูมิ สัมผัส และการสั่นของร่างกายลดลง และระบบหัวใจหลอดเลือดความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง ทำให้ความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic blood pressure) มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมและลิ้นหัวใจเอออร์ติก (Aortic valve) เคลื่อนไหวได้ลดลง ด้านอารมณ์และจิตใจ เกิดความเครียดจากโรคทางกายแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง สูญเสียอาชีพ สูญเสียชีวิตของบุคคลผู้เป็นที่รัก และความเหงาโดดเดี่ยว เนื่องจากการขาดคนดูแล อยู่ตามลำพัง ถูกทอดทิ้ง และขาดที่พึ่ง ทำให้เกิดความกดดันทางด้านจิตใจ เกิดความรู้สึกเหงา ว่าเหว เดียวดาย และไม่มีศักดิ์ศรี ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าลดลง ขาดความสามารถ มีความคิดไม่ทันสมัย เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย กลายเป็นคนที่ต้องอาศัยผู้อื่นมากขึ้น ส่วนด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ผู้สูงอายุสูญเสียสถานภาพ บทบาททางสังคมหรือตำแหน่งต่าง ๆ การสมาคมกับเพื่อนฝูง สถานะทางการเงิน และความมั่นคงของชีวิต [4]

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบเจอ จากข้อมูลกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2562 พบผู้สูงอายุจำนวนมากกว่า 5 ล้านคน ที่เข้ารับบริการในสถานบริการ เป็นโรคเบาหวานมากที่สุด ร้อยละ 19.90 โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 5.83 โรคข้อเสื่อม ร้อยละ 5.80 โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ร้อยละ 3.75 โรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ 2.59 โรคไตโรค ร้อยละ 2.64 โรคไตอักเสบและไตพิการ ร้อยละ 1.81 โรคมะเร็งตับ ร้อยละ 0.50 โรคสมองเสื่อม ร้อยละ 0.48 และโรคมะเร็งหลอดลมและปอด ร้อยละ 0.01 [5] รวมถึงความเหงา ความกังวลใจ และความรู้สึกหดหู่ ส่งผลต่อคุณภาพการนอนและการทำกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมทางกายที่ช่วยชะลอความเสื่อมถอยของอวัยวะร่างกายในการรับรู้และทำหน้าที่ต่าง ๆ ลดความเสี่ยงในการล้ม ความพิการ และลดอัตราการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

[6] ซึ่งปัญหาด้านสุขภาพดังกล่าวเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย แต่อีกส่วนเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุเอง สามารถส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ ในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ ด้านการจัดการความเครียด และด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ก็จะเป็นหนทางที่นำไปสู่การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี อารมณ์ดี และมีสุขภาพดี อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในที่สุดได้

เนื่องจากชุมชนในตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอลองลาน จังหวัดกำแพงเพชรมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากเมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมด ผู้วิจัยจึงสนใจประเด็นเกี่ยวกับระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนจะอยู่ในระดับใด มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพเป็นอย่างไร ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้ทราบถึงระดับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และได้แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร โดยงานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เอกสารรับรองเลขที่ TNSU-SCI 045/2565 วันที่ 29 ธันวาคม 2565 - 28 ธันวาคม 2566 ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 1,558 คน [3]

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้จำนวน 319 คน แต่ผู้วิจัยเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อป้องกันการได้ข้อมูลไม่สมบูรณ์ จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน ซึ่งตำบลโป่งน้ำร้อนมีหมู่บ้านทั้งหมด 10 หมู่ คัดเลือกผู้สูงอายุหมู่บ้านละ 35 คน รวมทั้งสิ้น 350 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์คัดออกของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

- เกณฑ์คัดเข้า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ภายในตำบลโป่งน้ำร้อนและมีอายุ 60 ปีขึ้นไป พร้อมทั้งสามารถอ่านหนังสือ หรือสื่อสารได้

- เกณฑ์คัดออก ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถออกจากการเข้าร่วมได้ตลอดเวลา

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นแบบสอบถาม 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check Lists) จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว และระยะเวลาในการเป็นโรค

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านโภชนาการ 3) ด้านการออกกำลังกาย 4) ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น 5) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ 6) ด้านการจัดการความเครียด และ 7) ด้านการท่องเที่ยวเชิงการส่งเสริมสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามใช้การวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามเกณฑ์การให้คะแนนของลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ระดับ โดยผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เป็นประจำ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เป็นส่วนใหญ่หรือปฏิบัติ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เป็นส่วนน้อยหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง 1-2 ครั้งต่อเดือน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ น้อยมากหรือไม่เคยปฏิบัติเลย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended Questions) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) และวัดประสิทธิผลของการวิจัย ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.97 และนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีคุณลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.86

