

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา (Research & Development) เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยเปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้ และระดับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร ระดับความดันโลหิต และดัชนีมวลกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ทำการศึกษาระหว่าง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2556 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2557 กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มพัฒนาโปรแกรม จำนวน 18 คน และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 23 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1.1) แบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.82 1.2) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย คัดแปลงจากแบบสอบถามของจินดา ม่วงแก่น (2551) ความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 0.95 และ 1.3) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คัดแปลงจากแบบสอบถามของเพ็ญศรี สุพิมล (2552) ความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 0.97 ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ 2.1) โปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน 2.2) แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม แบ่งเป็นจำนวน 6 ชุดตามขั้นตอนแนวคิด ฟรีชีด-โพรชีดโมเดล ของกรีน และกรูเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมด้านภาษาและความชัดเจนตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ตามขั้นตอน พรชีด-โพรชีด โมเดล ระยะที่ 1 พรชีด-โมเดล เป็นการวินิจฉัยปัญหา ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อประเมินทางด้านสังคม วิเคราะห์สถานการณ์ ประเมินทางระบาดวิทยาและการศึกษาโดยประเมินปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และประเมินการบริหารจัดการ นโยบายและการออกแบบกิจกรรม หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้ในระยะที่ 1 มาประชุมและนำเสนอให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรม โดยร่วมวิเคราะห์ปัญหา และวางแผนรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยง ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ และระยะที่ 2 โพรชีด-โมเดล เป็นการปฏิบัติและการประเมินผล โดยดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมที่ได้ร่วมวางแผน มีการประเมินผลระหว่างกระบวนการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัย และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ทำการติดตามการลงบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ประเมินปัญหา อุปสรรคระหว่างการทำกิจกรรม ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม จากนั้นประเมินผลการเปลี่ยนแปลงความรู้ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับความดันโลหิตซิสโตลิกและไดแอสโตลิก ดัชนีมวลกายภายหลังดำเนินโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ตั้งแต่การประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ และการวางแผนและปฏิบัติตามรูปแบบกิจกรรมที่ร่วมกันกำหนดขึ้นซึ่ง ประกอบด้วย 6 กิจกรรม คือ 1) การอบรมเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 2) การให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว 3) การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย 4) การประชาสัมพันธ์เชิญชวนออกกำลังกายผ่านหอกระจายข่าว 5) การติดตามเยี่ยม 6) การประกวดอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ

2. ผลของโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่า

- 2.1 จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในระดับสูงเพิ่มขึ้น จากเดิมร้อยละ 78.26 เป็นร้อยละ 95.65

- 2.2 จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ด้านการออกกำลังกาย ระดับประจำเพิ่มขึ้น จากเดิมร้อยละ 4.35 เป็นร้อยละ 26.09

2.3 จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีพฤติกรรมปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ระดับประจำเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 8.70 เป็นร้อยละ 52.17

2.4 จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่มีความดันโลหิตซิสโตลิก และไดแอสโตลิก ระดับเสี่ยงจากเดิมร้อยละ 100 เปลี่ยนเป็นระดับความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 26.09 และคงเหลืออยู่ในระดับเสี่ยง ร้อยละ 73.91

2.5 จำนวนของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ที่มีดัชนีมวลกาย ระดับก่อนอ้วน จากเดิมร้อยละ 39.13 ลดเหลือ ร้อยละ 34.78 โดยเปลี่ยนเป็นปกติ ร้อยละ 4.35 ส่วนอ้วนระดับ 1 และ 2 ไม่เปลี่ยนแปลง

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ช่วงเวลาในการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมตรงกับฤดูกาลการทำงาน และมีกิจกรรมงานเลี้ยงภายในหมู่บ้านบ่อย ทำให้กลุ่มตัวอย่างควบคุมการบริโภคอาหารไม่ได้ และมีกิจกรรมการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ
2. การวัดชีพจรภายหลังการออกกำลังกายนั้น กลุ่มตัวอย่างมีข้อจำกัดคือ ไม่สะดวกในการปฏิบัติ เนื่องจากหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้วต้องรีบกลับบ้านเพื่อประกอบอาหาร

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผู้บริหาร

ควรส่งเสริมและให้ความสำคัญเรื่องการเฝ้าระวังโรคความดันโลหิตสูง โดยสนับสนุนงบประมาณ ที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชนทุกภาคส่วนได้ร่วมกันคิดขึ้นมาเพื่อดำเนินกิจกรรมต่อไป

บุคลากรสาธารณสุข

1. นำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงในชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องช่วยให้ระดับความดันโลหิต และดัชนีมวลกายลดลง
2. ควรนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ไปประยุกต์ใช้สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่อื่นต่อไป

3. ควรขยายผลไปยังกลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะการนำเยาวชนและแกนนำตลอดจนประชาชนผู้สนใจเข้ามามีส่วนร่วมให้กิจกรรมเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

ชุมชน

1. ส่งเสริมให้ความรู้แก่ร้านค้าในชุมชนเกี่ยวกับอาหารที่ส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้เกิดความตระหนักในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยง
2. ชุมชนควรมีมาตรการหรือนโยบายการงดใช้เครื่องปรุงรสในการประกอบอาหาร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงเปรียบเทียบกับระหว่างเพศชายและเพศหญิงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
2. ศึกษาการมีส่วนร่วมของสมาชิกครอบครัวในการสนับสนุนและให้แรงเสริมต่อพฤติกรรม การป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความรู้ พฤติกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร ระดับความดันโลหิต และดัชนีมวลกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และติดตามผลในระยะยาว