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ติดต่อประสานงานองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพภายในตำบลโป่งน้ำร้อน เพื่อขออนุญาตเข้าพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุในพื้นที่

2) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุทั้ง 10 หมู่บ้าน ๆ ละ 35 คน รวมทั้งสิ้น 350 คน และผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือแบบสอบถาม โดยแจกแบบสอบถามให้กับผู้สูงอายุด้วยตนเองแบบบังเอิญภายในหมู่บ้านตามสถานที่ต่าง ๆ

3) ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัยเพื่อขอความร่วมมือและให้ความยินยอมในเอกสารพิทักษ์สิทธิ

4) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืนและตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามและทำการวิเคราะห์และสรุปผลของข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS) โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation, S.D.)

4. ผลการวิจัย

4.1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุในตำบลโป่งน้ำร้อนจำนวน 350 คน ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมแบบสอบถามได้ จำนวน 343 คน เนื่องจากผู้วิจัยไม่ได้รับแบบสอบถามส่งคืนและได้รับข้อมูลจากผู้สูงอายุในตำบลโป่งน้ำร้อนไม่สมบูรณ์ โดยมีข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงได้ดังตารางที่ 1 พบว่าจากผู้สูงอายุในตำบลโป่งน้ำร้อนจำนวน 343 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยผู้สูงอายุเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 64.4 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.5 มีสถานภาพสมรสเป็นคิดเป็นร้อยละ 62.1 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 94.8 มีอาชีพเป็นเกษตรกรคิดเป็นร้อยละ 47.5 เป็นผู้มียารายได้ต่ำคิดเป็นร้อยละ 96.2 มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 76.4 และระยะของการเป็นโรคไม่เกิน 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 75.1

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของผู้สูงอายุ (n=343)

ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	122	35.6
หญิง	221	64.4
อายุ		
60 - 65 ปี	116	33.8
66 - 70 ปี	112	32.7
71 - 75 ปี	71	20.7
76 - 80 ปี	23	6.7
มากกว่า 80 ปี	21	6.1
สถานภาพ		
โสด	56	16.3
สมรส	213	62.1
หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่	74	21.6
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	325	94.8
มัธยมศึกษา	11	3.2
อนุปริญญา/ปวส.	4	1.2
ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	3	0.9
อาชีพ		
เกษียณอายุราชการ	2	0.6
ธุรกิจส่วนตัว	8	2.3
เกษตรกร	63	47.5
รับจ้าง	52	15.2
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	38	11.1
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	80	23.3

ตารางที่ 1 จำนวน และค่าร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของผู้สูงอายุ (n=343) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
รายได้		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	330	96.2
10,000 – 20,000 บาท	11	3.2
มากกว่า 40,000 บาท	2	0.6
โรคประจำตัว (เลือกได้หลายโรค)		
ไม่มี	81	23.6
มีโรคประจำตัว	262	76.4
- โรคความดันโลหิตสูง	149	32.3
- โรคเบาหวาน	53	11.5
- โรคหัวใจ	16	3.5
- โรคไขมัน	104	22.5
- โรคไต	26	5.6
- โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ	60	13.0
- โรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ภูมิแพ้	54	11.7
ระยะเวลาในการเป็นโรค		
ไม่เกิน 10 ปี	198	75.1
11 -15 ปี	50	18.9
16-20 ปี	7	3.0
มากกว่า 20 ปี	7	3.0

4.2 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยรวมมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไปทุกด้าน ยกเว้นด้านการท่องเที่ยวเชิงการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับไม่ดี มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 1.75 ± 0.99 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x} \pm S.D.$)	ระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.23 ± 0.98	ดี
ด้านโภชนาการ	3.37 ± 0.84	ดี
ด้านการออกกำลังกาย	2.99 ± 1.05	ปานกลาง
ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	2.93 ± 1.05	ปานกลาง
ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ	3.24 ± 0.99	ดี
ด้านการจัดการความเครียด	2.96 ± 1.10	ปานกลาง
ด้านการท่องเที่ยวเชิงการส่งเสริมสุขภาพ	1.75 ± 0.99	ไม่ดี
รวม	2.92 ± 1.12	ปานกลาง

5. อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพถือเป็นหนึ่งในหลักเกณฑ์ในการพิจารณาสุขภาพ กำหนดเป็นหลักของปัจจัยในการตัดสินใจต่าง ๆ และการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร โดยภาพรวมมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากผู้สูงอายุภายในตำบลโป่งน้ำร้อนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านการจัดการกับความเครียด และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี จำนวน 1 ด้าน คือ ด้านการท่องเที่ยวเชิงการส่งเสริมสุขภาพ จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับสันสนีย์ วงศ์ชนะ [7] ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี อาจเป็นผลมาจากผู้สูงอายุรับประทานอาหารตรงตามเวลาทุกมื้อ เช้า กลางวัน และเย็น ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรต รับประทานอาหารประเภทโปรตีนหรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณ 50-60 กรัมต่อวัน หรือประมาณมื้อละ 2 ช้อนโต๊ะ เน้นการบริโภคเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย ๆ พวกปลา และกินผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด รวมถึงเพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมเพื่อเสริมสร้างให้กระดูกเสื่อมช้าลง เพิ่มใยอาหารธรรมชาติเพื่อทำให้ระบบขับถ่ายปกติ และดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ เพื่อช่วยระบบไหลเวียนของเลือด [8]

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับดี ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ในการดูแลตนเองจากข้อมูลข่าวสารจากบุคลากรสาธารณสุขหรืออาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) หรือได้ยินจากสื่อต่าง ๆ ที่ประชาสัมพันธ์ให้ทราบเกี่ยวกับการดูแลตนเอง เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ มนต์วิภา กงลา และจรรยา กงลา [9] ที่พบว่าผู้สูงอายุมีด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับสูง เนื่องจากผู้สูงอายุมีการสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติของร่างกายเมื่อมีปัญหาสุขภาพหรือมีข้อสงสัยจะไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือหยุดพักร่างกายเมื่อเกิดความเหนื่อยล้า โดยไม่ทำงานหนักเกินไป และมีการตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ด้านพัฒนาด้านจิตวิญญาณอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับศศิกาญจน์ สกุลปัญญวัฒน์ [10] ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุชาวมุสลิม พบว่า ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง โดยผู้สูงอายุเรียนรู้ประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ (ความชรา ความร่วงโรย) และพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง รวมถึงการตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข และปฏิบัติตามกิจกรรมในสิ่งที่ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นต้น

ด้านการออกกำลังกายที่อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกรและรับจ้าง จึงอาจมีความเหน็ดเหนื่อยจากการประกอบอาชีพ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ มนต์วิภา กงลา และจรรยา กงลา [9] ที่พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลท่าไฮ อำเภอสรีราชา จังหวัดอุดรธานี อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรืออย่างน้อย 20-30 นาที หรือจนรู้สึกเหนื่อยหรือเหงื่อออกทุกครั้ง เช่น เดินเร็ว รำไม้พลอง ปั่นจักรยาน เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกรจึงเหน็ดเหนื่อยจากการประกอบอาชีพหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ การเดินไปสวน ฯลฯ แตกต่างกับงานวิจัยของจारी ศรีปาน [11] ที่พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอำเภอหลังสวน

จังหวัดชุมพร ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก เนื่องจากผู้สูงอายุมีรายได้ที่เพียงพอและการเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ

ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑาทิพย์ รอดฤกษ์ ไรเธอร์ สารดี จิตรวี เขยชม และสุรัตน์สวัสดิ์ แซ่แต้ [12] ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลแปะ-ระ อำเภอกำแพงเพชร จังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยายที่อยู่รวมกันแบบเครือญาติ มีสัมพันธอันดีระหว่างบุคคลในครอบครัวและเพื่อนบ้าน ทำให้มีการติดต่อสังสรรค์ พูดคุย หรือรับประทานอาหารร่วมกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือปรึกษาปัญหาต่าง ๆ หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชุมชน เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานบุญ งานออกพรรษา เป็นต้น

ด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับเอื้ออารีย์ สาริกา และอัญชลี จันทาโก [13] ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากเมื่อผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจ สามารถพูดคุยระบายกับบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่ไว้วางใจได้ หรือในวันหยุด/วันสำคัญ มีกิจกรรมสร้างความเพลิดเพลินทำร่วมกับครอบครัว เช่น ไหว้พระ ปลูกต้นไม้ ร้องเพลง รับประทานอาหารนอกบ้าน ท่องเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ

ส่วนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุภายในตำบลโป่งน้ำร้อน เป็นชุมชนเกษตรกรรมไม่ค่อยมีเวลาว่างในการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ เช่น การแช่น้ำแร่ แช่น้ำพุร้อน นวดแผนไทย นวดฝ่าเท้า การนวดน้ำมัน หรือแหล่งท่องเที่ยวของอุทยาน เป็นต้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับ นฤมล รัตนไพจิตร ราตรี เขียวรอด และตรีวันนันทน์ เนื่องอุทัย [14] ที่พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราชสนใจการนวดแผนไทย การนวดแผนโบราณ การประคบสมุนไพร และการใช้น้ำมันหอมระเหย หากเป็นการเดินทางท่องเที่ยวจะเป็นการเดินทางเพื่อการไปเยี่ยมญาติ เยี่ยมเพื่อน และเพื่อการพักผ่อน มีการเดินทางปีละ 2 ครั้ง สถานที่ท่องเที่ยวที่ไปมากที่สุด คือ สถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เช่น ทะเล น้ำตก และภูเขา เป็นต้น

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีผลในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และในแต่ละด้านมีทั้งระดับดี ระดับปานกลาง และระดับไม่ดีนั้น ส่งผลมาจากผู้สูงอายุมีระดับความรู้ความเข้าใจในด้านการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับตามผลที่ได้ออกมา ดังนั้นการอบรมให้ความรู้ในด้านนี้เพิ่มขึ้นจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดการตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพกันมากขึ้นและส่งผลให้มีการพัฒนาดีขึ้นกว่าเดิม [15]

6. สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอกลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านพัฒนาด้านจิตวิญญาณ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และด้านการจัดการความเครียด ส่วนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ควรส่งเสริมพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านการจัดการความเครียด และด้านการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ผ่านผู้ดูแลผู้สูงอายุภายในครอบครัว และสื่อต่าง ๆ ภายในชุมชน

7.2 หน่วยงานภาครัฐที่รับผิดชอบในพื้นที่ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร สามารถนำผลการวิจัย ไปใช้ในการกำหนดแนวทางปฏิบัติหรือกำหนดนโยบายและวางแผนงานด้านการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

7.3 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 76.4 มีโรคประจำตัว จึงควรจัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่

8. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ และขอขอบคุณองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งน้ำร้อน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลโป่งน้ำร้อน และขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำและการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในทุกขั้นตอน เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นลงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] Department of Older Persons. (2023). Elderly statistics. Retrieved 12 March 2023, from <https://www.dop.go.th/th/known/side/1/1/1159>.
- [2] Kitpan, P. (2018). Aging society in Thailand. Thai Food and Drug Journal, 25(3), 4-8. (in Thai)
- [3] The Bureau of Registration Administration. (2022). Population statistics by province. Retrieved 8 April 2022, from <https://stat.bora.dopa.go.th/StatMIS/#/ReportStat/3>
- [4] Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2013). "5 dimensions of happiness" for the elderly. Bangkok: Agricultural Cooperative Printing Demonstrations of Thai co., Ltd. (in Thai)
- [5] Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI). (2023). Open the statistics of 10 popular diseases of the elderly. Retrieved 6 April 2022, from <https://www.thaigri.org/?p=39636>.
- [6] Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI). (2022). The situation of the Thai Elderly in 2021. Nakhon Pathom: Amarin and Publishing Public Company Limited. (in Thai)
- [7] Wongchana, S. (2022). Health Behaviors of Elderly in Muang District, Surat Thani Province. Thai Journal of Health Education, 45(1), 181-191. (in Thai)
- [8] Nnoosorn, N. (2021). Principle of health promotion. Phitsanulok: Naresuan University Publishing House. (in Thai)
- [9] Kongla, M., & Kongla, J. (2015). Promotion behaviors of the elderly in the Tambonthahi health promoting hospital Amphoe Srithat Udonthani Changwat. National Academic Conference and Research Presentation "The 2nd Create and develop to progress towards the ASEAN Community" (101-107). 18-19 June 2015. Nakhon Ratchasima College, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province. (in Thai)
- [10] kulpunyawat, S. (2014). Health promotion behaviors of Muslim elders of Okarak district Nakornnayork province. Journal of The Royal Thai Army Nurses, 15(3), 353-360. (in Thai)
- [11] Sripan, C. (2011). Health promotion behaviors of the elder in Langsaun District, Chumphon province. Journal of Yala Rajabhat University, 6(3), 123-130.
- [12] Rokat, J., Saradee, M., Cheychom, J., and Saetae, S. (2019). Health behaviors among the elderly Pae-Ra Subdistrict, Tha Phae District, Satun Province. The 10th Hatyai National and International Conference (1652-1663). 12-13 July 2019. Faculty of Business Administration, Hat Yai University. Songkhla Province. (in Thai)

- [13] Sarika, E, & Chantapho A. (2017). Elderly Health Behaviors in the Elderly Club, Dusit District, Bangkok. Bangkok: Suan Sunandha Rajabhat University. (in Thai)
- [14] Rattanapajit, N., Keiwrod, R., and Nuang-Uthai, T. (2019). Factors Affecting their Health Tourism Behavior in Nakhon Si Thammarat Province. Ph.D. in Social Sciences Journal, 9(3), 692-704. (in Thai)
- [15] Estebansari, S., Taghdisi, M.D., Foroushani, A. R., Ardebili, H. E., and Shojaeizadeh, D. (2014). An Educational Program Based on the Successful Aging Approach on Health-Promoting Behaviors in the Elderly: A Clinical Trial Study. Iran Red Crescent Med J, 16(4): e16314, 1-8.